Ашық сабақ

*Спорт ойындары бөлімі (баскетбол)*

**Тақырыбы:** Допты алып жүріп, кеудеден екі қолмен беру.

**Мақсаты:** а) Білімділік. Баскетбол сабағына қойылатын негізгі талаптардың игерту, ойын тәсілдерімен. Қорғану әдістерімен таныстыру

ә) Тәрбиелік. Қарсыласын сыйлауға, өзара достыққа тәрбиелеу .

б) Дамытушылық. Қозғалыс мүшелерін, қол, саусақ, аяқ қимылдарын дамыту.

**Міндеттері:** 1. Қозғалыс сапасын кешенді дамыту

2. Шеңберді айнала допты алып жүру әдісін қайталау

3. Допты алып жүріп,кеудеден екі қолмен беру әдісін үйрету

Құралдар: баскетбол доптары, ысқырғыш, плакат, секундомер

**Дайындық кезеңі 12 – 15**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың жеке міндеттері** | **Құрылымы**  | **Мөлшер**  | **Методикалық нұсқаулар**  |
| 1.Сабақтағы оқу қызметіне түсінік  | 1.Сапқа тұру, рапорт, сабақ міндеттерін хабарлау | 1 | 1.Оқушылардың сыртқы сипаттарына, көңіл – күйлеріне көңіл бөлу. Оқу тапсырмаларын сапалы орындаған бірнеше оқушы бағаланатыны хабарланады. |
| 2.Сабақта өлілген қозғалыс түрлерін есте сақтау қабілетін дамыту  | 2.Бір орында тұрып айналу |  | Нақты команда беру |
| 3.қозғалыс тірегінің дұрыс қалыптасуын қатаң бақылау  | 3.Жүру :А) қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен жүруӘ) қолды жанына ұстап, өкшемен жүруБ) қолды белге қойып, аяқтың сыртқы жағымен ішкі жағымен жүру | 1-2 | А) қолды бүкпей түзу ұстауБ) басты түзу, арқылы тік ұстауВ) басты көтеріп, тізені сәл бүгу. |
| 4. Жылдамдықты дамыту | 4.Шеңбер бойымен жүгіру А) оң жағымен Ә) сол жағымен Б) Артқа қарап жүгіру Арнаулы жүгіру жаттығулары А) тізені жоғары көтеріп жүгіру Б) аяқты алға соза жүгіру | 302\*15м2\*15м | 4. Қолды артқа айналдыра сермеу. А) тізені жоғары көтеруБ) жауырынды түзу ұстап,басты тіктеу |
|  | В) жүрелей отырып секіру Г) төрт тағандап жүгіруД) қарғу | 2\*15м2\*15м1\*15м | В) қол – аяқ қозғалысының бірізділігін қалағалауГ) тізені жоғары көтеріп , қолды артқа сермеу |
| 5. Ұжымдық қатынас дағдыларын қалыптастыру | 5.Сапқа бір бірден тұру, жалпы дайындық жаттығулары |  | 5.Санау арқылы жүргізу |
| 6.Білек жаттығулары | 6. Саусақтар айқастыра өзіне қарай айналдыру | 4р | 6.Жай санау арқылы жүзеге асады |
| 7. қолды қозғалту қабілетін дамыту  | 7.Саусақты айқастыру Қ.Ж – қолды бүгу1) қолды алға созу2)Қ.Ж3)Қолды жоғары созу4) Қ.Ж | 4-5р4-5р | 7.Білек жаттығуын сауатты жасауын қадағалау |
| 8. қол қабілеті қозғалысы қабілетін дамыту  | 8. Жұмулы жұдырықты жанға созу1-4 Білекті алға созып айналдыру1-8 Білекті артқа созып айналдыру |  | 8.Допты алып жүруде қажетті жаттығуларды көрсету |
| 9. қолмен аяқ өозғалысы қабілетін дамыту  | 9.Қ.Ж Қолды бүгіп алға ұстау 1 – сол аяқта адымдай жүріп, солға бұрылу 2 – оң жаққа да солай | 7-10рҚ – 7р | 9.Тізені дұрыс бүгу |
| 10. оқушылардың өзіндік жұмысын тексеру | 10. а) Қолды бүгіп жазуБ) Шалқалай жатып, денені көтеру, қолды желкеге қою | Ұ-15рҚ-10р | 10 а)Қол жаттығуларының сауатты орындалуын қадағалау Б) аяқты түзу ұстап, аяқ ұшын алға созу |
| **Негізгі бөлім 28 - 30** |
| 11.өткен тақырыпты қайталау | 11.Допты шеңбермен алып жүру тәсілін қайталау- | 4-5 | 11.дайындалған оқушының сабақ элементтерін көрсету  |
| 12. оқушылардың жаңа тақырыпты түсінуі  | 12. допты алып жүріп кеудеден екі қолмен беруА) допты алу – берудің тәсілдерін қолық түсіндіріп көрсетуБ) дайындық кезіндегі оқушының жіберген кемшілігін дер кезінде түзету  |  | 12. допты алып келе жатып тоқтаған кезде , өзін өзі қадағалау қабілеттерін дамыту . оқушылардың білекпен жұмыс жасау дағдысын күшейту |
| **Қорытынды бөлім 5 – 7** |
| 13. оқушылардың психологиялық эмоциялық көңіл – күйлерін бірте бірте азайту. Ең ынталы оқушыларды мадақтау  | 13.Бір қатарға сапқа тұру, шеңберді айналып жүгіру , жүру «Кім жылдам байқағыш»ойыны |  | 13.Демалуын қалыпқа келтіру . орыстың ұлттық ойыны «Қарға мен торғай» |
| 14. оқушылардың оқу қызметін Қорытындылау және бағалау. Үй тапсырмасын беру | 14. Сапқа тұру, жүрек ағымын тексеру. 89 – 90 б күш дамыту жаттығулары  |  | 14. оқушылардың табысын журналға баға қою барысында атау. |