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 жүру  Ә) қолды жанына ұстап, өкшемен жүру  Б) қолды белге қойып, аяқтың сыртқы жағымен ішкі жағымен жүру | 1-2 | А) қолды бүкпей түзу ұстау  Б) басты түзу, арқылы тік ұстау  В) 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 | 30  2\*15м  2\*15м | 4. Қолды артқа айналдыра сермеу.  А) тізені жоғары көтеру  Б) жауырынды түзу ұстап,басты тіктеу |
|  | В) жүрелей отырып секіру  Г) төрт тағандап жүгіру  Д) қарғу | 2\*15м  2\*15м  1\*15м | В) қол – аяқ қозғалысының бірізділігін қалағалау  Г) 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 бүгу  1) қолды алға созу  2)Қ.Ж  3)Қолды жоғары созу  4) Қ.Ж | 4-5р  4-5р | 7.Білек жаттығуын сауатты жасауын қадағалау |
| 8. қол қабілеті қозғалысы қабілетін дамыту | 8. Жұмулы жұдырықты жанға созу  1-4 Білекті алға созып айналдыру  1-8 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 | 7-10р  Қ – 7р | 9.Тізені дұрыс бүгу |
| 10. оқушылардың өзіндік жұмысын тексеру | 10. а) Қолды бүгіп жазу  Б) Шалқалай жатып, денені көтеру, қолды желкеге қою | Ұ-15р  Қ-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 беру  А) допты алу – берудің тәсілдерін қолық түсіндіріп көрсету  Б) 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. |