**Көкпекті ауданы әкімшілігінің білім бөлімі.**

**ММ «Қ.Аухадиев орта мектебі».**

**Ашық сабақтын жоспары.**

Дайындаған: ***Бахтияров Қуандық Жанабайұлы,***

*жоғары санатты дене шынықтыру мұғалімі.*

**Тереқты ауылы – 2014.**

**Тақырыбы:** Баскетбол-допты кеудеден беру,жеке шабуыл.

**Мақсаты:**

1. Оқушыларды жаңа жаттығулармен сабаққа қызықтыру.

2. Оқушының қозғалыс қызыметінің тәсілдерін дамыту (допты жұлып, алу қағып жіберу).

3. Баскетбол ойынының ережелерін үйрету.

**Сабақтың құралдары:** Баскетбол добы, секундомер, ысқырық, кеглилер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Сабақ мазмұны** | **уақыты**  **(сек.)** | **Әдістемелік нұсқаулар** |
| Д  А  Й  Ы  Н  Д  Ы  Қ  К  Е  З  Е  Ң  І | *Сапқа тұр.*  *Сәлемдесу.*  *Белгілеу.*  *Сабақтың тақырыбын хабарлау.*  *Бұрылыстар.*  *Орнына тұрғызып,оң иық алға жүргізу.*  *Қол жоғары аяқтың ұшымен жүреміз.*  *Қол белде табанның ішімен,сыртымен жүру.*  *Жүріп келе жатқанда саусақты айналдыру.*  *Жүріп келе жатқанда білекті айналдыру.*  *Жүріп келе жатқанда қолды қайшылау.*  *Жүріп келе жатқанда оң қол жоғары, сол қол төменде,қолды керу.*  *Қолды алдыға созып,жартылай отырып жүреміз.*  *Жәй жүріске көшу.*  *Спорттық жеңіл жүгіру.*  *Жәй жүріс,жоғарыдан дем алу.*  *Залдың бұрышынан бұрышқа,жаттығулар жасау.*  *Үш саппен солға бұрылып,адымдап тоқтап, орнында дене қыздыру жаттығуларын жасау.* | *1*  *30*  *30*  *10*  *10*  *20*  *10*  *10*  *10*  *10*  *30*    *5*  *30*  *4-5*  *4-5* | *Сапқа тұр! Сап түзе! тік тұр!*  *Сәлеметсіздерме!*  *Журнал бойынша.*  *Жоспар бойынша.*  *Оңға,солға,айнал.*  *Арқа түзу,белді бүкпе,бас жоғары.*  *Кеуде жоғары,алақан ішке қарайды.*  *Басты жоғары ұстап,аяқ бүгілмейді.*  *Денені тік ұстау.*  *Бас жоғары кеуде,түзу.*  *Арақашықтық бұзбай,тәртіппен жүгіруді қадағалау.*  *Алдыға бүгіліп,демді шығару.*  *Жаттығуларды толық,және таза жасауды қадағалау.* |
| Негізгі  кезең | *Допты кеудеден беру.*  *Кеудеден еденге*  *Допты жургізіп екі адым жасау,коргау*  *Эстафета.*  *Баскетбол.* | *2-рет*  *2-рет*  *2-рет*  *2-рет*  *10-15* | *Екі топқа бөліп,допты кеудеден лақтырып,айналып келу.*  *Екі топ, допты жерге соғып,кеглиді айналып еліп келесі ойыншыға береді.*  *Ережесімен баскетбол ойнау.* |
| Қортынды кезең | *Сапқа тұрғызып.жетістіктермен кемшіліктерді айтып,бағалау.*  *Қоштасу.* | *2* | *Сап түзе,тік тұр,сабақ аяқталды сау болыңдар.* |