**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** |
| ДАЙЫНДЫҚ КЕЗЕҢІ |  *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.* |
| Негізгікезең | *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.* |