**Шабуылдағы ойын техникасы.**

***Сабақтың мақсаты:***

*Білімділік:*Допты алып жүріп, пас беру арқылы шабуыл жасау техникасын үйрету

*Дамытушылық:* Оқушылардың жылдамдығы мен ептіліктерін дамыту;

*Тәрбиелік:*Оқушыларды сабаққа деген  қызығушылығын арттырып, ынталандыру. Оқушыларды  отансүйгішттікке  тәрбиелеу.

***Сабақтын түрі:***   Жаңа сабақ

***Сабақтың әдіс-тәсілдері:***Практикалық

***Сабақтың көрнекілігі :***Баскетбол добы,музыка, кедергілер, ысқырық,     секундомер.

***Пәнаралық байланыс:*** Алғашқы әскери дайындық, физика.

***Өтетін орны:***   Спорт зал

***Сабақтың барысы:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Сабақ бөлімі*** | ***Сабақтың мазмұны*** | ***Уақыт, мөлшер*** | ***Әдістемелік ескертулер*** |
| **Дайындық бөлім**  **10 мин** | Сапқа тұру.  Сәлемдесу.  Оқушыларды түгендеу. | 5 мин | Бой- бойымен ара қашықтық сақтап тұру. Оқушының спорт киімдеріне көңіл бөлу. |
| Сабақтың мақсатын түсіндіру. | 2 мин | Қысқаша әрі нақты түсіндіру |
| Жүру жаттығулары:  - Қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру  - Қол желкеде, өкшемен жүру  - Спорттық жүріс | 3 мин | Ара қашықтық сақтау. |
| Жүгіру жаттығулары.  -Бір қалыпта баяу жүгіру | 5 мин | Ара қашықтық сақтау. |
| Оқушыларды 4 қатарға бөліп, тұрғызып,  жалпы дамыту жаттығуларын жасау. | 5мин | Жаттығуды бір қалыпта  топпен бірге жасалады |
| - Б.Қ. Аяқ иық деңгейінде, қол белде.  Басты  1-оңға  2-солға  3-артқа 4-алға | 3-4 рет | Денені тік ұстау. |
| - Б.Қ. Аяқ иық деңгейінде, қол иықта. Қолымызды:  2 рет алға  2 рет артқа | 3-4 рет | Қолды иықта дұрыс ұстау. |
| - Б.Қ. Аяқ иық деңгейінде, оң қолды жоғарыда сол қол төменге қойып, қолымызды   1, 2- сермейміз;  3, 4- қолымызды ауыстырып сермейміз. | 3-4 рет | Шынтақты бүкпей қолды тік ұстау. |
| - Б.Қ. Аяқ иық деңгейінде, оң және сол қолымызды кезекпен алға және артқа айналдырамыз. | 3-4 рет | Аяғымыз қозғалмауы тиіс. |
| - Б.Қ. Аяқ иық деңгейінде, қолға арнайы жаттығу. | 3-4 рет | Жаттығуды дұрыс орындау. |
| - Б.Қ. Аяқ иық деңгейінде, қол кеудеде қолымызды 1,2 кеуде тұсына 3,4 оң жаққа және сол жаққа қолымызды сермейміз. | 3-4 рет | Денені тік ұстау. |
| - Б.Қ. Аяқты ашып, иілу  1-оң аяққа;  2-жерге;  3-сол аяққа;  4- қолды көтеріп тұру. | 3-4 рет | Аяқ – қолды  тік ұстап, тізені бүкпеу. |
| - Б.Қ. аяқ иық деңгейінде, қол тізеде. Тізені :  2 рет – оңға ;  2 рет – солға | 3-4 рет | Тізені дұрыс айналдыру. |
| Терең тыныс алу жаттығулары | 3-4 рет | Дұрыс дем алу және шығару. |
| **Негізгі**  **бөлім**  **25 мин** | Оқушыларды сапқа тұрғызу, өтілетін сабақтың мақсатын түсіндіру, оның орындалу барысын көрсету.  1. Жүгіріп келе жатып допты себетке бағыттау.  2.Допты алып жүру, бір қолмен соғып барп себетке салу.  3.Бір-біріне пас беру арқылы, шабуыл техникасын ұйымдастыру.  4.Кедергілерден өту арқылы себетке допты лақтыру.  5.Бір орыннан екінші орынға ауысу ақылы пастарды жүзеге асыру.  6.Екі адымдап келіп допты себетке салу. | 5 мин  5мин  10 мин  5 мин  5мин  10 мин    5 мин | Жаттығулар жасау кезінде қауіпсіздік ережелерін қатаң сақтау керек.  *Жаттығулардың дұрыс орындалуын қадағалау..*  Қолдың дұрыс бағытталуын қадағалау  Аяқтың тіке тұруын қадағалау.  Допты алып жүру барысында қателіктерге жол бермеу. |
| **Қорытынды**  **бөлім**  **5-мин** | Сабақ соңында сапқа тұру, кемшілік түзеу.  Сабақты қысқаша қорытындылау, бағалау.  Үйге тапсырма беру. | 5 мин  5 мин  5 мин | Жүгірген кездегі кемшіліктерді пысықтау керек, таңертеңгі жатығулар жасауды, оның маңызын денеге қажеттілігін түсіндіру. |