**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 қалыптатоппен бірге жасалады |
| - Б.Қ. Аяқ иық деңгейінде, қол белде.  Басты1-оңға  2-солға3-артқа 4-алға | 3-4 рет | Денені тік ұстау. |
| - Б.Қ. Аяқ иық деңгейінде, қол иықта. Қолымызды: 2 рет алға2 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, иілу1-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 мин5мин10 мин5 мин 5мин10 мин  5 мин | Жаттығулар жасау кезінде қауіпсіздік ережелерін қатаң сақтау керек.*Жаттығулардың дұрыс орындалуын қадағалау..*Қолдың дұрыс бағытталуын қадағалауАяқтың 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 мин5 мин5 мин | Жүгірген кездегі кемшіліктерді пысықтау керек, таңертеңгі жатығулар жасауды, оның маңызын денеге қажеттілігін түсіндіру. |