

Сабақ жоспары

ОҚО, Шымкент қаласы, С.Рахымов атындағы Шымкент Республикалық әскери мектеп-интернаты, дене шынықтыру пәні мұғалімі Мұсақұлов Тыныштық Абдуллаұлы

Сабақтың тақырыбы: Қорғаушының қарсылығынсыз және қарсылық көрсету кезінде доппен қозғалу

Пәні: Дене шынықтыру

Оқыту жүйесі мен формасы

Сабақтың түрі: Футбол практикалық сабақ: Спорт ойындары

Спорт құрал саймандары: Ысқырық, доп, секундомер

Сабақтың мақсаттары:

Білімділік: Футбол ойынының техникасын, негіздерін үйрету

Тәрбиелік: Футбол ойынындағы қауіпсіздік ережелерін ескерту

Дамытушылық: Футбол ойынын дамыту

Сабақтың мазмұны мен өтілу барысы:

Сабақ кезеңдері	Кезеңдердің мазмұны мен сұрақтары	Сабақты мөлшерлеу (минут)	Әдістемелік нұсқаулар
I. Сабақтың барысы	Сапты түзе, тік тұр. Санақ санын санау, Физоргтың баяндамасын қабылдау, сәлемдесу. Журнал бойынша тексеру. Спорттық киімдерін тексеру. Жаңа сабақтың тақырыбымен таныстыру. Спорттық қауіпсіздік ережесін ескертіп өту. Футболға қатысты сұрақтар қойылады: Футбол сөзі қай тілден енген және қандай мағына білдіреді? Жауабы: (foot- аяқ, ball- доп) сөзбе-сөз аударылғанда “аяқ добы”. Ойынның ұзақтығы - 90 минут, 45 минуттан 2 кезең (тайм). Кезең арасында 10 минуттық үзіліс жасалады. Қанша ойыншы қатысады? - 11 ойыншы, 1 қақпашы Футбол алаңының көлемі қанша? - Алаңның көлеміне баланысты ұзындығы 90-120 м аралығы, ені 45-90 аралығында. Футбол қақпасының көлемі: биіктігі - 2.44 м, ені - 7.32	5 минут	Сапта тұрғанда сөйлеспеу, киінбеген балдарға ескерту жасау
II. Дайындық	1) Спорт жайды айналдырып жүгірту.	10 минут	Қатарды бұзбай

бөлімі	<p>Сапқа тұрғызып арнайы жеңіл атлетикалық жаттығу жасау.</p> <p>2) Қозғалыстағы жаттығуларды жасату;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қатты жүгіру 1-2 мәрте. Қолды көкірек тұсына қойып тізені қолға жеткізу арқылы жүгіру. 2. Қолды артқа қойып аяқты артқа жартылай бұғу арқылы жүгіру. 3. Екі қадам жоғары секіре жүгіру. 4. Аяқты қайшылай жүгіру. 5. Оң және сол аяқпен секіре жүгіру. 6. Оң және сол жанмен қолды айналдыра жүгіру. 7. Жартылай отырып жүгіру 8. Толығымен отырып жүгіру. 9. Отырып секіру <p>3) Бір орында жалпы дене құбылыстарына арналған денені қыздыру жаттығуларын жасату. Қолмен жүретінмен жүріп өту, брустармен жүріп өту.</p>		<p>жүгіру.</p> <p>Қолды аяққа тигізу</p> <p>Аяқты ауыстырмау. Қолды толығымен алға айналдыру. Қолды алға созу.</p>
III. Негізгі бөлім	<p>Қорғаушының қарсылығынсыз және қарсылық көрсету кезінде доппен қозғалу кезінде жүгірістен, жүрістен тоқтаудан, бұрылыстан және секірістен тұрады. Допты алып жүру. Допты алып жүру аяқтың үстінің ішкі және сыртқы бөліктерімен соғу арқылы орындалады. Бұл әдістерді толық үйренгенше алғашқы кезеңде түзу сызық бойымен фишкалар қою арқылы солардың арасымен допты аяқпен тебу мен жүгірісті қалыптастыруды үйрету қажет. Бұл әдіс неғұрлым жақсы жасалса, соғұрлым тезірек жүгіруге болады. Осыны үйренгеннен кейін, жылдамдықты өзгерте отырып, допты алып жүруді үйрену қажет яғни допты соғысымен ойыншы өз жүгірісін өзгертеді және ойыншылар шеңбер бойымен тұрып, бір ойыншы ортада допты алып қою әдістерін қолдануға да болады.</p>	25 минут	
IV. Қорытынды	<p>Сапқа тұрғызу. Түсініктеме бере отырып бағалау. Үйге тапсырма беру. Қоштасу.</p>	5 минут	