**** Егемова Жамила Байшыгаровна,**

А.Косарев атындағы №9 орта мектебі,

Дене тәрбиесі мұғалімі,

Ақмола облысы, Степногорск қаласы

**Футбол ойыны. «Допты алып жүру және беру, әдістерін бекіту»**

**Сабақтың мақсаты:**

1. ***Білімділік*:** Тұру, ауысу, допты аяқтың ұшымен беру, доппен допсыз жаттығуларды орындау.
2. ***Дамытушылық:*** Қозғалыс қасиеттерін дамыту (жылдамдығын, күшін, ептілігін, шапшаңдығын, шыдамдылығын.)

**3. *Тәрбиелік:*** Сабақтағы барлық жүктемені дұрыс орындау. Гигиеналық талаптарды орындау.

**Түрі:** Түсіндіру, көрсету, үйрету.

**Әдісі:** Топтық, практикалық.

**Өтілетін орны:** Спорт зал.

**Сабаққа керекті көрнекі құрал-жабдықтар:** Футбол доптары, суреттер, уақыт өлшегіш, жалаушалар, ысқырық.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақтың мазмұны** | **уақыты** | **Әдістемелік нұсқаулар** |
| **І** | **Дайындық бөлімі.**  1. Сапқа тұру. Рапорт беру. Сабақтың мақсатымен таныстыру.  2. Саптағы жаттығулар.  3. Арнайы жүріс жаттығулары: аяқтың ұшымен, өкшемен, аяқтың сыртқы жанымен, жартылай отырып, толық отырып жүру.  4. Арнайы жүгіру жаттығулары: тізені жоғары көтеріп, аяқты артқа бүгіп, аяқты алға сермеп, оң, сол жақ бүйірмен, бір аяқтан, бір аяққа секіріп, артқа қарап жүгіру.  5. Аяқты жиі басып жүгіру:  6. Жүріп келе жатып секіру:  7. Жүріп келе жатып оңды-солды секіру:  8. Аяқты қайшылап оң жақпен, сол жақпен жүгіру:  9. Жай бастап, жылдамдықты арттыра жүгіру: | 2мин  10мин | Тік ,түзу тұру  Ара қашықтықты сақтап жүгіру |
| **II** | **Негізгі бөлім.**  1. Допты алып жүру және әріптесіне беру.  2. Көрсету, түсіндіру.  А) Ойыншы допты қарсы тізбектегі әріптесіне, аяқтың іш жағымен беріп, өз тізбегінің ең соңына барып тұрады да жаттығуды жалғастырады. Жаттығуды 2-3 рет қайталау  Описание: Описание: https://lh3.googleusercontent.com/nzjUIxvU577mVAf3-l3GaaLGQ63s5qzDzbU47NUfkG-ZacrxVo1AOOgcu-3PiCAB1gNbUVslHhvGUeFvcVdjGEUqw3xIL8a2JTxUGfjsfgFpHbtgnkmmRErRxt2XuJi4USbpgdcsmjo  Б) Ойыншы допты қарсы тізбектегі әріптесіне, аяқтың іш жағымен беріп, шапшаң қозғалыста қарсы тізбектің соңына барып тұрады да жаттығу жалғасады, 3-4 рет қайталау.  Описание: Описание: https://lh6.googleusercontent.com/gRKYMw92N5-6Z1xh1tmxytfnb-69D-DZL5iJTSjnqIHm2hIXL5KRPGqHGBpSUdQHZ1A_2TRzrBHxpGN7RoBKAk9DluOV9bs-SGA-rpSu1hAlgkOfP8vPp4sxf_HCLBEnPSWtHQJF_Ao  В) Бір-біріне қарама қарсы екі тізбек, ортасында бір ойыншы,сол ойыншы өзіне келген допты аяқтың ішіменен береді, оған доп берген ойыншымен ширақ қозғалыста доп алмастырады: 2-3 рет қайталау.  Описание: Описание: https://lh6.googleusercontent.com/QFE8simq4K2hYubwfzNwzRejA3gHNjQltkLFIctFsiabZxbpZh82qlCYXB8h4E41IZvGN_8WC7maLJMZkUxIiE4KZYA6N8Tg-OquG_3Lx94eUI1Oy9wau0GsLXpwZPJg_Q7YYjjVUEo  Г) Тізбектегі ойыншылар алма-кезек допты жіргізу, кедергілерден айналып өту, басқа ойыншыларға допты беру жаттығуларын орындап, тізбектің соңына барып тұрады. 2-3 рет жаттығуды қайталау.  Описание: Описание: https://lh6.googleusercontent.com/wbOl48J8pFIDhDq9aDCfSdWQksgs4RBfAqUdZH2zYL9WdqqllPC4riMajXkoI2JzAvkPHkUEW5rdh3buJQI7klLZrg3w12Qs_THxTLHOAK8RUqj3-4mZ-aPdfZ4frxktrypk_0iTu7I  Үйренген жаттығулармен екі жақты тапсырма ойыны | 4 мин  4мин  4мин  5 мин  8 мин | Техникалық қауіпсіз ережесін сақтау  Допты ережемен аяқтың ішімен беру, алу  Допты аяқтың ұшымен тоқтату  Допты кедергіге тигізбей өту өту |
| ІІІ**.** | **Қорытынды бөлімі.**   1. Тыныс алуға арналған жаттығулар. 2. Жаттығулардың орындалуына қысқа шолу жасау. 3. Оқушыларды бағалау.   Үйге тапсырма: қолды бүгіп жазу дамыту жаттығуы, кермеге тартылу жаттығулары. | 3мин | Оқушыларды залдан қоштасып шығарып салу |