**С.Адамбеков атындағы жалпы орта білім беретін мектебі**

**Ашық сабақ**

 **Пәні: *дене шынықтыру***

 **Тақырыбы: *Бағытты және жылдамдықты өзгертіп жүгіру. Доппен қозғалу және пас беру.***

 **Сыныбы: *8 «В»***

 **Пән мұғалімі: *Нұрғали Нұржан***

**2021-2022 оқу жылы**

Қысқа мерзімді жоспар

|  |  |
| --- | --- |
| Мектеп | С.Адамбеков атындағы жалпы орта білім беретін мектебі |
| Мұғалімнің аты-жөні | Н.Нұрғали |
| Сынып | 8 «В» | Қатысушылар саны: | 11 | Қатыспағандар саны: | 11 |
| Күні | 22. 01. 22ж |
| Пәні | Дене шынықтыру |
| Сабақтың тақырыбы | Бағытты және жылдамдықты өзгертіп жүгіру.Доппен қозғалу және пас беру. |
| Сабақ мақсаттары | жаңа тақырыпты саралап, допты алып жүре алады, допты қабылдау және беру кезінде әрдайым допты тура бере алады. |
| ҚұндылықтарҚасиеттер  | Дұрыс әрекетЖинақтылық, ұқыптылық, шыншылдық |
| Пәнаралық байланыстар | Биология, физика, қазақ тілі, өзін-өзі тану,  |

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақтың кезеңдері | Педагогтің әрекеті | Оқушының әрекеті | Оқу ресурстары |
| Сабақтыңбасы15минут | Дайындық бөлімі: Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Техника қауіпсіздігін ескерту. Тыныс жолдарын қалпына келтіру. **Оқушылардың бір-біріне жақсы тілек айту арқылы жағымды ахуал қалыптастыру.**Бой жазу жаттығуларын орындау. 1.Бір қатарға тұрғызу. Сәлемдесу.Түгендеу. 2.Сабақтың мақсатын түсіндіру. 3.Саптық жаттығулар. **Футбол ойынында аяққа жасалатын жаттығулар**:1.Аяқтың сыртымен алып жүру. Бұл әдіс допты жоғары жылдамдықпен алып жүруде қолданылады.**Жүру**:Аяқтың ұшымен,өкшемен,аяқтың сыртымен,аяқтың ішкі жағымен.**Арнайы жүгіріс жаттығулар жасау:*** Аяқты артқа лақтырып жүгіру.
* Екі алақанды артқа қойып,өкшені тигізіп жүгіру.
* Аяқтың сыртын алақанға тигізіп жүгіру.
* Оң жағымен жүгіру.
* Сол жағымен жүгіру.

**Жылдам жүгіру**: алаңның бір бұрышынан екінші бұрышына жылдам жүгіру.Жай жүріс:екі қолды жоғары көтеріп,өкшені көтеру,тыныс алып, төмен түсерде тыныс шығару.**Бір орында орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын орындату.** | **Оқушылар бір-біріне тілек айтып, көңіл күйін көтереді, бауырмалдығын оятады.**Оқушылар қатарда түзу тұрады. Келмеген оқушылардың себебін анықтайды. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдайды. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындайды.*Бір-бірін бағалайды.* | Футбол алаңы, ысқырық, арнайы кедергілер, футбол добыИнтербелсенді тақтаслайд |
| Сабақтыңортасы25 минут | Міндеті: алдау әрекеттерін және шапшаң дриблинг жасауды үйрету.Мазмұны: екі оқушы бір мезгілде, бір-біріне қарама-қарсы доппен қозғалады. Ортасына келген кезде мұғалім көрсеткен алдау тәсілін орындайды да, бір-біріне пас береді (алдау әрекетін оңға да солға да орындауға болады).Тапсырмаға қойылатын талаптар: қимыл-қозғалыс әрекетінің үйлесімділігі. Доппен бұрылуды екі жаққа да жасау.  | Балалар алдау әрекеттері мен шапшаң дриблинг жасауды үйренеді. |
| Тапсырма:Міндеті: қозғалыс кезінде пас беруді үйрету.Мазмұны: оқушылар жұптарға бөлінеді. Добы бар бала тура бағытта доппен қозғала отырып, жанында 5-6 м жерде еріп келе жатқан ойыншысына аяқтың ішкі жағымен пас береді. Доп бір-бірінен 3 м аралыққа орналасқан конустардың арасынан өтуі керек. Допты қабылдаған бала сол әрекеттерді қайталайды. Осылай белгілі-бір қашықтықты өткен соң, доп келесі жұпқа беріледі.Тапсырманы орындауға қойылатын талаптар: допты қозғалыс кезінде қабылдау, пас берген кезде тірек аяғының ұшы жанында еріп келе жатқан жақта болуын ескеру, пас берушіден сәл алда болу, серігі пасты оң аяқпен берсе, сол аяқпен қайтару. | **Дескриптор:**Қозғалыс кезінде пас беруді үйренеді;Тапсырма талаптарын орындайды.  |
| **Ойға алғанның бәрін адамның ынта-жігерімен жүзеге асыруға болады.**  **Халық даналығы.** **Мұғалім оқушыларға дәйексөзді 2-3 рет қайталатады.****Сұрақтар:****-Дәйексөзден қандай ой түйдіңіздер?****-Ойға алғанның бәрі деп нені айтады?****-Ынта-жігерімізді қалай жұмылдыра аламыз?**Футбол техникасы – бұл алға қойылған мақсатқа қол жеткізу үшін ойын кезінде қолданылатын арнайы әдіс-тәсілдер жиынтығы. Олар екі негізгі топқа бөлінеді: допсыз орындалатын техникалық тәсілдер (ойыншылардың қозғалу әрекеттері) және доппен орындалатын техникалық тәсілдер. Ойын іс-әрекеттерінің сипатына қарай, футбол техникасын алаңдағы ойыншылардың техникасы және қақпашының ойын техникасы деп қарастырады. Жалпы алғанда, футбол техникасы күрделі де, сан-қырлы әрекеттерден тұрады.**Тапсырма**1.Бағытты өзгертуге қойылғанконустар арқылы доптыжылдамдықпен алып жүру2. Шеңбер тәрізді кедергілердіңарасынан немесе шеңбердіңсыртымен алып жүру3. Бағытты өзгертіп, қорғаушыныайналып өту.**Екі жақты футбол ойынын ойнату.** | **Адам алдына қойған мақсаттарына жету үшін оның білімі, ынта-жігері мен өзіне сенімділік маңызды.****Оқушылар нақыл сөздің мағынасын талқылайды, оны бірнеше рет қайталайды.**Дескриптор:-Допты алып жүру кезінде денені алға қарай еңкейтіп, тізені орташа бүгіп, қолдың білезігін дұрыс жұмыс жасайды.-Шеңберді айналу кезінде сол қолымен қарсыластан қорғап жүруді және допқа қарамауды ескереді.- Допты алып жүру кезінде допқа қарамай оң қолдан сол қолға ауыстырып, жылдамдықты үдетіп допты жүргізеді. - |
| Сабақтыңсоңы5 минут | Сабақты қорытындылау:  Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады.**Бүгінгі сабақтан аталған қасиеттерді бойымызға сақтайық!**  | Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді. |

**Тексерілді**» ............................. **ДОЖЖО А.Патаева** «............».............2022ж