**Сабақ жоспары №\_\_\_\_**

***Дене тәрбиесі сабағынан \_5\_\_сыныпқа арналған***

**Тақырыбы**: ***1.Допты табанның ішкі жағымен тебу*** үйрету

**Күні: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Уақыты**: 45минут

**Сабақтың мақсаты:**

1. Табанның ішкі жағымен аяқ алқымының ішкі бөлігімен қозғалыстағы допты соғуды үйрету

2.футбол ойынының, әдіс-тәсілдерін,техникасын жетілдіру.

3. Оқушылардың жылдамдық, күш, икемділік т.б. қасиеттерін дамыту.

**Өтетін орны:** спорт алаңы

**Керекті құралдар:** секундомер, ысқырық,футбол добы

**Пән мұғалімі: Жақсыбаев.Е.Ж**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақ бөлімі | Сабақ бөлімі | Уақыты | Әдістемелік нұсқау |
| I  Ұ  Й  Ы  М  Д  А  С  Т  Ы  Р  У    Б  Ө  Л  І  М  І | - Сапқа тұру. Сәлемдесу.  - Түзел! Тік тұр!  - Оңға, солға, кері айнал!  - Сабақтың тақырыбын айтып мақсатымен таныстыру  - Алаңды айналып жүру  **Жүру жаттығулары:**  **1.** Қолымыз жоғарыда аяқтың ұшымен жүру  **2.** Қол желкеде өкшемен жүру  **3.** Қолда аяғымызға тигізіп жүру  **4.** Қол алда жартылай отырып жүру  **5.** Қол белде толық отырып жүру  **6.** Қол белде отырып екі жанға секіріп жүру  **Жүгіру жаттығулары:**   1. Қол желкеде аяқты артқа лақтырып жүгіру 2. Қол белде аяқты алға лақтырып жүру 3. Қол алда тіземізді жоғары көтеріп жүру 4. Қол жанда аяқты екі жанға лақтырып жүгіру 5. Қол белде жанымызбен жүгіру   **Ж.Д.Ж**  1. Б.қ. н.т. қолымыз белімізде, аяқ иық деңгейінде, басымызды 1 дегенде алға 2 артқа 3 оңға 4 солға еңкейтеміз.  2. Б.қ. н.т. қол белде, аяқ иық деңгейінде басымызды оңға 4 рет солға 4 рет айналдырамыз.  3. Б.қ. н.т. қолымыз иығымызда, аяқ иық деңгейінде, йығымызды алға 4 рет артқа 4 рет айналдырамыз  4. Б.қ. н.т. қолымыз кеуде тұсында аяқ иық деңгейінде 1 – 2 қолымызды артқа сермейміз. З – 4 оң жаққа сермейміз. Келесі З – 4 сол жаққа сермейміз.  5. Б.қ. н.т. қол белде аяқ иық деңгейінде 1 –артқа шалқаямыз, 2–алға иілеміз (қолымызды аяғымызға тигіземіз), 3–қолымызды жазып отырамыз, 4–б.қ.  6. Б.қ. н.т. оң қол жоғарыда сол қол төменде 1 –2 қолымызды артқа серменйміз. 3–4 қолымызды ауыстырамыз.  7. Б.қ. н.т. қол белде аяқ иық деңгейінде. 1 –2–3–4 белімізді оңға айналдырамыз, келесі 1 –2–3–4 солға айналдырамыз.  8. Б.қ. н.т. қол белде, аяқ иық деңгейінен алшақ. 1 –оң аяққа қолымызды тигіземіз. 2 –сол аяққа қолымызды тигіземіз. 3 – ортаға еңкейеміз 4 – Б.қ. | 5-10 мин | Спорттық кимдеріне көңіл бөлу  Дұрыс бұрылуын қадағалау  Қолымыз ішке қарайды, шынтағымыз бүгілмейді  Денемізді тік ұстаймыз  Тіземіз бүгілмейді  Тіземізді барынша жоғары көтереміз  Жаттығудың дұрыс орындалуын қадағалау  Алақан жайылған күнінде  Қолымызды аяғымызға тигіземіз  Шынтақты бүкпейміз  Тізе бүгілмейді |
| II  Н  Е  Г  І  З  Г  І    Б  Ө  Л  І  М | Допты табанның ішкі жағымен тебер кезде доп әдетте ойыншының дәл алдында болады.Оны аяқты сәл артқа сілтеп барып тебу керек.Бұл кезде доп тебетін аяқтың басы сәл сыртқа бұрылады.Доп аяқтың ішкі жағымен тебуді жүгіріп келіп немесе бір орнында түрып орындауға болады Аяқ допқа неғұрлым төменіректен тисе, доп соғұрлым жоғары ұшады.Ал жоғарырақтан тисе, доп төмен ұшады.  -табанның ішкі жағымен тебу  -допты қақпаға қарай немесе әріптестеріне тебу  -допты нысанаға тебу  -жылжып келе жатқан допқа қарама-қарсы тұрып тоқтату, орнында тұрып, табанның ішкі жағымен немесе аяқтың үстімен тебу  -«Дөңгелек бойынша ойнау». Бірнеше ойыншылар елестетілген дөңгелекке орналасып, рет-ретімен бір-біріне доп береді. Ойыншлар арасындағы қашықтық 10-12 қадам болады.  -екі топқа бөліп футбол ойнату. | 25-30  минут | 021  020 |
| III  Қ Б  О Ө  Р Л  Ы І  Т М  Ы  Н  Д  Ы | - Сапқа тұрғызу.  - Сабақты қортындылау.  - Оқушылардың тыныс алуын қалпына келтіру  - Үйге тапсырма беру.  - Оқушылармен қоштасу | 5-7  минут | Сапқа дұрыс тұруын, тыныс алу жаттығуларын дұрыс жасауды қадағалау. |