**КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ МИНИСТРЛИГИ**

**ОШ МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИ**

**ФАКУЛЬТЕТЕР АРАЛЫК №1 ДЕНЕ ТАРБИЯ КАФЕДРАСЫ**



“**Бекитилди”**

**Кафедранын 22.11.2019-ж.**

**жыйынынын № 1-протоколунда:**

**Каф.башчысы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Нурматов.К**



Сабактын темасы:

**Топту тутуу жана беруунун ыкмаларын оркундотуу.**

Билим берүүчүлүк максаты:

Топту тутуунун жана беруунун ыкмаларын оркундотуу

Сабактын өркүндөтүү максаты:

Студенттерди Тездикке. Шамдагайлыка Ийилчээктике тарбиялоо ж.б.

Сабактын тарбия берүүчүлүк максаты:

Сергек жашоо образына тарбиялоо.

Күтүлүүчү натыйжалар:

Баскетбол эрежелерин үйрөнүшөт.

Топту кокурок аркылуу беруунун техникаларын өздөштүрүүчү көнүгүулөрдү үйрөнүшөт

Баскетболчунун физикалык сапаттарын билүүгө ээ болот.

**Студенттер бул дисциплинадан төмөндөгүдөй компетенцияларды калыптандыруусу керек:**

**ОК-8 Комонда менен бирдикте иштөө негизинде социалдык портнерлорду чакыруу жана конфликтик ситуацияларды өнүктүрүү.**

**ОК-10 Тынымсыз окуу системасын өнүктүрүү менен өздүк профессионалдык жумушчуларды өнүктүрүү.**

**Сабактын жабдылышы: Баскетбол топтору,фишкалар ,свисток.**

**Өтүлүүчү жер: Спорттук аянтча.**

**Сабактын мөөнөтү:2019-жылдын**

**Алтын эрежелер.**

1.Дилгир болуу

2.Бири-бирин угабилүү сыйлоо

3.Өз оюн эркин айтуу

4.Топтордо иштөөдө бирин-бири урматтоо

5.Суроолорго кыска так жооп берүү

6.Бири-бирин сындабоо.

7.Уюлдук телефондорду өчүрүү

8.Убакытты туура пайдалануу.

9.Мугалимден уруксатсыз эч бир кыймыл жасабоо

**Сабактын жүрүшү:**

1.Уюштуруу 3мүнөт.

2.Денени кызытуучу көнүгүүлөрдү жасатуу -22 мүнөт.

3.Негизги көнүгүлөр-55 мүнөт.

4.Денени өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр-3 мүнөт.

5. Жыйынтыктоо-7 мүнөт.

**Эскертүү:**Сабактын ортосундагы танаписке берилген убакыт эске алынган жок эгер убакыт тар болсо анда аны октутуучу пайдаланат.

**Колдонгон адабияттар:**

**1**.КазаковП.П.футбол в школе.1986.

**2**.портных Ю.И. Правила футбола.1977.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабактын мазмунуу** | **мин** | **Методикалык**  **көрсөтмөлөр** |
|  | **1)Уюштуруу**:  1)Рапорт берүү  2)Сабактын темасы боюнча тааныштыруу.  3)Камандалар “Түздөнгүлө” “Түз тургула”  ж.б.у.с. | **3-мин** | Формасына,ден соолугуна, камандаларды аткаруусуна көңул бурам. |
| **2)Басуулар**:  1)Буттун учу менен;  2) Буттун согончогу менен;  3) Буттун сырткы капталы менен;  4) Буттун ички капталы менен; | **2-мин** | Басуунун турлорун туура аткаруусуныа көңүл буруп,каталарын көрсөтүү жана айтуу менен жоем |
| **3) Чуркоолор:**  1)Жай чуркоо;  2)Оң капталы менен чуркоо;  3)Сол капталы менен чуркоо;  4)Арты менен чуркоо; | **6-мин** | Көнүгүүнү туура аткаруусуга көңүл буруп,каталарын көрсөтүү жана айтуу менен жоем |
|  | 4)Катарга тургузуп бир, эки колонага бөлүп, бирдей аралыкта тургузуп, денени кызытуучу көнүгуулөрун жасатуу,  - баш, моюн, ийин, кол, бел,тизеге,кызыл ашыкка,.ж.б.у.с. көнүгүлөр.  - алгачкы конугуу башты он жака торт жолу, солго торт жолу айландыруу;  - колдорубузду мурубузго коюп, торт жолу алдыга жана артка айландырабыз;  -колдорду жана жака сунуу менен, торт жолу манжаларды алдыга, артка айландыруу;  - ушул эле конугууну колдорубузду чыканактан бугуп торт жолу алдыга, артка айландыруу;  -колдун учун буттун учуна карма –каршы жеткируу;  -торт эсеп менен, он бутту жана сол буттун тизесин ичкериге жана сыртка айландыруу;  - оз алдынча денени чоюуучу конугулорду аткаруу | **6-мин** | Көнүгүүнү туура аткаруусуна көңүл буруп,каталарын көрсөтүп жана айтып беруу менен жоем  Көнүгүүнү туура аткаруусуна көңүл буруп,каталарын көрсөтүп жана айтып беруу менен жоем |



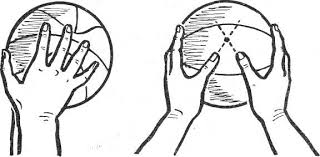
**Белден топтуу айландыруу.**

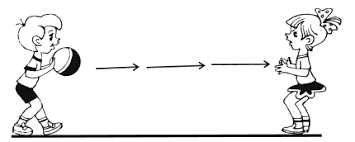
****



**Топту кандай абалда кармап ыргытууну үйрөтүү.**

**1-сурот**

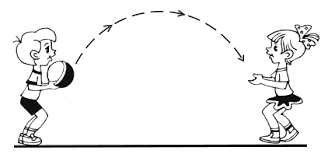
**2-сурот**



3-сурот

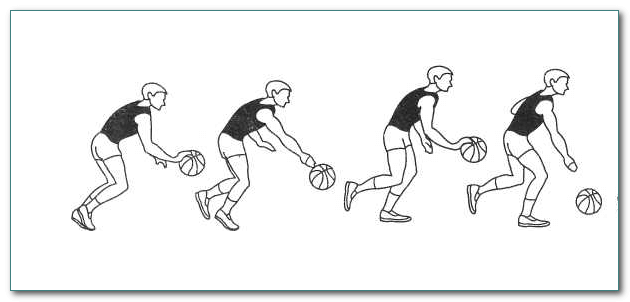
****

**4-сурот**

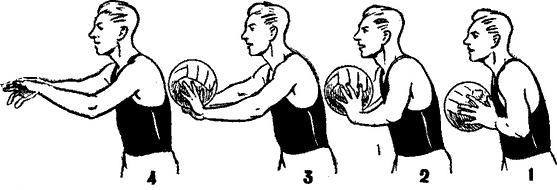


**5-сурот**

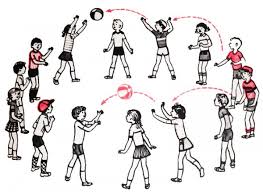
**6-сурот**



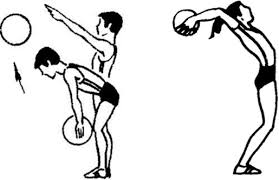
**7-сурот**



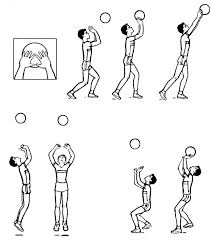
**8-сурот**



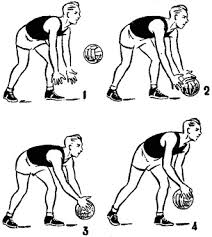
**9-сурот**



**10-сурот**

****

**11-сурот**



**Кыймылдуу жана эстафеталык оюндар.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ошол болунгон командалар боюнча эстафеталык оюндарды аткаруу:   1. Топ менен белгиленген жерге барып келуу; 2. Топту чикиттуу менен белгиленген жерге барып, келуу;Картинки по запросу баскетбол командалык ойын 3. Топту чикитип барып, щитке таштоо;   Картинки по запросу баскетбол командалык ойын |  | Ар бир студенттин же командадагы атаандаштын, ар бир конугууну туура, так аткаруусуна конул коюуу.  Кайсы команда биринчи аткарды баалоо. |
| **1.**Белгиленген жерге барып келүү. Топту кокурок аркылуу бири-бирине беруу жана кабыл алуу  Картинки по запросу ловля и передача мяча | Ар бир студенттин топту кокурок аркылуу туура беруусуно конул болуу. Топту тутуусуна даяр болуусуна козомолдоо. |
|  | **2.**Топ менен фишкаларды аралап барып келүү.  Похожее изображение |  | Топту туура чикитуусуно жана аралоодо колдон чыгарбоосуна конул болом. |
|  | 1. Уч колоннага болунуу менен топту белгилуу аралыктан кокурок аркылуу беруу жана тутуунун ыкмаларын уйротуу. 2. Похожее изображение   Похожее изображение |  | Көнүгүүнү туура аткаруусуга көңүл буруп,каталарын көрсөтүү жана айтуу менен жоем |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Эки тараптуу**  **командалык оюн**  Картинки по запросу баскетбол командалык ойын | **5** | Баскетбол оюунун убакыт менен ойнотуу |
|  | **12.Жыйынтыктоо:**  **1.денени өз калыбына келтирүүчү көнүгүулөр.**  **2.Өтүлгөн материалды кайталоо.**  **3. Баалоо**  **4.Үйгө тапшырма берүү** | **10** | Сабак учурунда студенттерге кетирген каталарын айтып коюу. |

**Колдонгон адабияттар:**

**1**.КазаковП.П.футбол в школе.1986.

**2**.портных Ю.И. Правила футбола.1977

**Факультеттер аралык №1 дене тарбия кафедрасынын окутуучусу:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Окен уулу Шумкарбек.**