**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 жоемКөнүгүүнү 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 алууКартинки 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.**