## Баскетбол сабағының күнделік жоспары

Сабақтын мақсаты :

 1. Білімділік : Ойыншының тұрысы және қозғалыстарын бекіту,

 Допты жүргізуді үйрету. Допты қозғалыста кеудаден беру.

 2. Денсаулық сақтау : Шапшандық , жылдамдық сапаларын дамыту.

 3. Тәрбиелік: Сабақтағы барлық жүктемені дұрыс орындау. Тәртіпке тарту.

 Қолданатын спорт. құралдары: Баскетбол доптар.Ысқырғыш.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақтың мазмұны . Жаттығулар.** | **Жүктеме**  **(рет)** | **Әдістемелік нұсқаулар** |
| **1** | Кіріспе бөліміСапқа тұрғызу.Қ.Е Сақтау Баскетбол сабағында.Рапорт тапсыртқызу.Қауіпсіздік ережесін сақтау.Сабақтың мақсатың түсіндіру.Саптағы жаттығулар: Оңға,солға, айналып бұрылу. Секіріп бұрылу.Жүру: аяқтың үшімен,өкшемен,аяқтың ішкі жағымен, сыртқы жағымен.Спорт.жүрісі.Жүгіру:Арнайы жүгіріс жаттығулар жасау. Тізені көтеріп жүгіру Аяқты артқа лақтырып жүгіру Түзу аяқты алға лақтырып жүгіру Оң жағымен жүгіру  Сол жағымен жүгіру Бұғы жүгіріс Сол, оң аяқпен биікке секіріп алға қозғалу Теріс қарап жүгіру Жылдам жүгіру Жалпы дамыту жаттығулар жүрісте жасау: - Ж.Б: Қол құлыпта. 1-4 қолды оң жаққа айналдыру 1-4 қолды сол жаққа айналдыру - Ж.Б: Қол құлыпта. 1.- құлыпты ашпай қолды алға жіберу 2.- Ж.Б. 3.- құлыпты ашпай қолды алға жіберу 4.- Ж.Б.- Ж.Б: Доп қолда 1-4: допты алға айналдыру 1-4: допты артқа айналдыру - Ж.Б: Доп қолда 1,2: оңға иілу. 3,4: солға иілу - Ж.Б: Доп қолда. 1,2:қолдың үшін айналдыру 3,4: шынтақты айналдыру 5,6: қолды алға айналдыру 7,8: қолды артқа айналдыру - Ж.Б: қолды бүгіп кеуде алдында үстау 1,2: қолды артқа жіберу 3,4: қолды түзетіп артқа жіберу | **12-15 мин**30 сек30 сек30 сек30 сек1 мин30 сек 30 сек5 мин2 рет2 рет2 рет2 рет2 рет2 рет2 рет2 рет2 рет3 мин6-8рет6-8рет6-8рет6-8рет6-8рет6-8рет | Спорт.киіміне назар аудару.2 минут Оқушылардың сабаққа дайындығын, қауіпсіздік шараларын тексеру.Дене функцияларын біртіндеп кірістіру.Бір адамдай істеу.Арқаны түзу үстау.Саптан шықпай бір қалпы жүгіру.Спорт.залдың бір бұрышынан екінші бұрышына дейін.Қол жүгіргендей қимылдайдыҚол жүгіргендей қимылдайдыҚол жүгіргендей қимылдайдыОйынщының тұрысы.Қол жүгіргендей қимылдайдыСол иықтан алға қарауҚол жүгіргендей қимылдайдыАрқаны түзу ұстауҚұлыпты ашпай қолды түзетуӘр қадамға бір айналдыруӘр қадамға бір сермеу |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  Жалпы дамыту жаттығулар бір орында жасау - Ж.Б : аяқты ашып , доп қолда 1-4 басты оң жаққа айналдыру 1-4 басты сол жаққа айналдыру - Ж.Б : аяқты ашып , қолды бүгіп кеуде алдында ұстау.1,2: қолды түзетіп оң жаққа бұрылу3,4: қолды түзетіп сол жаққа бұрылу - Ж.Б : аяқты ашып , қол белде.1-4 денені оң жаққа айналдыру1-4 денені сол жаққа айналдыру - Ж.Б: Доппен  1. оң аяққа еңкею2. екі аяқтың ортасына еңкею3. сол аяққа еңкею4. Ж.Б. - Ж.Б: аяқты аласа ашып , қол белде1-3 он аяққа отыру4. Ж.Б.1-3 сол аяққа отыру4. Ж.Б. - Ж.Б: Доп желкеде* 1. отыра тұру

8-10денені бұрып сол аяққа отыру | 3 мин6-8рет6-8рет6-8рет6-8рет6-8рет6-8рет | Асықпай айналдыруДұрыс көрсетуАсықпай айналдыруАяқты бұгпей істеуТереңірек иілуге тырысу.Алға иілгенде тізені бүкпей иілуге тырысу.Қол аяқтаҚол аяқта |
| **2** | ***Негізгі бөлім***1.Ойыншының тұрысы және қозғалыстарын бекіту, Допты жүргізуді үйрету.**- Доппен арнайы жаттығулар**-Доп беру әдістері- Допты екі қолмен кеуде тұсына беру. алақан мен саусақтар допқа тиіп тұрады.- кеуде тұстан қолды жаза сілтеп лақтырады- допты екі қолмен кеудеден беру.Допты екі қолмен төменнен беруДоп берудің бұл түрін бір - біріне жақын тұрған ұзын бойлы қарсыластарына қолданады.Бір қолмен беруДоп берудің едәуір күрделі түрі. Допты бір қолмен иықтан беру.Оқушыларға қолдың білезігі мен саусақтардыңқалай дұрыс істеуге болатынын үйрету.- Негізгі тұрыста оң қолмен допты жүргізу;- Негізгі тұрыста сол қолмен допты жүргізу;- Оң және сол қолмен кезектесіп жүргізу;в) Жанмен жүргізу2. Шығыршыққа допты лақтыруТехникасын айтып көрсету. Имитация жасау.- Колоннаға қарама - қарсы тұрып бір ойыншы допты шығыршыққа лақтырутәсілдерін пайдаланып, қарсы тұрған ойыншыға допты лақтыру- Шығыршыққа допты лақтыру. Оқушылар шеңберде тұрып, бір - бірінен допты тартып алуға тырысады.Баскетбол ойыны. | **27 мин** | Қолмен көрсету.Дұрыс көрсету , қателіктерін жою.Шеңбер немесе екі қатарда әр оқушыға кезекпен доп лақтыру.Қолды дұрыс ұстау, қолдың басы жұмыс істейді.. Допты ұстау- Допты ұсынған бетте тез әріптесіне беру;- Допты ұстау кезінде орнықты тепе - теңдікті сақтаған қалыпта және кез - келген еркін қозғалатындай ыңғайда болуы керек;- Допты екі қолмен ұстау кезінде қолды алға созып, алақанда ұшып келе жатқан допты қарсы бағыттау керек.Жұппен жұмыс жасау.Оқушыларды екі қатарға бөліп қарамақарсы тұрғызу.Әр екі оқушыға бір доп.Шеңбер немесе екі қатарда әр оқушыға кезекпен доп лақтыру.Қолды дұрыс ұстау, қолдың басы жұмыс істейді. |
| **3** | Қорытынды бөлім1. Сапқа тұрғызу .2 Сабақты қорытындылау. Оқушыларды бағалау. Үйге тапсырма. Спортзал ішінен саппен шығып кету. 5 мин3. Ұйымдастырып қайтару. | **3 мин** | Сабақты қорытындылау. Оқушыларды бағалау. Үйге тапсырма беру |

Жауапты мұғалімдер : Шамшиденов С.Т

 Жумаханова С.К





