## 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 бөлімі Сапқа 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 сек  30 сек  30 сек  30 сек  1 мин  30 сек  30 сек  5 мин  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  3 мин  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет | 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 қимылдайды  Қол жүгіргендей қимылдайды  Қол жүгіргендей қимылдайды  Ойынщының тұрысы.  Қол жүгіргендей қимылдайды  Сол иықтан алға қарау  Қол жүгіргендей қимылдайды  Арқаны түзу ұстау  Құлыпты ашпай қолды түзету  Әр қадамға бір айналдыру  Әр 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 бұрылу  3,4: қолды түзетіп сол жаққа бұрылу  - Ж.Б : аяқты ашып , қол белде.  1-4 денені оң жаққа айналдыру  1-4 денені сол жаққа айналдыру  - Ж.Б: Доппен  1. оң аяққа еңкею  2. екі аяқтың ортасына еңкею  3. сол аяққа еңкею  4. Ж.Б.  - Ж.Б: аяқты аласа ашып , қол белде  1-3 он аяққа отыру  4. Ж.Б.  1-3 сол аяққа отыру  4. Ж.Б.  - Ж.Б: Доп желкеде   * 1. отыра тұру   8-10денені бұрып сол аяққа отыру | 3 мин  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет | Асықпай айналдыру  Дұрыс көрсету  Асықпай айналдыру  Аяқты бұгпей істеу  Тереңірек иілуге тырысу. Алға иілгенде тізені бүкпей иілуге тырысу.  Қол аяқта  Қол 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 беру Доп берудің бұл түрін бір - біріне жақын тұрған ұзын бойлы қарсыластарына қолданады. Бір қолмен беру    Доп берудің едәуір күрделі түрі. Допты бір қолмен иықтан беру. Оқушыларға қолдың білезігі мен саусақтардың қалай дұрыс істеуге болатынын үйрету. - Негізгі тұрыста оң қолмен допты жүргізу; - Негізгі тұрыста сол қолмен допты жүргізу; - Оң және сол қолмен кезектесіп жүргізу; в) Жанмен жүргізу 2. Шығыршыққа допты лақтыру Техникасын айтып көрсету. Имитация жасау. - Колоннаға қарама - қарсы тұрып бір ойыншы допты шығыршыққа лақтыру тәсілдерін 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 қарама  қарсы тұрғызу.  Әр екі оқушыға бір доп.  Шеңбер немесе екі қатарда әр оқушыға кезекпен доп лақтыру. Қолды дұрыс ұстау, қолдың басы жұмыс істейді. |
| **3** | Қорытынды бөлім 1. Сапқа тұрғызу .  2 Сабақты қорытындылау. Оқушыларды бағалау. Үйге тапсырма. Спортзал ішінен саппен шығып кету. 5 мин  3. Ұйымдастырып қайтару. | **3 мин** | Сабақты қорытындылау. Оқушыларды бағалау.  Үйге тапсырма беру |

Жауапты мұғалімдер : Шамшиденов С.Т

Жумаханова С.К





