Сыныбы: 8 а

Баскетбол допты жүргізуді үйрету

Тақырыбы:     Баскетбол допты жүргізуді үйрету

Мақсаты:  *Білімділік*

                   А)жеке допты игеру шеберлігін дамыту;

                   Ә)алаңды көру және өзінің орнын таба білуге үйрету;

                   Б)жылдамдықты, ептілікті шыңдау.

*Тәрбиелік*

                  а)әріптестерінің алдында жауапкершілігін сезінуге;

                  ә)ойын кезінде әріптестер мен қарсылас команданың ойыншыларын

                     сыйлауға, өзін мәдениетті ұстай білуге тәрбиелеу.

*Дамытушылық*

                   Ұжымдық сезімді дамыту.

Қолданылатын құрал-жабдықтар:  баскетбол доптары, ысқырық, секіргіштер, кедергілер.

Өтетін орны: мектептің спорт залы.

Уақыт мөлшері:   40 минут.

|  |
| --- |
| **Сабақ бөлімі Сабақтын мазмұны** **Укыт Әдістемелік**  **мөлшері нұскаулар**  Ұйымдас-тыру Сапқа тұру. Кезекшінің баяндамасы.  бөлімі Сабақтың жоспарымен таныстыру. 2мин    10мин Бір қатардан бір лек құру, адымдап |

жүру. Жүрудің түрлері.

Қозғалыс жаттығулары:

1.Тізені кезекпен көтеріп жүгіру;

2.Екі қол артта, өкшені артқа сермеу;

3.Екі қол белде, аяқтарын кезекпен

тіке алға сермеу; Оқушылардын әзірлігін

4.Екі қол желкеде, аяқтарын тіке артқа тексеру.Спортык киімд

сермеу; еріне қөніл бөлу.

5.Оң және сол жамбаспен жүгіру, екі

қолдарын алға, артқа айналдыру.

6.Тікелей аяқтарын қайшылап жүгіру.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Негізгі   болім   27мин                    ІІІ. Қорытынды бөлім.  3І | Жалпы дамытушылық жаттығулар:  1.Қолымыз белде басымызды оңға, солға  4 реттен айналдыру;  2.Қолымыз иығымызда 4 рет алға  , артқа айналдыру;  3.Қолдарыңыздың ұшын тізе бүкпей  жерге тигізу.  Бірінші тапсырма допты кедергілердің  арасымен алып жүру.  Екінші тапсырма доппен әр кедергіден Аяқ пен қолдың қимылы  айналып өту. қадағалау.  Үшінші тапсырма допты кедергілердің  арасымен алып жүру 5м жерден қарсы  жарға лақтырып жіберу, допты жерге Денемен допты жауп  түсірместен қағып алып, кейін алып келу. жүру керек.  Шабуыл жасаудың және қорғанудың  топтық түрлерін меңг   Класты екі командаға бөліп. Допты торға бір  Қозғалмалы баскетбол тәсіл әрекеттері лақтырғаннан түсіру  қосылған ойындар.  1-ойын  Команданың капитаны 3м жерде тұрады., Оқушыларды бағалау  белгі бойынша допты команданың1-ші Жетістіктері мен  тұрған әріптесіне береді, ол допты кейін кемшіліктерін айту.  капитанға қайтарып береді де өзі артқы  қатарға тұрады ,жетекші екінші әріптесіне  береді. Кім жылдам болады?       2-ойын.    Белгі бойынша допты оң немесе сол қолмен  жүргізіп допты торға лақтыру.  Тыныс алу жаттығуларын орындау.  Бір қатарға тұру. Сабақты қорытындылау.  Үйге тапсырма:  Ер балалар: Қолды бүгіп- жазу;  Қыз балалар: шалқалап жатып  кеудені көтеру.  Сыныппен қоштасу   |  | | --- | |  |  |  | | --- | |  |              |  | | --- | |  |  |  | | --- | |  |        |  | | --- | |  |      |  | | --- | |  |  |  | | --- | |  |   . | 8мин |  |