**Сыныбы: 7 Қолы\_\_\_\_\_\_\_\_ Күні :**

**Сабақтың тақырыбы:\_Баскетбол ойыны жалпы ережелері .**

**Сабақтың мақсаты:\_1.Білімді қалыптастыру, баскетбол ойынына баулу.**

**2. Жылдамдық,ептілік қабілетін дамыту. Жек тұлғаны қалыптастыру.**

**3. Бірлікке,жолдастыққа және жеке дене аяқ-қол бұлшық еттерін дамыту.**

 **Көрнекілік,құрал -жабдықтар :**

**Ысқырық, баскетбол добтары**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Бөлімі** | **Сабақтың мазмұны** | **Қозғалыс мүмкіншілігі,****тығыздығы** | **Әдістемелік көмек** |
| **Кіріспе бөлімі****5-10І****Негізгі****бөлімі****25-30І****Қоры-****тынды****бөлімі****5 мин** | **Сапқа тұру, рапорт қабылдау, сәлемдесу,сабақтың мақсатын түсіндіру.****1.Сапта тұру жаттығулары: оңға, солға, артқа,солға бұрылу, жүру.****2.Қозғалыс жаттығулары: жай жүріс,спорттық жүріс, аяқтың ұшымен,өкшесімен жүру** **Жүгіру,Секіру: тізені жоғары көтеріп ,өкшені қолға тигізіп, оң,сол жақпен секіру, қолдаы артқа,алдыға айналдыру.** **Жай жүгіру, жүру.****3. Ортаға 2-3 қатармен тұру****4.Жалпы дене шынықтыру жаттығулары(скакалка,обруч т.б.)** **- басқа - тізеге** **- иыққа - аяққа** **-белге - секіру жаттығулар****5. 2-3 қатардан бір қатарға сапқа тұру жаттығулары** **Баскетбол.Алдын –ала орындалатын жаттығулар.****1.Допты кеуде тусынан екі қолмен әріптесіне беру тәсілдерін орынджау.****2.Допты екі қолмен жерге ұрып беру арқылы алып жүру тасілдерін орындау.****3.Допты жоғрыдан бір және екі қолмен беру тәсілдерін орындау.****4.Допты үштік пас беру тәсілдерін орындау.****5. Екі оқушы: Допты қозғалыста кеудеден беру,ұстап алып ,оң қапталмен жүріп, допты себетке тастау.****6. Допты қозғалыста кеудеден беру,ұстап алып ,оң қапталмен жүріп ,допты себетке тастау.****7. Допты қозғалыста кеудеден беру,ұстап алып ,оң қапталмен жүріп ,допты жерге ұрып себетке тастау.****8. Допты жоғарыдан секіріп, кеудеден беру,ұстап алу, оң,сол қапталмен жүріп ,себетке тастау.****9. 3 оқушы. Допты кеудеден беру ,ұстап алу, себетке тастау.****10. Допты кеудеден беру, ұстап алу, себетке тастау.****11. Допты кеудеден жерге ұрып беру,ұстап алу, себетке тастау.****12. Екі топқа бөлініп өз ережесімен баскетбол ойыны.****13.Топтық жұмыс: Берілген сұраққа жауап беру арқылы білімділік сайысы.****1.Залды айнала терең тыныс алып жұру** 1. **Көзді жұмып 30 сек санап бір адым алдыға шығу**

**3.Қолды жоғары көтеріп терең дем алып, қолды төмен бірбе- бірте түсіру.****4.Қорытындылау****5.Бағалау :****6.Үйге тапсырма беру.** **7.Баскетбол 77 бетті оқу.** | **1 мин****3 мин****3 мин****1 мин** **5 -10 мин** **3-4 рет** **10 мин****3-4рет****10 мин****3-4рет** **10 мин****3-4 рет****5 мин** | **Сапта дұрыс тұруын қадағалау.****Спорт формасымен келуін қадағалау****Жаттығуларды дұрыс орындалуына көңіл бөлу****Тізеге ,тобыққа қыздыру жаттығуларын дұрыс жасау****Көрсетілген әдіс тәсілдердің дұрыс орындалуын қадағалау.****Допты дұрыс оң қолмен белден асырмай алып жүруге дағыдыландыру.****Допты кеудеден екі қолмен беруге үйрету,дағдыландыру.****Допты себетке тастауда екі қолды тік жоғары көтеріп тастауға үйрету.****Жылдамдыққа,ептілік қабілеттерін дамытуға үйрету, нақты жасату.****Терең тыныс алу, дем алу дем шығару жаттығуларын орындау.****Мұрынмен терең тыныс алуға үйрету.** |

Шығыс Қазақстан облысы

Жарма ауданы

КММ «Маяковский атындағы орта мектеп»

АШЫҚ САБАҚ

Тақырыбы: **Баскетбол ойыны және оның жалпы ережелері**

  

*Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі:*

***Абдуганиев Нурсултан Рамазанович***

Қалбатау ауылы

2019-2020 оқу жылы