**Тақырыбы:** Баскетбол.Допты қағып алу және беру

 **Пәні:** Дене тәрбиесі

 **Мақсаты:** Допты қағып алуды және беруді үйрету. Допты алып жүруді жетілдіру.

 Шапшаңдық, жылдамдық сапаларын дамыту.

 **Міндеті:** Сабақтағы барлық жүктемені дұрыс орындау.

 **Керек құралдар:** баскетбол доптары, уақыт өлшегіш, ысқырғыш.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **р\с** |  **Сабақтың мазмұны** |  **Мөлшері (мин) (рет)** | **Әдістемелік нұсқау**  |
| **1.** | **Кіріспе бөлім:**Сапқа тұрғызуМәлімдеме қабылдау, сәлемдесу.Сабақтың мақсатын түсіндіруСаптық жаттығулар: * Оңға, солға, айналып бұрылу.
* Секіріп бұрылу.

 Жүру: аяқтың ұшымен, өкшемен,аяқтың іші және сыртқы жағымен.Спорттық жүріс.Жүгіру:Арнайы жүгіріс жаттығуларын жасау.Тізені көтеріп жүгіруАяқты артқа лақтырып жүгіруТүзу аяқты алға лақтырып жүгіру.Оң жағымен жүгіру. Сол жағымен жүгіру.Сол, оң аяқпен биікке секіріп алға қозғалу.Теріс қарап жүгіруЖылдам жүгіру. Жалпы дамыту жаттығуларын жасау:* Б.Қ.Н.Т. бас айналдыру.
* Б.Қ.Н.Т. қол иықта 1-2 алдыға, 3-4 артқа.
* Б.Қ.Н.т. оң қол жоғары, сол қол төмен, 1-2 қол сермеу.
* Б.Қ.Н.Т. қол белде 1-2 оңға, 3-4 солға.
* Б.Қ.Н.Т. қол желкеде 1-2 оңға, 3-4 солға денені бұру.
* Б.Қ.Н.Т. қол алдыда 1-2 аяқ сермеу.
* Б.Қ.Н.Т. қол тізеде 1-2: 3-4 тізені айналдыру.
* Б.Қ.Н.Т. отырып тұру.
* Б.Қ.Н.Т. секіру оң, сол, екі аяқпен.

 Жалпы дамыту жаттығуларын бір орында жасау:* Ж.Б: аяқты ашып, қол белде.

1-4 басты оң жаққа айналдыру, 1-4 басты сол жаққа айналдыру.* Ж.Б: аяқты ашып, қолды бүгіпкеуде 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: аяқты ашып, қол белде.
1. оң аяққа еңкею,
2. екі аяқтың ортасына еңкею,
3. сол аяққа еңкею.
* Ж.Б: аяқты аласа ашып, қол белде.

1-3 оң аяққа отыру,1-3 сол аяққа отыру.* Ж.Б: Оң аяқты алға жіберіп тірену.

1-2 оң аяққа отыру,3-4 денені бұрып сол аяққа жіберіп тірену.  | **12-15 мин****30 сек****30 сек****30 сек****30 сек**1 мин30 сек30 сек5 мин2 рет2 рет2 рет2 рет2 рет2 рет2 рет2 рет5 мин30 сек5-6 рет7-8 рет5-6 рет7-8 рет7-8 рет5-6 рет20 рет10 рет3 мин6-8 рет6-8 рет6-8 рет6-8 рет6-8 рет6-8 рет | Спорттық киіміне назар аударуБірдей бұрылуАрқаны түзу ұстауСаптан шықпауҚол жүгіргендей қимылдайды.Денені түзу ұстау.Сол иықтан алға қарау.Аттығуды ережеге сай жасау.Қолды түзу ұста.Толық бұру. Тізені бүкпе. Тізені бір-біріне түйістір. Аяқ ұшымен, қол белде. Асықпай айналдыру.Дұрыс көрсету.Асықпай айналдыру.Аяқты бүкпей істеу.Қол аяқта.Әр қадамда бір сермеу. |
| **2.****3.** | **Негізгі бөлім:**Секіру жаттығулары.* оң аяқпен, сол аяқпен, екі аяқпен,
* екі аяқпен оңға, солға теріс секіру,
* оң аяқпен оңға, солға секіру,
* сол аяқпен оңға, солға секіру.

Допты алып жүруді жетілдіру.* допты бір орында соғу,
* допты оң қолмен алып жүру,
* допты сол қолмен алып жүру,
* оң, сол қолмен алма-кезек алып жүру,
* оң жақпен, сол қолмен алып жүру,
* сол жақпен, оң қолмен алып жүру,
* теріс қарап алып жүру.

Допты қағып алуды және басқаға беруді үйрету:* допты кеудеден екі қолмен беру,
* допты иықтан бір қолмен беру,
* допты екі қолмен бастың үстінен беру,
* допты екі қолмен жерге соғып беру,
* секіріп екі қолмен беру.

Екі жақты ойын. **Қорытынды бөлім.**1. Сапқа тұрғызу.
2. Сабақты қорытыындылау, бағалау.
 | **3 мин** | Үйге тапсырма беру |
|