**Асқар Биляшев**

**Батыс Қазақстан облысы Жаңақала ауданы**

***Пятимар ЖОББМ дене шынықтыру пәнінің мұғалімі***

Сынып: 9

Сабақ тақырыбы: ***Баскетбол***

Сабақ мақсаты: 1. Түрлі әдіспен допты жіберу, ұстау;

 2. Екпінмен торға доп салу техникасын жетілдіру;

 3. Ереже бойынша оқу ойыны.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Сабақтың мазмұны*** | ***Уақыты*** | ***Ескертулер*** |
| І ұйымдастыру бөлімі | Сапқа тұру.Сабақтың тақырыбымен таныстыру.Жалпы және арнаулы жаттығулар: 1.Екі қол жоғары аяқтың ұшымен жүру2. Екі қол белде өкшемен жүру.3. Жылдам жүру.4. Жылдам жүгіру.5. Тізені алдыға көтеріп жүгіру.6. Аяқты артқа көтеріп жүгіру.7. Екі қол белде, аяқты алдыға түзу тастап жүгіру.8. Аяқты артқа түзу тастап жүгіру.9. Әрбір адымда секіріп жүгіру.10. Екі қол белде, жартылай отырып жүру.11. Жәй жүру, жүгіру | 5'10' | Спорттық КиімҚолды, денені тік ұстау  |
| ІІ. Негізгі бөлім | 1. Допты жіберу және ұстау.

Допты екі қолмен және бір қолмен жіберуге болады, допты ұстарда екі қолмен ұстау керек. Допты екі қолмен жібергенде бір аяқты сәл алға қойып, сәл алға еңкейіп қолды барынша созып,саусақтармен шығарып салу керек. Допты ұстарда қолды алға созып доп саусақтың ұшына тигенде, сәл қолмен шегініс жасап допты жұмсақ қабылдау керек.Торға доп салу техникасы:торға бір және екі қолмен доп салуға болады. Доп ұстаған қол жоғары көтеріледі де барынша созылып, саусақтың, буындары барынша созылып допты шығарып салады. Шынтақ барынша жоғары көтеріледі. Ереже бойынша екі жақты оқу ойыны  | 7'7'11' | Қолды созу керекДопты жұмсақ әуелетіп жібер. Қарсыласың ұсталаса, жүгірмеДопты ұстап алып жүгірме.Допты екі соқпа. |
| ІІІ | Сапқа тұру. Үйге тапсырма. | 5' |  |