

Баскетбол сабақтарының күнделік жоспары № 24

Сабақтың мақсаты

1. Білімділік :

Кеудеден және жоғарыдан екі қолымен допты беруді бекіту. Допты меңгеру бір қолмен, екі қолмен ұстауды тапсыру. Жаттығу ойындары.

2. Денсаулық сақтау :

Шапшаңдық және жылдамдық сапаларын дамыту.

3. Тәрбиелік:

Сабақтағы барлық жүктемені дұрыс орындау. Бір-біріне көмек жасау. Тәртіпке тарту.

Спорт құралдары: доптар.

Өткізілетін күні :

Сынып : 6 сынып

Өткізілетін орны: Спорт алаңы

Уақыты: 45 мин

№	Жаттығулар	Уақыты	Әдістемелік нұсқаулар
1	Кіріспе бөлімі Сапка тұрғызу Рапорт тапсыртқызу Сабақтың мақсатын түсіндіру Саптағы жаттығулар: Оңға, солға, айналып бұрылу Секіріп бұрылу Жүру: аяқтың ішімен, оқшемен, 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	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	Спорт. киіміне назар аудару Бір адамдай істеу Арқаны түзу ұстау Саптан шықпай бір қалпы жүгіру Спорт. залдың бір бұрышынан екінші бұрышына дейін. Қол жүгіргендей қимылдайды Қол жүгіргендей қимылдайды Қол жүгіргендей қимылдайды Ойыншының тұрысы Қол жүгіргендей қимылдайды Сол иықтан алға қарау Қол жүгіргендей қимылдайды
2	Негізгі бөлім Кеудеден және жоғарыдан екі қолымен допты беруді бекіту. Допты меңгеру бір қолмен, екі қолмен ұстауды тапсыру. Жаттығу ойындары. 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 қағып алуды және басқаға беруді жетілдіру: - 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. Допты жүргізіп торға (себетке) лақтыруды бекіту: - Допты оң жақтан жүргізіп торға (себетке) лақтыру. - Допты сол жақтан жүргізіп торға (себетке) лақтыру. - Допты ортадан жүргізіп лақтыру. Екі жақты ойын (эстафеталар)	27 мин 5 мин 5 мин 10 мин 7 мин	Оқушыларды екі қатарға бөліп қарама-қарсы тұрғызу. Әр екі оқушыға бір доп. Оқушыларды 4 топқа бөліп, спорт. залдың екі жағына тұрғызу. Оң жақтың тобы допты жүргізіп торға лақтырса, сол жақ тобы допты теріп алып, оң жақ топтың артына тұра қалады. Содан соң топтар орындарын ауыстырады.
3	Қорытынды бөлімі 1. Сапка тұрғызу 2. Қорытынды жасау, бағалау 3. Ұйымдастырып қайтару	3 мин	Үйге тапсырма беру.