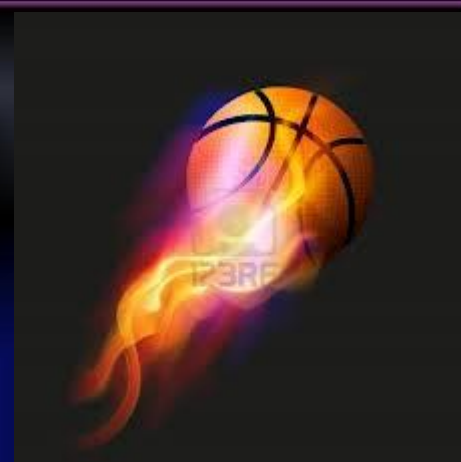




Ы.Алтынсарин атындағы гимназия



Ашық сабақ

# Тақырыбы Баскетбол ойыны

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі: Нұрсали Д.

# Сабақ жоспары

**Сабақтың тақырыбы:** Баскетбол ойыны : допты жерге соғып алып жүру

**Мақсаты:**

- \*Оқушыларды спортқа баулу.
- \*Оқушыларды баскетбол ойынына баулу.
- \*Допты жерге соғып кедергілер арасынан өту техникасын үйрету және допты әріптесіне беруді үйрету.

# Керекті құрал - жабдық :



**Сынып: 7 "А"**

**Сабақ өтілу орны : Спорт зал .**

**1. Сапқа тұру**

**Рапорт беру**

**Сәлемдесу**

**Сабактың тақырыбымен таныстыру**

**2. Қатардағы жаттығуларды оң-ға, сол-ға, арт-қа**

**3. Әртүрлі қалыпта жүру**

**4. Жүгіру**

**5. Жүру**

**6. Тыныс алуды қалыпқа келтіру**

**7. Төрт қатарға бөлу**

**8. Ж.д.ж жасау**

**9. Бастапқы қалыпқа келтіру**

№	Сабақтың мазмұны	Уақыт, қайта-лау	Жалпы методикалық нұсқау
Д А Й Ы Н Д Ы Қ Б Ө Л І М І	<p>1. Ж.д.ж жасау.</p> <p>1-жат. Б.қ қол белге, аяқ иық денгейінде, 1-4 басты оңға айналдыру, 5-8 солға айналдыру.</p> <p>2-жат. Б.қ аяқ иық денгейінде, қол иыққа 1- оң қолды жоғары көтеру, 2-сол қолды жоғары көтеру, 3-4 Б.қ келу</p> <p>3- жат. Б.қ сол денгейде 1-2 қолды алдыға айналдыру, 3-4 артқа айналдыру</p> <p>4- жат. Б.қ оң қол жоғары, сол қол төмен жұдырықты жұмып тұрамыз, 1-2 қолды артқа сермеу, 3-4 қолды алмастыру арқылы.</p> <p>5- жат. Б.қ аяқ иық денгейінде, қол бүгулі кеудеге, 1-2 қолды бүгу арқылы артқа сермеу, 3-4 қолды жазу арқылы.</p>	<p>8</p> <p>3 рет</p> <p>4-5 рет</p> <p>4-5 рет</p> <p>6 рет</p> <p>6 рет</p>	<p>Көзді жұмбай жасау</p> <p>Денені тік ұстап тұру</p> <p>Денені тік ұстап тұру</p> <p>Қолды түзу ұстау</p> <p>Денені тік ұстау</p>



6- жат. Б.қ аяқ иық денгейінде, қол алдыға, 1-2 қолды қайшылау, 3-4 артқа қайшылау.	6-7 рет	Қол иық деңгейінде
7- жат. Б.қ Қол белге, аяқ иық денгеінде, 1-4 белді оңға айналдыру, 5-8 солға айналдыру .	5-6 рет	Денені тік ұстап тұру
8- жат. Б.қ аяқ иық денгейінде, қолды төмен қосып ұстау, 1- оң аяққа енкею, 2- ортаға , 3- сол аяққа, 4- Б. қ келу.	7 рет	Аяқты бүкпей жасау
9- жат. Б.қ Н.т 1 секіру арқылы аяқ иық денгейіне екі қолмен жоғарыдан шапалақ, 2- Б.қ , 3-4 қайталау	7-8 рет	Денені тік ұстап тұру
10- жат. Б.қ қол алдыға, 1- секіру арқылы оң аяқты сол қолға жеткізу, 2-Б.қ, 3-сол аяқты секіру арқылы оң қолға жеткізу, 4- Б.қ.	7-8 рет	Қолдың төмен түсіп кетпеуін қадағалау
11-жат. Секіру жаттығулары оң аяқпен он рет секіру сол аяқпен он рет секіру қос аяқпен он рет секіру	30 рет	
12- жат. Оң санағанша аяқтан ұстап тұру.	10 сек	Аяқты бүкпей тұру
13- жат. Бір орнында жүгіру.	20 сек	
14- жат. Тыныс алуды қалыпқа келтіру.	10 сек	

# Негізгі бөлім



Top-torrent

**Баскетбол ойынын  
арнайы  
жаттығуларын жасау.**



# Допты жерге соғып алып жүру

1) Көрсету

2) Түсіндіру

3) Іс – әреттің орындалуы



# I-Жаттығу



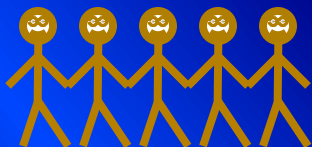
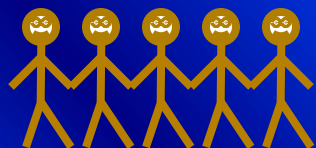
# 2-Жаттығу



# 3-Жаттығу

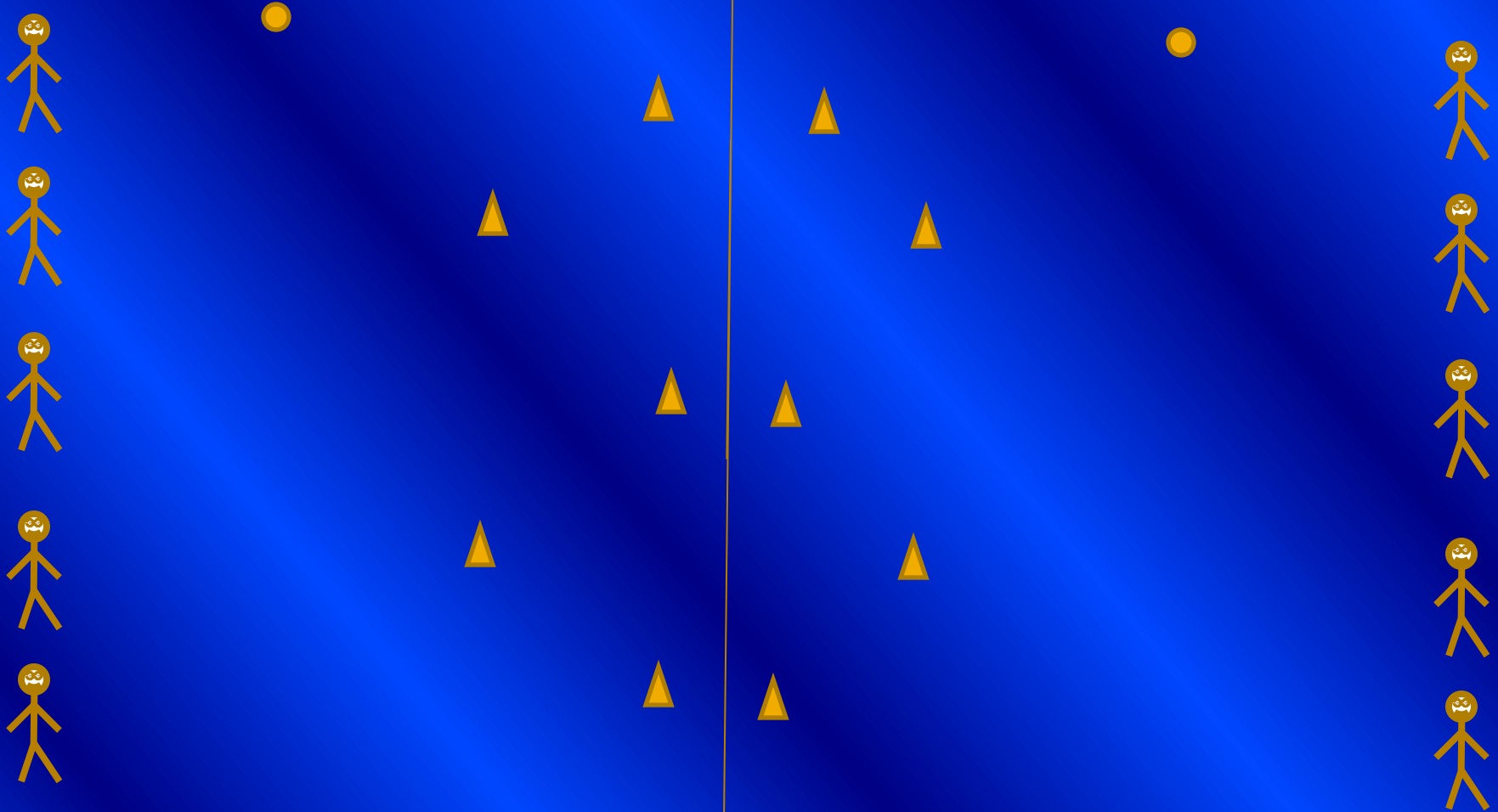


# 4-Жаттығу

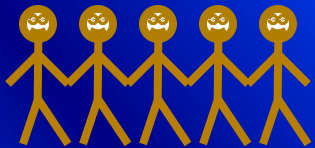
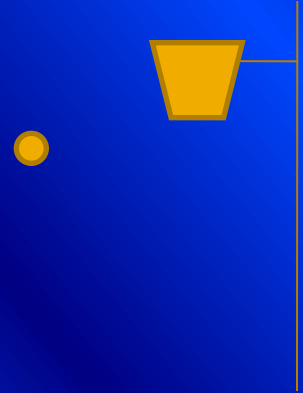




# 5-Жаттығу



# Логикалық ойындар





# Қорытынды

1. Сапқа тұру
2. Үй тапсырмасы.
3. Оқушыларды түгелдеу
4. Оқушыларды бағалау

\* Сабаққа қысқаша  
анализ жасау

