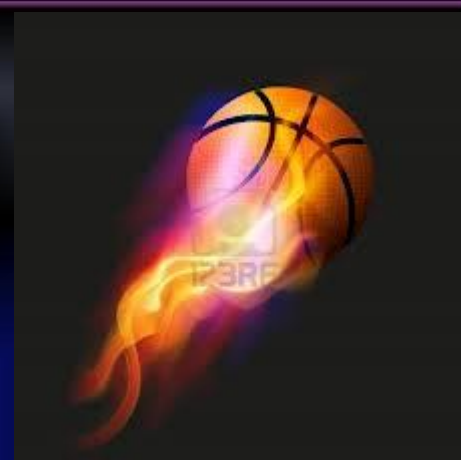




Ы.Алтынсарин атындағы гимназия



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-torren

**Баскетбол ойынын
арнайы
жаттығуларын жасау.**

Допты жерге соғып алып жүру

1) Көрсету

2) Түсіндіру

3) Іс – әреттің орындалуы



I-Жаттығу



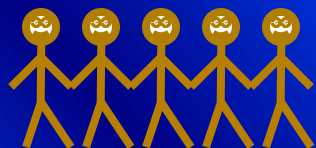
2-Жаттығу



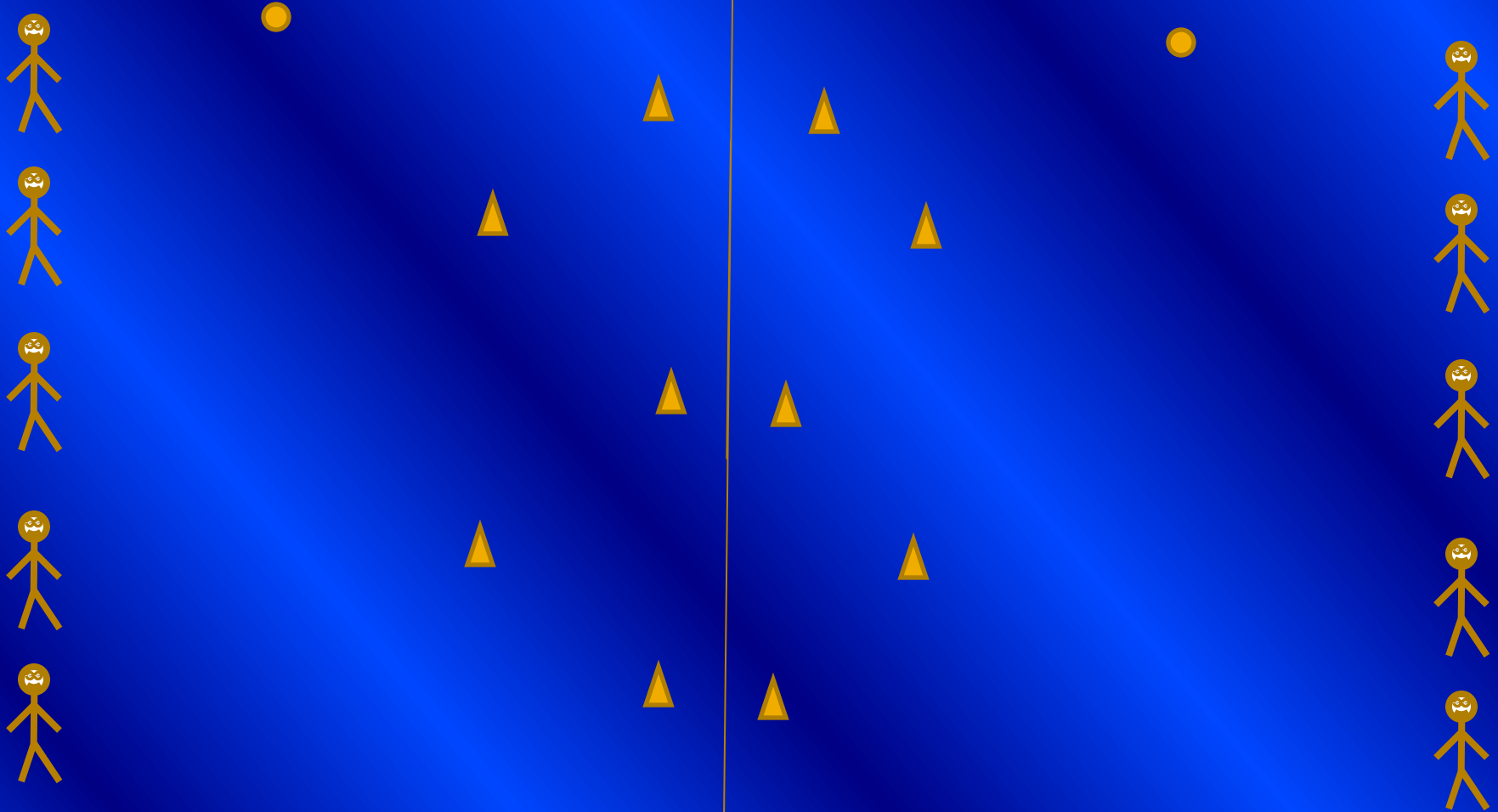
3-Жаттығу



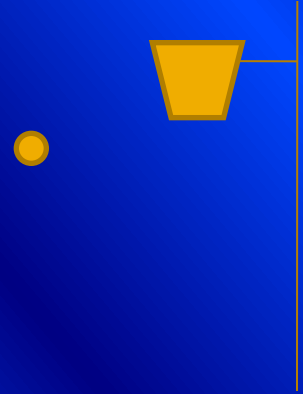
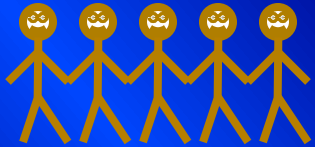
4-Жаттығу



5-Жаттығу



Логикалық ойындар





Қорытынды

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

* Сабаққа қысқаша
анализ жасау

