

БАСКЕТБОЛ



УДК 373
ББК 74.243.3

Рецензенты:

Мұқатаев О.О. педагог мастер, Қазақстан Республикасы «Өркениет» ғылыми-әдістемелік орталығының аға ғылыми қызметкері;

Баскетбол /құрастырған.: Есмуратов Б.Н. – Жамбыл облысы: дене шынықтыру пәні мұғалімі, 2021. –89б.

ISBN 978-631-8324-82-6

«Баскетбол» курсының мақсаты: баскетбол ойынының негізгі тәсілдерін кезеңдер бойында қалыптастырудың педагогикалық технологиясы оқушылардың базалық қозғалыс және техникалық-тактикалық әрекеттерін меңгеру тиімділігін арттыруға бағытталған.

УДК 373
ББК 74.243.3

«Өркениет» ғылыми-әдістемелік орталығының 2021 жылғы «17» қарашадағы №2 хаттамасына сәйкес сараптау комиссиясының шешімімен баспаға ұсынылды

ISBN

978-631-8324-82-6

© ҚР «Өркениет» ҒӘО, 2021

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
«ÓRKENIET» ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІКТІҢ БАСПАСЫНА ҰСЫНЫЛДЫ



Рецензент: «Órkeniet» ғылыми-әдістемелік орталығының аға ғылыми қызметкері
Мұқатаев О.О.

Авторы: Жамбыл облысы, Жуалы ауданы, №10 Күреңбел орта мектебінің дене
шынықтыру пәні мұғалімі **Есмуратов Баккали Нургалиевич**

© Қазақстан Республикасы «Órkeniet» ҒӨО, 2021ж.

Түсінік хат

Баскетбол-біздің еліміздегі ең танымал ойындардың бірі. Ол әртүрлі қозғалыстармен сипатталады; жаяу жүру, жүгіру, тоқтау, бұрылу, секіру, лақтыру және доп жүргізу, қарсыластармен жекпе-жекте жүзеге асырылады. Мұндай әртүрлі қозғалыстар метаболизмді, дененің барлық жүйелерінің қызметін жақсартуға, үйлестіруді қалыптастыруға ықпал етеді.

Баскетбол тек сауықтыру және гигиеналық маңызы ғана емес, сонымен қатар үгіт-насихат. Баскетболмен айналысу табандылықты, батылдықты, батылдықты, адалдықты, өзіне деген сенімділікті, ұжымшылдық сезімін қалыптастыруға көмектеседі. Бірақ тәрбиенің тиімділігі, ең алдымен, педагогикалық процесте дене мен адамгершілік тәрбиесінің өзара байланысы қаншалықты мақсатты жүзеге асырылатындығына байланысты. Халықтық білім беру жүйесінде баскетбол физикалық мектеп жасына дейінгі балалар, жалпы орта, орта, кәсіптік-техникалық, орта арнайы және жоғары білім беру бағдарламаларына енгізілген.

Баскетбол - бұл дене тәрбиесінің тиімді құралы болып табылатын қызықты спорттық ойын. Бұл ойын мектеп оқушылары арасында өте танымал. Баскетбол балаларды дене шынықтыру мен сауықтырудың маңызды құралы ретінде орта мектептердің, политехникалық және өндірістік білім беретін мектептердің, балалар спорт мектептерінің, қалалық білім бөлімдерінің және спорттық ерікті қоғамдардағы бөлімдердің жалпы білім беру бағдарламаларына енгізілген. **«Баскетбол» курсының мақсаты:** баскетбол ойынының негізгі тәсілдерін кезеңдер бойында қалыптастырудың педагогикалық технологиясы оқушылардың базалық қозғалыс және техникалық-тактикалық әрекеттерін меңгеру тиімділігін арттыру.

Міндеті:

- динамикалық ойын жағдайлары түріндегі арнайы жаттығулар мен қозғалмалы ойындардың түрлері арқылы баскетболды үйрету;
- баскетбол бойынша оқу үдерісіне деген технологиялық көзқарасты іске асыру әдістемесі оқушылардың ойын әрекетінде қосымша мүмкіндіктер қалыптастыруға жағдай жасау;
- баскетболды дене шынықтыру сабақтарында пайдалану олардың дене және тактикалық дайындығы деңгейін арттыру;

Баскетболда спорттық-техникалық дайындыққа салыстырмалы түрдегі көп уақыт бөлу қажет, өйткені, оқушылар дағдының көптеген техникасын игерулері тиіс.

Баскетбол ойынын колледж студенттеріне үйретудің маңыздылығы, білім алушылардың қимыл-қозғалыс әрекеттерінің, дене бітімінің дұрыс дамуы мен салауатты өмір салтын сақтау үрдісін қалыптастыруда және (көптеген пайдалы қылықтарға) білімді, сау денелі, бәсекеге қабілетті, ұлтжанды, өмірді сүйе білетін, ертеңгі еліміздің жарқын болашақ иесі болатын сапалы ұрпақты өмірге бейімдеу болып табылады.

Ойын дамуының тарихи очеркі

Баскетболды 1891 жылы АҚШ-тың Массачусетс штатындағы Спрингфилд колледжінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі доктор Джеймс Нейсмит" ойлап тапты". Доп себетке лақтырылғандықтан, жаңа ойын "баскетбол" деп аталды (basket - себет, ball - доп).

Екі команда ережелерді сақтай отырып, допты қарсыластың себетіне лақтырып, себетін лақтырудан қорғауға тырысады. Баскетбол жоғары жылдамдықты спорт түрлеріне жатады. Баскетболшыға шыдамдылық, секіру, ептілік, реакция жылдамдығы қажет. Көптеген спорт түрлерінде, әсіресе жеңіл атлетикада, баскетбол жаттығудың ажырамас бөлігі болып табылады.

Біраз уақыттан кейін 1892 жылы Д.Нейсмит баскетбол ережелерінің алғашқы он үш тармағын әзірледі, олар осы күнге дейін белгілі бір дәрежеде қолданылады.

Баскетбол дамуының бірінші кезеңі (1891-1918 жж.) оның қалыптасуымен сипатталады.

1894 жылы АҚШ-та ойынның алғашқы ресми ережелері жарияланды, олар бойынша жарыстар өткізіле бастады.

Ойынның дамуымен қатар баскетбол техникасы құрылды, баскетбол техникасы құрылды. Допты себетке лақтырудың, берудің, жүргізудің және лақтырудың ұтымды техникалық әдістері пайда болды.

Екінші кезеңде (1919-1931 жж.) Ұлттық баскетбол федерациялары құрыла бастады. Баскетбол Еуропа елдерінде кеңінен тарала бастады: Чехословакия, Литва, Италия, Латвия, Франция.

Үшінші кезең (1932 - 1947жж.) 1932 ж.18 маусымда құрылған Халықаралық Баскетбол федерациясының құрылуымен ерекшеленді. бастапқыда 8 ел кірді: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швейцария және Чехословакия.

Баскетбол Олимпиада ойындарының бағдарламасына алғаш рет 1936 жылы енгізілген.

Ойын бүкіл әлемде тез танылды. 1935 жылы Женевада ерлер командалары үшін алғашқы Еуропа чемпионаты өтті. Еуропаның алғашқы чемпионы Латвия құрамасы болды. Еуропаның алғашқы әйелдер чемпионаты 1938 жылы Римде өтті. Онда Италияның ұлттық командасы жеңіске жетті.

Төртінші кезең баскетболды дамыту 1948 жылдан 1956 жылға дейінгі кезеңді қамтиды халықаралық баскетбол федерациясы Халықаралық спорт бірлестіктері арасында жетекші орындардың бірін иеленді.

1972 жылы ХОК әйелдер баскетболын Монреальдағы ХХІ Олимпиада ойындарының бағдарламасына енгізу туралы шешім қабылдады.

Материалдық қамтамасыз ету

Ресми ережелерге сәйкес, баскетбол жарысы тек залдарда, көп жағдайда паркет еденінде өткізіледі.

Баскетбол ойнауға арналған алаң.

Халықаралық ережелерге сәйкес баскетбол алаңы 26×14 (м) болуы керек. Алаңның ортасында диаметрі 3,6 (м) орталық шеңбер орналасқан, оның ортасы арқылы орталық сызық өтеді. Алдыңғы сызықтарда қалқандары бар тіректер орналасқан. Алдыңғы сызықтан айып сызығына дейін қалқаны бар әрбір тіреудің алдында - 3,6 (м). алдыңғы жағынан айып сызығына дейінгі еркін лақтыру аймағының ұзындығы-5,8 (м). Айып сызығының ортасында диаметрі 3,6 (м) шеңбер жүргізілген.

Құрал-саймандар.

Баскетбол ойнаған кезде арнайы құрылғыларда төбеден түсірілген қалқандары бар тіректер қолданылады. Сөре болат құбырлардан жасалған. 3,5 (м) биіктіктегі себеттері бар қалқандар - әдетте ағаштан жасалған өлшемдері 1,80×1, 20 (м). Себеттердің металл сақиналарының ішкі диаметрі 45 (см). Себет-ұзындығы 40 (см) түбі жоқ арқан торы.

Ауамен толтырылған доп синтетикалық материалдардан жасалған. Оның шеңбері - 75-78 (см), салмағы - 600-650 (г).

Киім-кешек.

Баскетболшылардың киімдері - 4-тен 15-ке дейінгі сандары бар спорттық трусылар мен майкалар (команда капитанында Ерекше белгілер болуы тиіс). Аяқ киім-резеңке табанында өкшесі жоқ жоғары етік. Қажет болса, тізе тізе киюге болады.

Баскетбол ойынының ережелері

Команда және қосалқы ойыншылар. Әр команданың құрамына 5 негізгі және 5-7 тұрақты қосалқы ойыншылар кіреді, олар ойынды тоқтатып, төрешінің ысқырығынан кейін ғана ойнай алады.

Ойын уақыты. Барлық сыныптарда баскетбол ойындары 20 минуттан 2 таймға бөлінеді. таза уақыт. Егер матч уақыты аяқталғаннан кейін командалар бірдей ұпай жинаса, жеңімпазды анықтау үшін қосымша уақыт (5 минут) беріледі. Әр команда әр таймда 2 тайм-аут алуға құқылы. Жаттықтырушылар әдетте ойыншыларға тактикалық нұсқаулар беру және ауыстыру үшін уақытты пайдаланады.

Ойынның басталуы. Ойын алаңның ортасында төреші допты екі ойыншының арасына лақтырудан басталады, олардың әрқайсысы допты өз командасына тигізуге тырысады.

Орнын ауыстыру қағидалары. Осы Ережеге сәйкес, допты алған ойыншы тек екі қадам жасауға құқылы. Қолындағы доппен секіру-бұл қозғалыс ережелерін бұзу.

Тоқтайтын доппен. Мұндай ойын жағдайы деп аталады, онда әр команданың 1 немесе 2 ойыншысы допқа тиіп, доп ойыннан шығарылады. Бұл жағдайда ойын даулы лақтырумен жалғасады.

Доп ойыннан тыс. Егер доп немесе доппен ойнатқыш сайттың немесе еденнің шектеулі сызықтарына тиіп кетсе, онда төреші "ойыннан тыс"командасын береді.

Ойынды тоқтатқаннан кейін, "ойыннан тыс" немесе техникалық қателіктер болған жағдайда (қозғалыс ережелерін бұзу, уақыт ережелері және т.б.) доп ойынға бүйір сызықтан лақтыру арқылы енгізіледі.

Бағалау. Егер доп сақина мен тордан жоғарыдан төменге түссе, допты себетке лақтыру есептеледі. Әр сәтті лақтыру үшін команда 2 ұпай алады, әр сәтті лақтыру үшін - 1 ұпай.

Ереже бұзу. Баскетболдың маңызды ережелерінің бірі - бұзушылық ережесі (ағылшын тілінен аударғанда - "кәте"). Жеке және техникалық бұзушылықтарды ажыратыңыз.

Жеке қателіктерге қарсыластың кез-келген қасақана жанасуы (ойынның кешігуі, қолдар мен аяқтардың құлыпталуы және т.б.) жатады. мұндай жағдайларда доп лақтыруға жауға беріледі. Жартылай кезең үшін ОН БІРІНШІ қателіктен кейін, қарсыластың сәтсіз лақтыруы кезінде екі еркін лақтырумен жазаланады.

Техникалық бұзушылық ойыншының спорттық емес мінез-құлқы жағдайында тағайындалады және қарсылас команданың кез-келген ойыншысы орындайтын екі айып ұпайымен жазаланады.

Уақыт ережелері. Уақыттың кейбір ережелері өте маңызды. Ереже 30 сек. 30 секундтан кейін дейді. лақтыру шабуыл қарсыластың себетіне лақтырумен аяқталуы керек.

ЕРЕЖЕ 3 сек. шабуылшы қарсыластың еркін лақтыру аймағында 3 секундтан артық бола алмайды дейді.

Ереже 10 сек. бұл шабуылдаушы команда алаңның жартысына лақтырылғаннан кейін, 10 секундтан аспауы керек дегенді білдіреді. допты қарсыластың жартысына дейін жеткізіңіз, содан кейін шабуылдаушы команда допты жартысына қайтара алмайды.

Алаңдағы судьялар және судьялар алқасы. Баскетбол матчтарын алаңдағы 2 төреші бағалайды. Шешім шығарған кезде судьялар бір-бірінің шешіміне дау айта алмайды. Төрешілер алқасының үстелінде: 1 - ші төреші-матчтың таза уақытына жауап беретін хронометрист, 2-ші төреші-30 секундтық Ережеге жауап беретін хронометрист., судья-хаттамашы, ойыншылардың жеке карточкаларына алынған ұпайларды, ескертулерді, ағымдағы нәтижені және "ойыннан тыс"позицияны енгізеді.

Ойын техникасы

Ойын техникасы-бұл баскетболды дамыту процесінде белгілі бір бәсекелестік мәселелерді сәтті шешуге мүмкіндік беретін әдістер жиынтығы.

Баскетбол техникасы екі үлкен бөлімге бөлінеді:

Шабуыл техникасы а) қозғалыс техникасы б) допты иелену техникасы;

Қорғаныс техникасы бөлінеді А) қозғалыс техникасы, б) допты таңдау және қарсы тұру техникасы;

Шабуыл техникасы.

А) қозғалыс техникасы. Алаңда қозғалу үшін баскетболшы жаяу, жүгіруді, секіруді, аялдамаларды, бұрылыстарды пайдаланады. Қозғалыс-баскетбол техникасының негізі. Осы әдістердің көмегімен ойыншы дұрыс орынды таңдап, қорғаншы қарсыласынан шығып, келесі шабуыл үшін дұрыс бағытта жүре алады, басқа әдістерді орындау үшін ең ыңғайлы, теңдестірілген бастапқы позицияларға қол жеткізе алады.

Жаяу жүру. Жаяу жүру негізінен қысқа үзілістер кезінде позицияны өзгерту немесе ойын әрекеттерінің қарқындылығын төмендету, сонымен қатар жүгірумен бірге қозғалыс қарқынын өзгерту үшін қолданылады.

Жүгіру. Жүгіру ойында үлкен орын алады және негізгі көлік құралы болып табылады. Ойыншы сайттың ішінде әр түрлі бастапқы позициялардан, кез-келген бағытта, бетпен немесе артқы жағынан жүгірудің бағыты мен жылдамдығын тез өзгерте алуы керек.

Секіру. Білікті баскетболшы әр ойынға орта есеппен әр түрлі позициялардан және әр түрлі міндеттерден 130-140 секіруді орындайды деп есептелген. Секірудің екі әдісі қолданылады: екі аяқты итеру және бір аяқты итеру. Екі аяқпен итеру негізгі тіректің орнынан жиі орындалады. Ойыншы тез қысылып, қолдарын сәл артқа тартып, басын көтереді. Жүгіруден екі аяқпен секіру, әдетте, себетке лақтырған кезде және секіру үшін күрес кезінде қолданылады. Бір аяқпен секіру қысқа жүгіруден жасалады. Серпіліс екпіннің инерциялық күштерін барынша пайдалану үшін жасалады. Доппен бірқатар техникалық әдістерді орындау кезінде ойыншының қолдың белсенді қатысуынсыз жеткілікті биіктікке секіру қабілеті тез және уақтылы өте маңызды болып саналады.

Аялдамалар. Ойын жағдайына сәйкес баскетболист өткір, кенеттен аялдамаларды қолданады, олар серпіліс пен жүгіру бағытын өзгертумен бірге біраз уақыт жаудың қамқорлығынан арылуға және одан әрі шабуыл жасау үшін бос орынға шығуға мүмкіндік береді. Тоқтату екі жолмен жүзеге асырылады: секіру және екі қадам. Бірінші әдіспен ойыншы қозғалыс кезінде төмен сырғымалы секіріс жасайды, ал бір аяғымен итеріп, денені артқа қарай созады және бір уақытта екі аяққа немесе алдымен итергіш аяққа, содан кейін қысылады. Тоқтатудың екінші әдісінде екі сатылы ырғақ (екі сатылы әдіс) қолданылады. Мұнда ойыншы соңғы қысқа қадамды ауырлық центрінен кері қозғалысқа қарай жылжытады. Содан кейін соңғы ұзартылған қадам жасалады, ойыншы аяғын өкшеге тіреп, содан кейін бүкіл аяққа домалайды.

Бұрылыстар. Шабуылшы қорғаушыдан кету үшін бұрылыстарды қолданады, қылышты ұрудан қорғайды. Бұрылудың екі әдісі бар - алға және артқа. Алдыңғы

бұрылыста мұндай бұрылыстар деп аталады, егер өткелдер баскетболшының бет - әлпетіне, ал артқа бұрылыстар-баскетболшының артқы жағына бағытталған бағытта жасалса. Орнында бұрылған кезде ойыншы дененің негізгі ауырлық центрін бір аяққа өткізеді, бұл айналу осі сияқты. Қозғалыста бұрылыс жасай отырып, ойыншы қарсыласқа жақындайды және тірек аяғының аяғын болжанған бұрылыс бағытында орналастырады.

Б) допты иелену техникасы.

Допты иелену техникасы келесі әдістерді қамтиды: допты ұстау, беру, жүргізу және себетке лақтыру.

Аулау доп. Допты ұстау-бұл ойыншы допты сенімді игере алатын және онымен одан әрі шабуыл жасай алатын әдіс. Допты ұстау-бұл кейінгі берілістер, жүргізу немесе лақтыру үшін бастапқы позиция, сондықтан қозғалыс құрылымы келесі трюктердің нақты және ыңғайлы орындалуын қамтамасыз етуі керек.

Допты екі қолмен ұстау. Допты игерудің ең қарапайым және сонымен бірге сенімді әдісі-допты екі қолмен ұстау. Дайындық кезеңі: егер доп ойыншыға кеуде немесе бас деңгейінде ұшса, қолыңызды допқа қарай созыңыз, саусақтарыңызбен және қолдарыңызбен доп шеңберінен сәл үлкенірек ванна жасаңыз. Негізгі кезең: доппен байланысқан кезде оны саусақтарыңызбен ұстап, қолдарды жақындатып, қолдарыңыз шынтак буындарында бүгіліп, осылайша допты кеудеге қарай тартыңыз. Соңғы кезең: ойыншы допты қабылдағаннан кейін, Магистраль қайтадан сәл алға қарай беріледі; қарсыласынан ажырасқан шынтакпен жабылған доп келесі әрекеттерге дайын күйде шығарылады.

Допты бір қолмен ұстау. Ойын ортасы ұшатын допқа жетуге және оны екі қолыңызбен ұстап алуға мүмкіндік бермесе, допты бір қолыңызбен ұстау керек. Дайындық кезеңі: ойыншы допты траекториядан өту үшін қолын созады (қол мен саусақтар кернеулі емес). Негізгі кезең: доп саусақтарға тигеннен кейін, доптың ұшуын (автоматтандырылған қозғалыс) жалғастырғандай, қолды артқа - төменге тарту керек. Соңғы кезең: допты бір қолмен ұстап тұру керек, содан кейін бірден әрекет етуге дайын болу үшін екі қолыңызбен мықтап ұстаңыз.

Допты беру. Беру-ойыншы шабуылды жалғастыру үшін серіктеске допты бағыттайтын қабылдау. Допты берудің көптеген жолдары бар. Олар белгілі бір ойын жағдайына, допты жіберу керек қашықтыққа, қарсыластардың мінезі мен қарсы тұру тәсілдеріне байланысты қолданылады.

Екі қолмен кеудеден беру - допты серіктеске қарсыластың тығыз қамқорлығынсыз, салыстырмалы түрде қарапайым ойын жағдайында жақын немесе орташа қашықтыққа тез және дәл бағыттаудың негізгі әдісі. Дайындық кезеңі: саусақтары бар щеткалар бел деңгейінде ұсталған допты еркін жабады, шынтактар төмен түседі. Негізгі кезең: доп допты кері айналдыруға мүмкіндік беретін қолдың қосымша қозғалысымен сәтсіздікке дейін өткір түзетумен Алға жіберіледі. Соңғы кезең: қолды босаңсытып жібергеннен кейін, ойыншы түзетіліп, содан кейін сәл иілген аяқтарда орналасады.

Жоғарыдан екі қолмен беру көбінесе жаудың тығыз қамқорлығы жағдайында орташа қашықтықта қолданылады. Дайындық кезеңі: ойыншы допты қолдарымен сәл иіліп, басынан ұстап алады. Негізгі кезең: ойыншы қолдың өткір

қозғалысымен, шынтақ буындарында созылып, сүйектердің қозғалмалы қозғалысымен допты серіктеске бағыттайды.

Төменнен екі қолмен беру доп тізеден төмен деңгейде ұсталған немесе платформадан көтерілген жағдайларда 4-6 м қашықтықта қолданылады. Дайындық кезеңі: қолдардағы доп, төмен түсірілген, қолдар сәл бүгілген, саусақтар допқа еркін орналастырылған. Негізгі кезең: қолды алға қарай алға жылжыту, оларды түзетумен бірге доп қажетті бағытта жіберіледі.

Екі қолмен "қолмен" беру допты доппен ойыншыға тығыз орналасқан серіктеске бағыттау үшін қолданылады. Дайындық кезеңі: ойыншы қолын доппен созып, серіктестің қозғалыс бағытын кесіп өтеді. Негізгі кезең: ойыншы алдымен допты щеткалар оны жоғарғы және төменгі жағынан ұстап тұратындай етіп бұрады, содан кейін допты босатады.

Бір қолды иықтан беру-допты жақын және орташа қашықтыққа жеткізудің ең көп таралған тәсілі. Дайындық кезеңі: доппен қолдар шынтақ көтерілмеуі үшін оң иыққа тартылады; бір уақытта ойыншы артқа қарай бұрылады. Негізгі кезең: оң қолдағы доп, ол бірден қолдың қозғалысымен және денені бұрумен түзетіледі. Соңғы кезең: доп шыққаннан кейін оң қол қысқа уақытқа еріп жүреді, содан кейін босаңсытып төмен түседі.

Допты орта және әсіресе алыс қашықтықтарға жіберу қажет болған кезде бір қолмен жоғарыдан беру қолданылады. Дайындық кезеңі: ойыншы лақтыру бағытына қарай бұрылады, доп қолы беріліс бағытында артқа қарай тартылады, доп қолы бүйірге қарай бұрылады, доп алақанға жатып, саусақтарыңызбен ұсталады. Негізгі кезең: доптың күшті қозғалысы бар доптың түзетілген қолы тік позицияға жетеді, ал екіншісі шынтақ буынында бүгіліп, тепе-теңдікті сақтайды және қарсыластың қарсылығын шектейді.

Төменнен бір қолмен беру қарсылас берілісті жоғарыдан ұстап алуға тырысқан жағдайларда жақын және орташа қашықтықта жүзеге асырылады. Дайындық кезеңі: доппен тік немесе сәл иілген қол артқа қарай тартылады, доп алақанда, саусақтармен және центрифугалық күшпен ұсталады. Негізгі кезең: жамбас бойымен доппен қол алға қарай көтеріледі.

Бір қолмен бүйірден беру бір қолмен төменнен беріліске ұқсас. Дайындық кезеңі: серпіліс қолды доппен артқа қарай бұру және денені тиісті бұру арқылы жүзеге асырылады. Негізгі кезең: доппен қол алаңға параллель жазықтықта алға қарай қозғалыс жасайды.

Бір қолмен лақтыру екі қолмен "қолмен" беру сияқты мәселені шешеді. Ойыншы қолын алақанында жатқан доппен созып, серіктестің қозғалыс бағытын кесіп өтеді. Жақындау кезінде ойыншы допты қолдың және саусақтардың қысқа қимылымен сәл жоғары қарай лақтырады. Серіктес барысында подхватывает доп әрекеттерді жүргізеді.

Допты жүргізу. Допты басқару-бұл Баскетболдағы қабылдау, ойыншыға доппен үлкен жылдамдықпен және кез-келген бағытта қозғалуға мүмкіндік береді. Жүргізу доптың бір қолмен төмен - Алға, аяқтың аяқтарынан біршама алыс жұмсақ соққыларымен жүзеге асырылады. Негізгі қозғалыстар шынтак және білек буындарында орындалады.

Жылдамдықтың өзгеруімен жүргізу. Доп жылдамдығындағы күтпеген өзгерістерді ойыншы қорғаушыдан ажырату үшін қолданады. Серпіліс неғұрлым жоғары болса және оның бұрышы аз болса, соғұрлым жылдамдық жоғарылайды.

Бағытын өзгерте отырып жүргізу. Ол негізінен жауды ұрып-соғу үшін және себетке шабуыл жасау үшін қолданылады. Бағыттың өзгеруіне қол доптың бүйір бетінің әртүрлі нүктелеріне қойылып, содан кейін қолды дұрыс бағытта түзету арқылы қол жеткізіледі.

Отскок биіктігін өзгерте отырып жүргізу. Ол қорғаушының жанынан тікелей өту үшін қолданылады. Ойыншы қарсыласқа жақындап, допты жеткілікті жоғары серпіліспен алып жүреді, содан кейін аяқтарын қатты бүгеді, денесін еңкейтеді және допты толықтай түзетілген қолмен алаңға дейін төмендетеді.

Доппен және аяқпен қолды асинхронды ырғақпен жүргізу. Олар екі-үш жауды соғу үшін сәтті қолданылады. Бұл әдіс аяқтың серпілу қозғалысын және дененің ауытқуын фонтандар ретінде неғұрлым еркін және ұтымды пайдалануға мүмкіндік береді.

Себетке лақтыру. Білікті баскетбол командасы кездесу барысында ойыннан себетке орташа есеппен 65-70 лақтыруды және 20-25 еркін лақтыруды өткізеді, олардың дәлдігі қарсыласты жеңуге байланысты. Лақтыруға дайындық-команданың шабуылдағы ойынының негізгі мазмұны, ал себетке түсу - оның басты мақсаты. Лақтыруға дайындалып жатқан баскетболшы алаңдағы жағдайды, қорғаншы қорғаушыға қарсы тұрудың мүмкін қарқындылығы мен әдісін, серпіліс үшін күресудің нақты жолдарын және басқа да сәттерді бағалауы керек.

Кеудеден екі қолмен лақтыру. Көбінесе қорғаушының белсенді қарсылығы болмаған жағдайда алыс қашықтықтағы себетке шабуыл жасау үшін қолданылады. Дайындық кезеңі: доп саусақтарыңызбен тығыз "тостағанды" құрайды және бет деңгейіне шығарылады, аяқтар иық енінен бөлек, тізелерде сәл бүгілген, бір аяғы 30-40 см алға қойылған. Негізгі кезең: қолдар толығымен жоғары және алға қарай кішкентай доғада, қолдар мен саусақтар ашылып, допты бағыттаушы жеңіл итеруге мүмкіндік береді; қолдың қозғалысымен қатар аяқтар да түзетіледі. Аяқтау кезеңі: лақтырғаннан кейін қолдар босаңсытып төмен түседі, ойыншы жіберіп алған жағдайда секіру үшін күресу үшін қалқанға қарай секіру үшін бастапқы позицияны алады.

Екі қолыңызбен жоғарыдан лақтырыңыз. Қарсыластың тығыз қамқорлығымен орташа қашықтықтан қолданған жөн. Дайындық кезеңі: доп қолдың шынтак буындарында сәл бүгілген, денесі сәл артқа қарай қисайған. Негізгі ваза: қолдар жоғары және алға қарай түзетіліп, қолдарыңыз бен саусақтарыңызбен күшті итеру жасалады. Соңғы кезең: алдыңғы әдіске ұқсас.

Төменнен екі қолмен лақтыру. Ол негізінен қалқанға жылдам өту және себеттің шабуылдары кезінде допты жауып тұрған қорғаушының қолымен ұзаққа созылған секіруде орындалады. Дайындық кезеңі: ойыншы допты оң немесе сол аяғының

астына алады, содан кейін екінші аяғымен кең қадам жасап, қалқанға секіреді. Негізгі кезең: ойыншы қалқанға мүмкіндігінше созылып, тікелей қолдарын себетке апарды, доп саусақтардың ұштарынан ең жоғары нүктеде шығарылады, ал саусақтардың қосымша қозғалысы оған кері айналуы береді. Соңғы кезең: қолдар доппен бірге жүргендей, кернеусіз көтеріледі.

Бір қолды иықтан лақтыру: себетті орта және алыс қашықтықтан шабуыл жасаудың кең таралған тәсілі. Дайындық кезеңі: ойыншы оң иығын себетке қарай бұрып, оң аяғын алға шығарады. Негізгі кезең: бастың деңгейінде доп оң жақта жатыр, ол себетке қарай алға-жоғары қарай созыла бастайды. Соңғы кезең: лақтырғаннан кейін қол допты себетке қарай сүйемелдейді, содан кейін төмен қарай төмен түседі.

Бір қолыңызбен жоғарыдан лақтырыңыз. Ол жақын қашықтықтан және тікелей қалқанның астынан қозғалыс кезінде себетке шабуыл жасау үшін басқаларға қарағанда жиі қолданылады. Дайындық кезеңі: доп оң аяғының астына түседі. Негізгі бөлігі: секірудің ең жоғары нүктесінде допты себетке барынша жақындату үшін қол түзетіледі, доп саусақтардың жұмсақ қимылымен итеріледі, оған кері айналу беріледі. Аяқтау кезеңі: ойыншы себеттің жанында бүгілген аяқтарына қонады, тепе-теңдік жағдайын қабылдайды және жіберіп алған жағдайда секіру үшін күресуге дайындалады.

Бір қолмен жоғарыдан лақтыру ("Ілмек"). Көбінесе орталық ойыншылар ұзын қорғаушыға Белсенді қарсы тұру жағдайында жақын және орташа қашықтықтағы себетке шабуыл жасау үшін қолданылады. Дайындық кезеңі: ойыншы сол аяғымен қарсыласқа қарай қадам жасайды, сол жағын қалқанға бұрып, сол аяғын сәл бүгеді. Негізгі кезең: сол аяғымен итеріп, ойыншы жоғары қарай секіреді, ал доппен оң қол денеден шығарылады және доға тәрізді қозғалыс жоғары көтеріледі. Допты аяқтау. Бірқатар ойын позицияларында доп сәтсіз лақтырылған кезде қалқаннан секіргенде немесе себеттің жанында ұшқанда, ойыншы доппен, көздеумен және лақтырумен қонуға уақыт жоқ. Мұндай жағдайларда допты себетке екі қолмен немесе бір қолмен секіру керек.

Қорғау техникасы. Қорғаныс техникасы екі негізгі топқа бөлінеді: а) қозғалыс техникасы; б) допты игеру және қарсы тұру техникасы.

А) қозғалыс техникасы.

Тіреу. Қорғаушы сәл иілген аяқтарында тұрақты тұруы керек және әрдайым шабуылдаушының себетке шабуыл жасап, доп алу үшін ыңғайлы позициядан шығуын қиындатуға дайын болуы керек.

Аяғы алға қойылған тірек. Ол ойыншыны доппен ұстаған кезде, оны себетке лақтыруға немесе қалқан астына өтуге жол бермеу керек болған кезде қолданылады. Иілген аяқтардағы ойыншы, әдетте, шабуылшы мен қалқан арасында орналасады. Ол бір аяғын алға шығарады, сол қолды жоғары - алға созады, күтілетін лақтыруды ескертеді, ал екінші қолды бүйірге - төменге қойып, допты себет үшін ең қауіпті бағытқа бағыттауға жол бермейді.

Бір сызықта аяқтары бар тірек. Ол алаңның ортаңғы бөлігінде оң немесе сол жаққа апаратын жолға дайындалып жатқан шабуылшыны қамауға алу үшін қолданылады.

Жүріп-тұру. Қорғаушының қозғалыс бағыты мен сипаты, әдетте, шабуылшының әрекеттеріне байланысты. Сондықтан қорғаушы әрқашан тепе-теңдік жағдайын сақтап, адам бағытында қозғалуға дайын болуы керек, әрқашан жүгіру бағытын бүйірге, алға, артқа (көбінесе артқа) өзгертеді.

Б) допты игеру техникасы.

Допты жұлу. Егер қорғаушы допты ұстап алса, ең алдымен оны қарсыластың қолынан тартып алуға тырысу керек. Мұны істеу үшін сіз допты екі қолыңызбен тереңірек ұстап алуыңыз керек, содан кейін денені бір уақытта бұрап, өзіңізге қарай күрт жыртыңыз.

Допты қағу.

Допты қарсыластың қолынан соғу. Қорғаушы шабуылшыға жақындап, оның доппен әрекетіне белсенді түрде кедергі келтіреді. Ол үшін қорғаушы допқа созылған қолымен таяз өкпелер жасайды, содан кейін бастапқы позицияға шегінеді.

Жүргізу кезінде допты қағу. Шабуылшының қорғасын арқылы өтуі басталған кезде, қорғаушы артқа қарай шегінеді немесе сәл секіреді, қарсыласын себетке тіке қалдырады және оны бүйір сызыққа қарай итереді. Содан кейін қорғаушы шабуылшы сияқты жылдамдыққа ие болады және жүргізу ырғағынан озып, допты қабылдау кезінде қарсыласқа ең жақын қолымен допты қағып алады.

Тосқауыл доп.

Допты беру кезінде ұстап алу. Бұл ұстау әдісінің жетістігі, ең алдымен, қорғаушының іс-әрекетінің уақтылығы мен жылдамдығына байланысты. Бұл жағдайда қорғаушы қысқа қашықтықта ең жоғары жылдамдықты жинап, ұшатын допқа барар жолда қарсыласынан озып кетуі керек. Қорғаушы иығымен және қолымен қарсыластың допқа тура жолын кесіп, оны иемденеді.

Жүргізу кезінде допты ұстап алу. Бұл қорғаушы допты басқаратын шабуылшыны ұстап алған кезде жүзеге асырылады. Ол үшін қорғаушы доптың ырғағы мен жылдамдығына бейімделуі керек, содан кейін шабуылдаушының артқы жағынан шығып, бір сәтке ертерек допты жақын қолдың қолына алып, допты өзі басқаруды жалғастыруы керек, бірақ басқа бағытта.

Лақтыру кезінде допты жабу. Шабуылшы мен секіруден біршама артықшылығы бар қорғаушы допты лақтырған кезде оның қолынан кетуіне жол бермеуі керек. Допты жабу қарсылас ойыншысының қауіпсіздік желісі бойынша жүзеге асырылуы мүмкін. Допты жапқан кезде бүкіл қолды (немесе қолды) жоғарыдан - төменге жылжытпау керек, өйткені бұл көбінесе жеке қателіктерге әкеледі, әсіресе лақтыруға екі қолмен немесе бір қолмен төменнен қарсы тұрғанда.

Допты секіру кезінде лақтыру. Секіруге лақтыруға тиімді қарсы тұру-қорғаушыдан барлық күштерді, Дағдылар мен назарды жұмылдыруды талап ететін өте қиын міндет. Допты ұшу траекториясынан себетке ұру үшін ең жақсы-бұл доп қолдың саусақтарынан кетіп, шабуылдаушының бақылауында болмайтын сәт. Қорғаушы секіруде лақтыруға қарсы тұру үшін тез шығуы керек, өйткені допты лақтырған сәттен бастап босату сәтіне дейінгі уақыт небары 0,18 - 0,20 сек.

Қалқанынан секіру үшін күресте допты игеру. Қорғаушы команданың әр ойыншысы үшін допты қалқанынан немесе себетінен сенімді түрде игере білу өте маңызды, өйткені команда бұл әрекетті матчта орта есеппен 25-30 рет орындауы

керек. Шабуылшыны лақтырғаннан кейін қорғаушы қарсыластың қалқанға апаратын жолын жауып, тұрақты позицияға ие болуы керек, содан кейін допты ұстап алу үшін тез және уақтылы секіру үшін күресу керек. Секіру кішкентай жүгіруден немесе орыннан кейін бір және екі аяқпен итеру арқылы жүзеге асырылады. Допты жоғары секіріп, ұстап алғаннан кейін, ойыншы қону кезінде аяқтарын кеңінен жайып, денесін бүгеді, осылайша күштік күрес жағдайында қарсыластың қалқан мен допқа қатысты тиімді позицияға ие болуына жол бермейді. Содан кейін доп қолдың жігерлі қозғалысымен денеге тартылып, кең шынтақтармен жабылады.

Сабақ жоспарлары
Күнтізбелік-тақырыптық жоспар

№	Сабақтың тақырыбы	сағат	мерзімі
1	Баскетбол үйрмесінде қауыпсыздық ережесін сақтау.	1	
2	Допты алып беру	1	
3	Допты алып жүру	1	
4	Добты себетке тастау	1	
5	шабуылға қарсы әрекет	1	
6	Жеке шабуылға шығу	1	
7	Екі ойыншының шабуылы	1	
8	Командалық шабуыл	1	
9	Әр ойыншыны жеке жабу	1	
10	Қалқаннан допқа таласу	1	
11	Айып добын тастау	1	
12	Екі адымнан соң тастау	1	
13	6 м сызықтан тастау	1	
14	Әр түрлі әдістермен допты игеру	1	
15	Допты шабуылда ұстап алу	1	
16	Шабуылдын әр түрлері	1	
17	Допты шабуылда ұстап алу	1	
18	Допты қорғауда ұстап алу	1	
19	Допты нысанаға қозғалыста лақтыру Шабуылдағы өзара іс-қимыл (жылдам шабуыл)	1	
20	Беру кезінде допты ұстап алу.	1	
21	Оқу ойындары	1	
22	Ойыншының доппен және допсыз қорғаныштық	1	

	әрекеттері; допты қағып алу; себетке түспеген доп үшін күрес.		
23	Командалық шабуыл	1	
24	Кедергі жасаған кезде допты орташа қашықтықтан нысанаға лақтыру	1	
25	Допты нысанаға қозғалыста лақтыру Шабуылдағы өзара іс-қимыл (жылдам шабуыл)	1	
26	Шабуылда және қорғауда жеке тактикалық іс-әрекеттер	1	
27	Бағытты ауыстырып доп жүргізу	1	
28	Оқу ойындары 3+3, 5+5	1	
29	Қарсы ойыншылар арасында берілген допты ұстап алу	1	
30	Шабуылдағы командалық әрекет.	1	
31	Допсыз ойыншыны ұстаудағы қорғаныс әрекеттері.	1	
32	Қалқаннан шыққаннан кейін доп үшін күресу.	1	
33	Жылдам серпіліс.	1	
34	Шабуылдағы командалық әрекет.	1	

Қысқа мерзімді жоспар №1 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Баскетбол үйрмесінде қауыпсыздық ережесін сақтау.

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету

Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Баскетбол үйрмесінде қауыпсыздық ережесін сақтау.</p> <p>Баскетбол – бәсекелестік ойыны, өйткені спорттық сайыс кезінде қарсыластар бір-бірімен бәсекеге түседі. Даярлықтың жетіспеушілігі тәртіпсіздікпен тепе-тең деуге болады. Өйткені соның салдарынан жарақат алынады: саусақты қайырып алу, буынды созып алу, т.б. Жарақаттардың алдын алу үшін төмендегідей бірқатар жағдайларды есте сақтаған жөн:</p>	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп

	<p>мұғалімнің рұқсатынсыз немесе мұғалімсіз, доппен залға кіруге болмайды; баскетбол қалқанының астында отыруға болмайды; допты қағып аларда бас бармақты допқа қарсы бағыттауға болмайды; ойыншылардың ойын кезінде бір-біріне ұстауына, дөрекі қылық жасауына жол берілмейді; жаттығуларды орындауды ұйымдастыру барысында қойылатын бірыңғай талаптарды дәл орындау керек: сапқа тұру, сапты өзгерту, қарсы қимылдар мен жеке бәсекелестік мөлшері, т.б; алдын ала қыздырыну жаттығуларынсыз доппен жылдамдық жаттығуларына кірісуге болмайды, әсіресе жаттығулар арасындағы көп уақыттық үзілістен кейін тіпті де болмайды; сабақ басталар алдында оқушылар алқа, сақина, сағат, сырға және т.б. жарақат алуға мүмкіндік тудыратын заттарды шешіп, қыз балалар шаштарын түйюлері қажет. Қауіпсіздікті сақтау үшін дене тәрбиесі сабағына тиісті спорт киімдерімен ғана қатысу қажет.</p> <p>2. Баскетболдың даму тарихы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол ағылшын тілінен аударғанда «basket» себет және «ball» доп деген сөзді білдіреді. Баскетбол командалық спорттық ойын, оның мақсаты қарсыластың торын қолмен доп түсіру, сонымен қатар қарсылас команда допты салдырмау әрекетін жасайды. • Орталық Американың ежелгі халықтарының доп ойынының көрінісі салынған сурет тапқаннан кейін белгілі болды. Бұл суретті көріністің қазіргі кездегі баскетболға ұқсастығы болған және Юкатан түбегінен төрт бұрышты алаң табылған. Алаңды қоршаған таста соғылған қабырғаның ортасында қарама-қарсы төрілген. 	<p>түзетіп отыру</p>
--	--	----------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Сонымен қатар 1603ж Дитрих Брустың салынған суретінде де қазіргі баскетболға ұқсастығы болған. • 1818жылы Фата энциклопедиясында Флориада тұрғындарының ойыны жазылған, онда бағанаға ілінген торға допты көздегені тұр. • 1891ж Джеймс Нейсмит 1-ші рет ойының негізгі принциптерін құрастырды олар осы күнге дейін маңызын сақтады 		
	<p>2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары</p> 	10 минут	
<p>Ш. Қорытынды</p>	<p>1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары</p>	5 минут	<p>«Минутка ойыны» Секіру Отырып-тұру</p>
	<p>2. Сабақты қорытындылау</p>		
	<p>3. Үйге тапсырма беру</p>		

№2 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Допты алып беру

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету

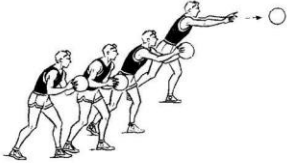

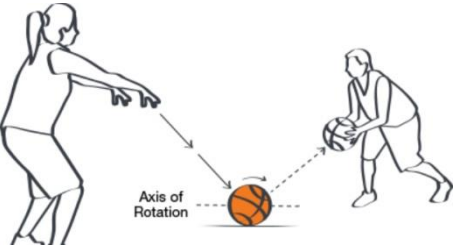
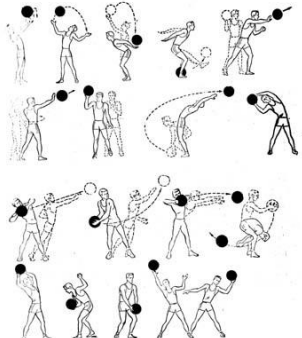
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) Допты алып беру</p> 	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру

	 <p>Рис. 3. Передача двумя руками от груди</p>  <p>Рис. 4. Передача одной рукой от плеча</p>  <p>Axis of Rotation</p> <p>ә) Допты кабылдау</p>		
	<p>2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары</p> 	14 минут	
<p>Ш. Қорытынды</p>	<p>1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары</p> <hr/> <p>2. Сабақты қорытындылау</p> <hr/> <p>3. Үйге тапсырма беру</p>	5 минут	<p>«Минутка ойыны» Секіру Отырып-тұру</p>

№3 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Допты алып жүру

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету

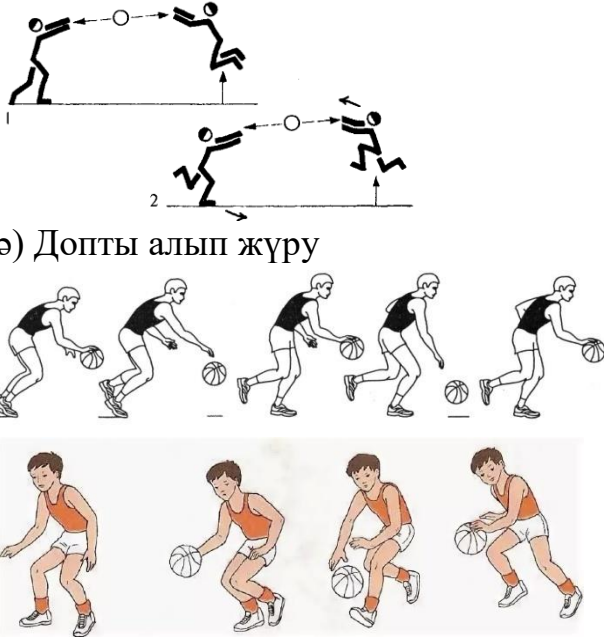
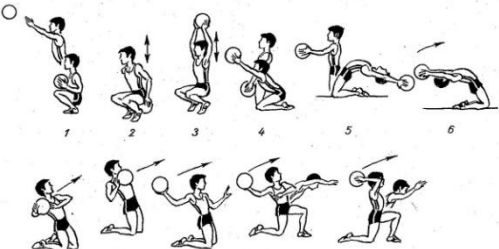
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Бқылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) Допты алып беру</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p style="font-size: small; margin-top: 5px;">Рис. 7. Передача двумя руками от груди Рис. 8. Передача двумя руками сверху</p>	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру

	 <p>ә) Допты алып жүру</p>		
	<p>2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары</p> 	14 минут	
<p>Ш. Қорытынды</p>	<p>1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары</p>	5 минут	<p>«Минутка ойыны» Секіру Отырып-тұру</p>
	<p>2. Сабақты қорытындылау</p>		
	<p>3. Үйге тапсырма беру</p>		

№4 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Допты себетке тастау

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

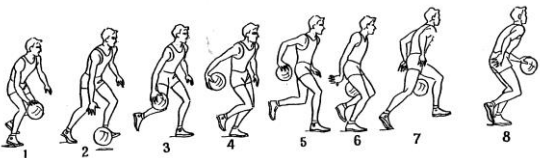
Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету

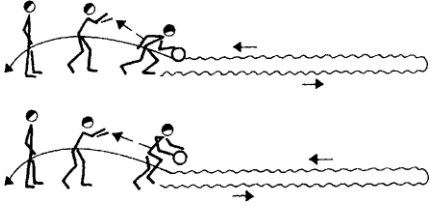
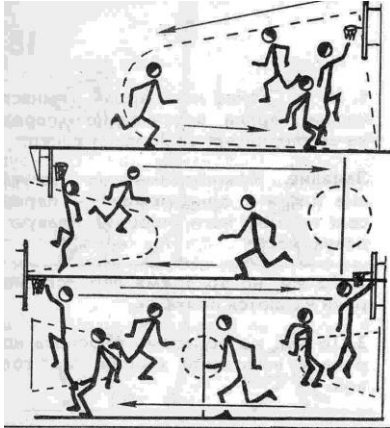

Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) Допты алып жүру</p> 	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру

	 <p>ә) Допты себетке тастау</p> 		
	<p>2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары</p> 	14 минут	
<p>Ш. Қорытынды</p>	<p>1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары</p>	5 минут	<p>«Минутка ойыны» Секіру Отырып-тұру</p>
	<p>2. Сабақты қорытындылау</p>		
	<p>3. Үйге тапсырма беру</p>		

№5 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: шабуылға қарсы әрекет

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету



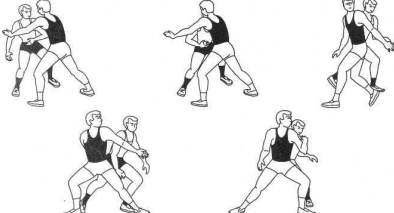
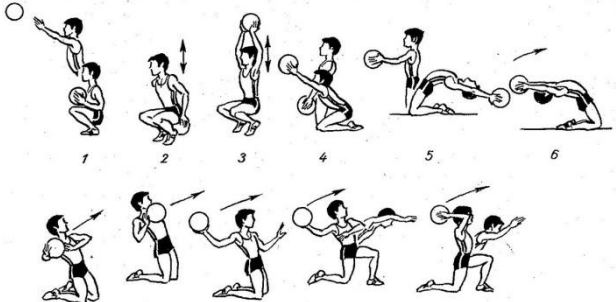
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүкт еме мөлш ері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Бқылас салу жаттығулары	30 секун д	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айнал ым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айнал ым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар: а) Допты шығыршыққа тастау	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп

	 <p>ә) шабуылға қарсы әрекет</p>  		түзетіп отыру
	<p>2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары</p> 	14 минут	
Ш. Қорытынды	<p>1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары</p> <p>2. Сабақты қорытындылау</p> <p>3. Үйге тапсырма беру</p>	5 минут	«Минутка ойыны» Секіру Отырып-тұру

№6 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Жеке шабуылға шығу

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету

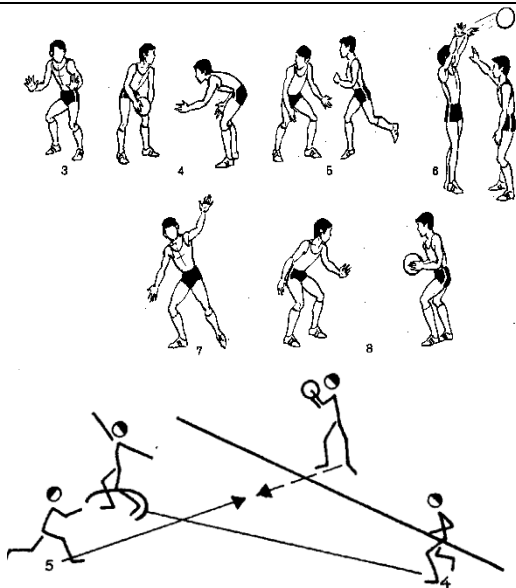
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

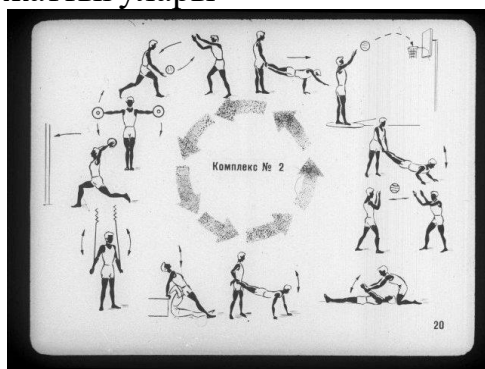
Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар: а) шабуылға қарсы әрекет	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру



ә) Жеке шабуылға шығу



2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары



Ш.
Қорытынд

1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары

2. Сабақты қорытындылау

3. Үйге тапсырма беру

14 минут

5 минут

«Минутка ойыны»
Секіру
Отырып-тұру

№7 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Екі ойыншының шабуылы

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

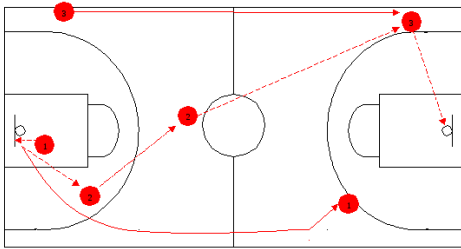
Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету

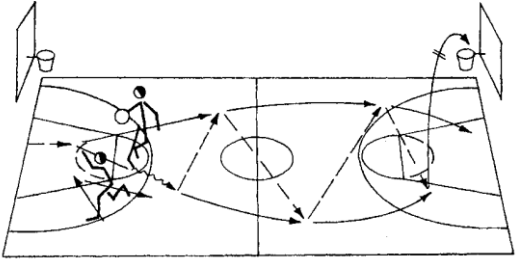
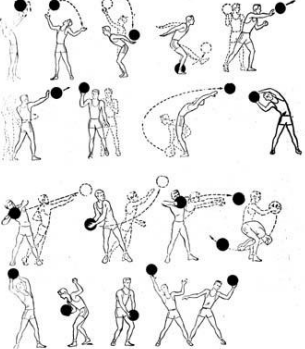
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) Шапшан шабуылға шығу</p> 	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру

	<p>ә) Екі ойыншының шабуылы</p> 		
	<p>2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары</p> 	14 минут	
<p>Ш. Қорытынды</p>	<p>1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары</p>	5 минут	<p>«Минутка ойыны» Секіру Отырып-тұру</p>
	<p>2. Сабақты қорытындылау</p>		
	<p>3. Үйге тапсырма беру</p>		

№8 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Командалық шабуыл

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Баскетболға үйрету

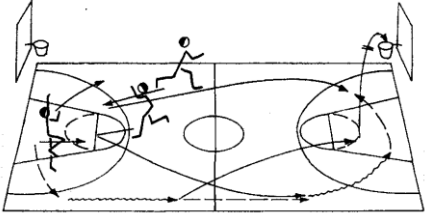
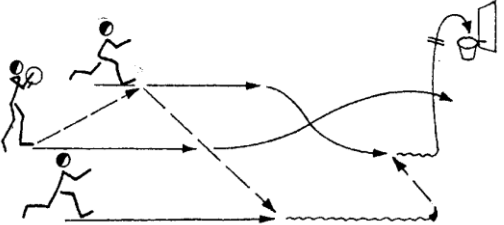
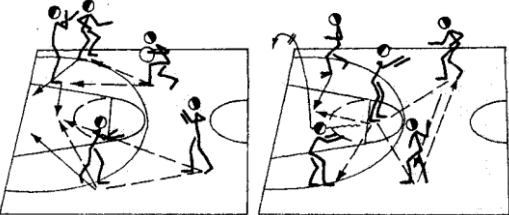
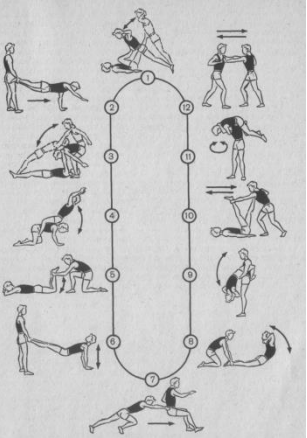
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Бқылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) Екі ойыншының шабуылы</p> 	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру

	 <p>ә) Командалық шабуыл</p>  		
	<p>2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары</p> 	14 минут	
<p>Ш. Қорытынды</p>	<p>1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары</p> <p>2. Сабақты қорытындылау</p> <p>3. Үйге тапсырма беру</p>	5 минут	<p>«Минутка ойыны» Секіру Отырып-тұру</p>

№9 жоспар

Тақырыбы: Әр ойыншыны жеке жабу

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету

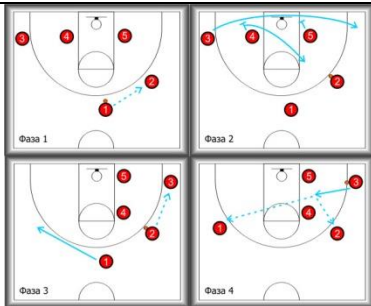
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

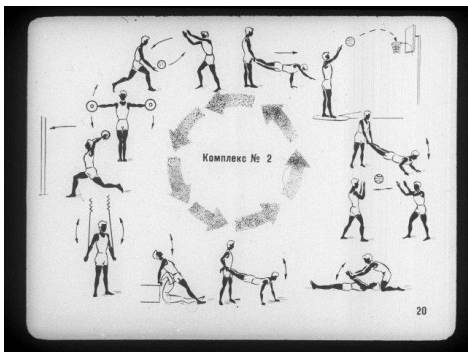
Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) Командалық шабуыл</p>  <p>Быстрая атака</p>	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру



ә) Әр ойыншыны жеке жабу



2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары



14 минут

**Ш.
Қорытынды**

1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары

2. Сабақты қорытындылау

3. Үйге тапсырма беру

5 минут

«Минутка ойыны»
Секіру
Отырып-тұру

№10 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Қалқаннан допқа таласу

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету

Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

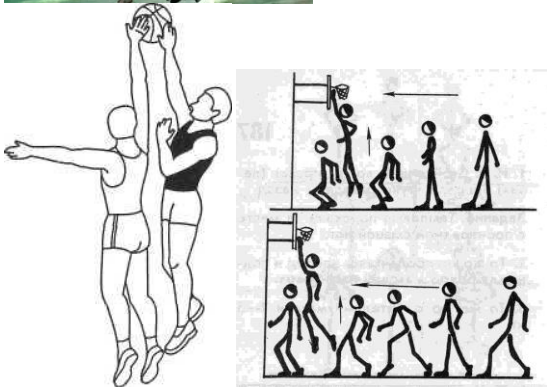
Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

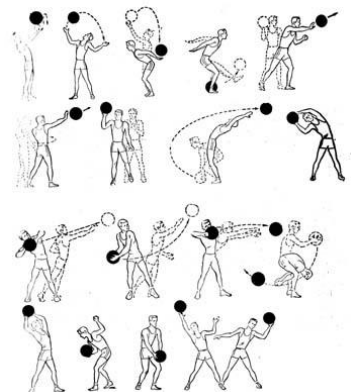
Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Бқылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) әр ойыншыны жеке жабу</p> 	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру



ә) Қалқаннан допқа таласу



2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары



14 минут

Ш.
Қорытынды

1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары

2. Сабақты қорытындылау

3. Үйге тапсырма беру

5 минут

«Минутка ойыны»
Секіру
Отырып-тұру

№11 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Айып добын тастау

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Айып добын тастау техникасын үйрету

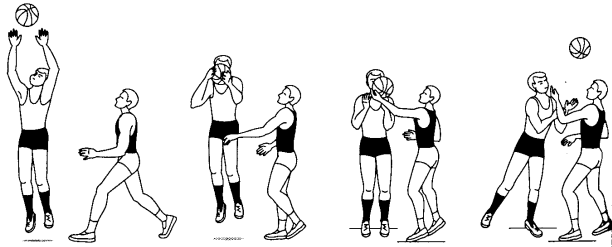

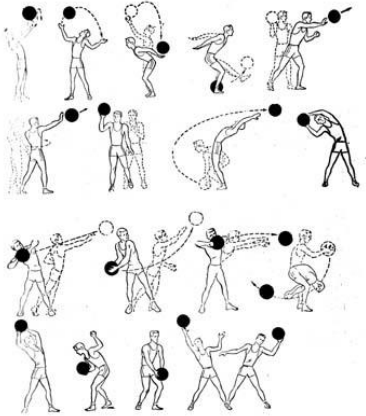
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырман жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) Қалқаннан допқа таласу</p> 	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік

	 <p>ә) Айып добын тастау Штрафной бросок</p> 		<p>нұсқаулар беріп түзетіп отыру</p>
	<p>2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары</p> 	<p>14 минут</p>	
<p>Ш. Қорытынды</p>	<p>1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары</p> <p>2. Сабақты қорытындылау</p> <p>3. Үйге тапсырма беру</p>	<p>5 минут</p>	<p>«Минутка ойыны» Секіру Отырып-тұру</p>

№12 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Екі адымнан соң тастау

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Екі адымнан соң тастау техникасын үйрету

Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

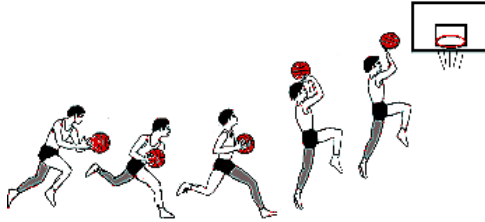
Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) Айып добын тастау</p> 	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру

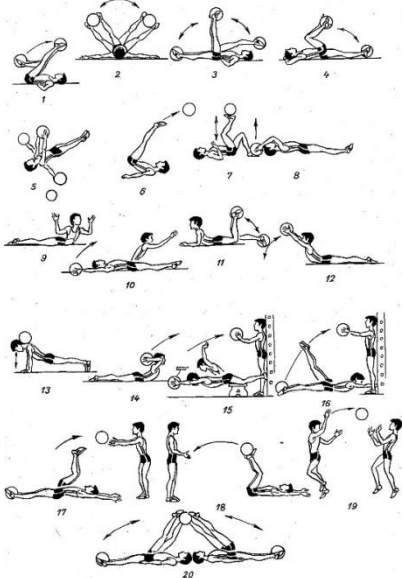
Рис. 32. Бросок одной рукой от плеча



ә) Екі адымнан соң тастау



2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары



14 минут

**Ш.
Қорытынды**

1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары

2. Сабақты қорытындылау

3. Үйге тапсырма беру

5 минут

«Минутка ойыны»
Секіру
Отырып-тұру

№13 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: 6 м сызықтан тастау

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: 6 м сызықтан тастау техникасын үйрету

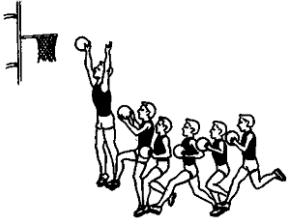
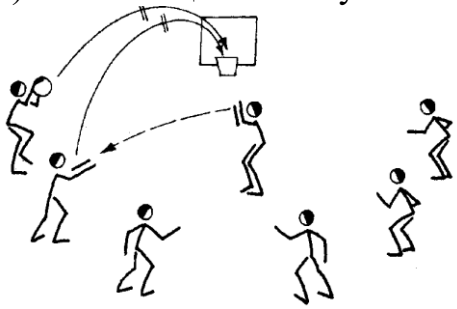
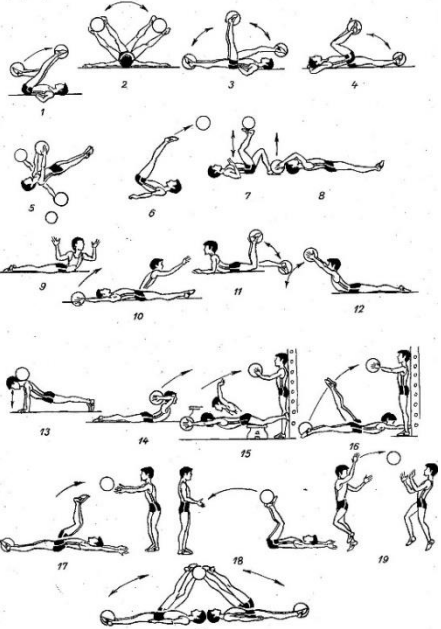
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырман жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) Екі адымнан соң тастау</p> 	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру

	 <p>ә) 6 м сызықтан тастау</p> 		
	<p>2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары</p> 	14 минут	
<p>Ш. Қорытынды</p>	<p>1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары</p>	5 минут	<p>«Минутка ойыны» Секіру Отырып-тұру</p>
	<p>2. Сабақты қорытындылау</p>		
	<p>3. Үйге тапсырма беру</p>		

№14 жоспар

Өткізу күні: «» 20 жыл

Тақырыбы: Әр түрлі әдістермен допты игеру

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

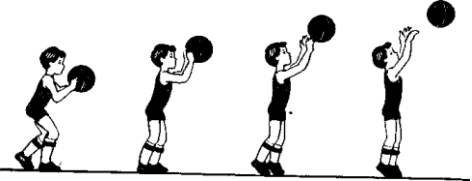
Білімділік: Әр түрлі әдістермен допты игеру техникасын үйрету

Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Бқылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) 6 м сызықтан тастау</p> 	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде кателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру

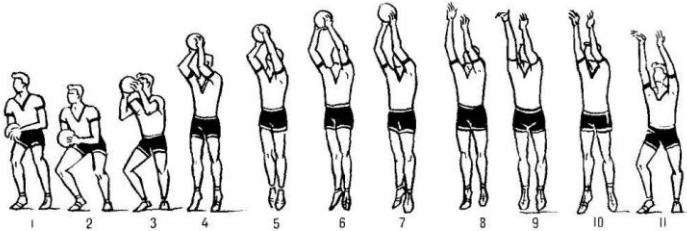
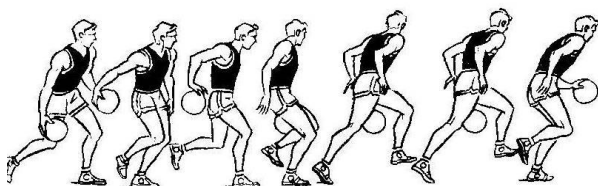
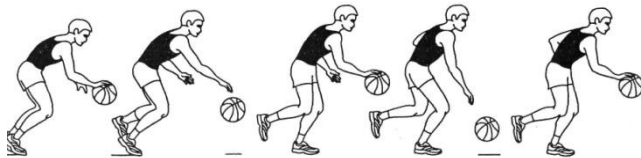
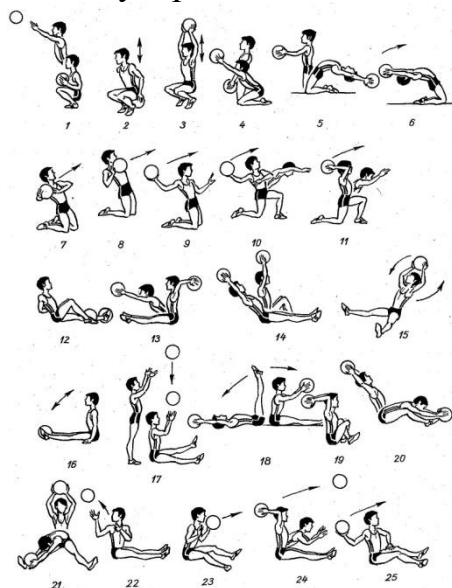


Рис. 7. Бросок одной рукой в прыжке

ә) Әр түрлі әдістермен допты игеру



2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары



14 минут

Ш.
Қорытынды

1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары

2. Сабақты қорытындылау

3. Үйге тапсырма беру

5 минут

«Минутка ойыны»
Секіру
Отырып-тұру

№15 жоспар

Өткізу күні: « »

20 жыл

Тақырыбы: Допты шабуылда ұстап алу

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету

Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

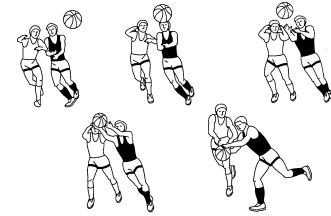
Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

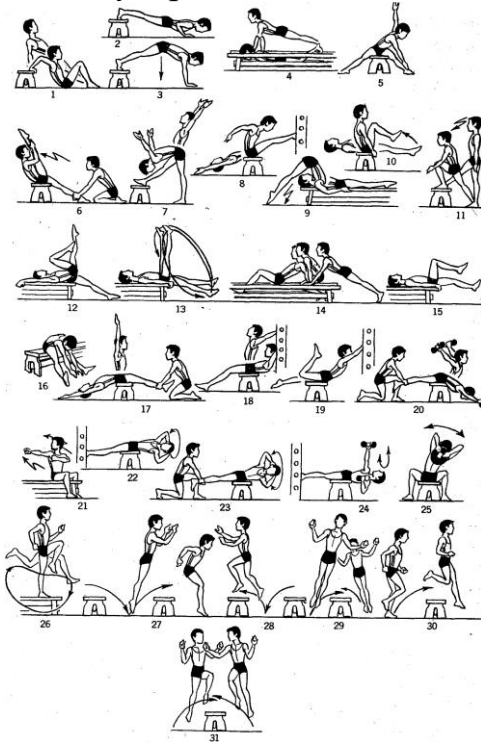
Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) Әр түрлі әдістермен допты игеру</p> 	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру



ә) Допты шабуылда ұстап алу



2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары



14 минут

**Ш.
Қорытынды**

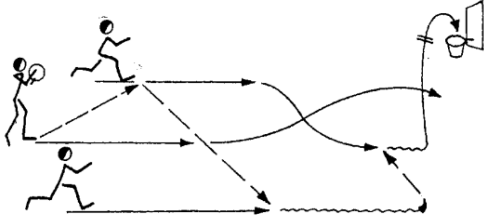
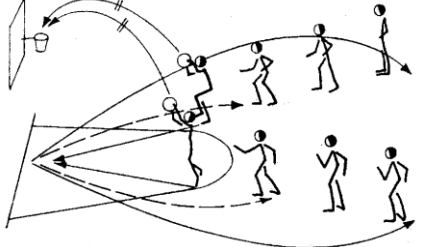
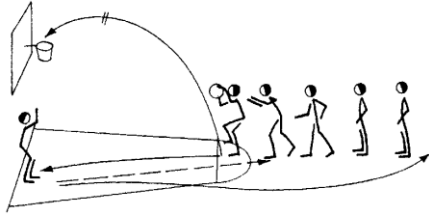
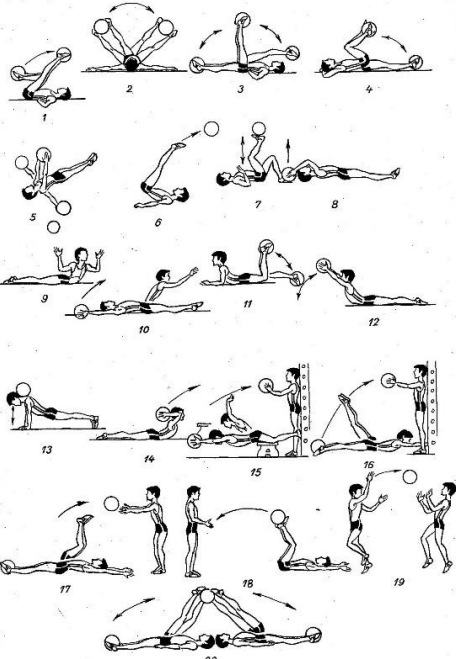
1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары

2. Сабақты қорытындылау

3. Үйге тапсырма беру

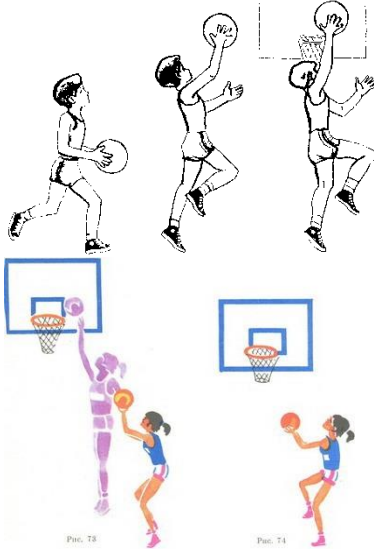
5 минут

«Минутка ойыны»
Секіру
Отырып-тұру

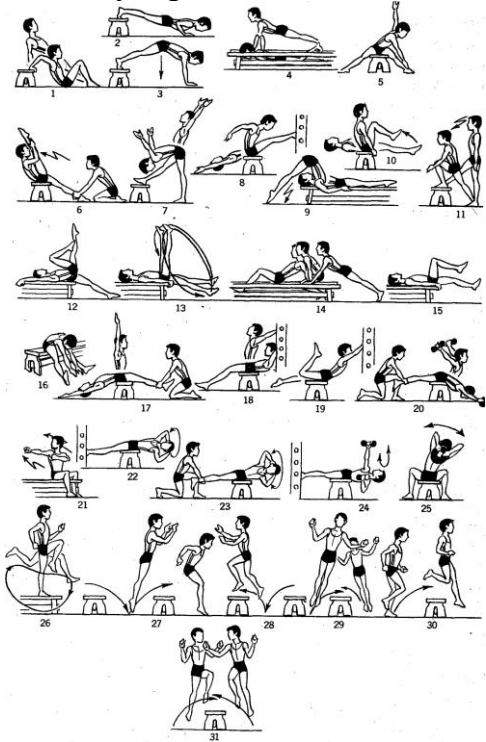
	 <p>ә) Допты нысынаға лақтыру</p>  		
	<p>2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары</p> 	14 минут	
<p>Ш. Қорытынды</p>	<p>1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары</p>	5 минут	«Минутка ойыны» Секіру
	<p>2. Сабақты қорытындылау</p>		Отырып-тұру
	<p>3. Үйге тапсырма беру</p>		



ә) Допты нысынаға лақтыру



2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары



14 минут

Ш. Қорытынды

1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары
2. Сабақты қорытындылау
3. Үйге тапсырма беру

5 минут

«Минутка ойыны»
Секіру
Отырып-тұру

№18 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Допты қорғауда ұстап алу

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

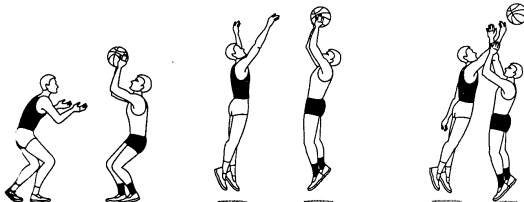
Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету

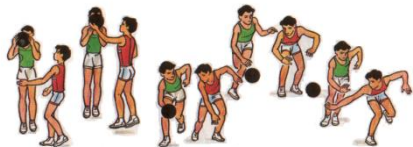
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

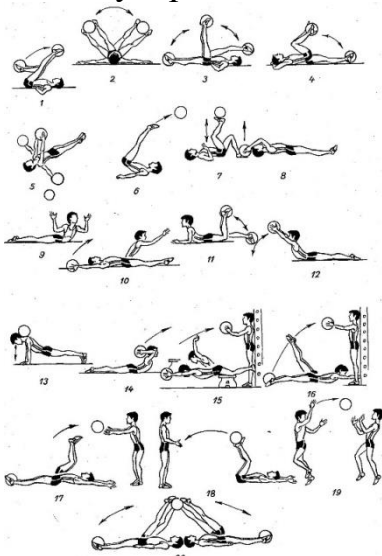
Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) Допты қорғауда ұстап алу</p> 	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру



ә) Допты жүргізу түрлері



2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары



14 минут

**Ш.
Қорытынды**

1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары

2. Сабақты қорытындылау

3. Үйге тапсырма беру

5 минут

«Минутка ойыны»
Секіру
Отырып-тұру

№19 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Допты нысанаға қозғалыста лақтыру Шабуылдағы өзара іс-қимыл (жылдам шабуыл)

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету

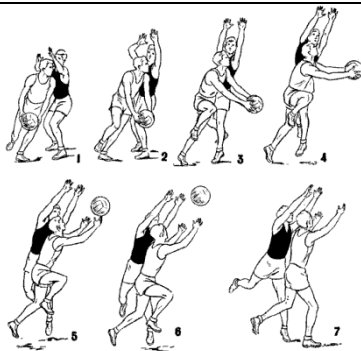
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

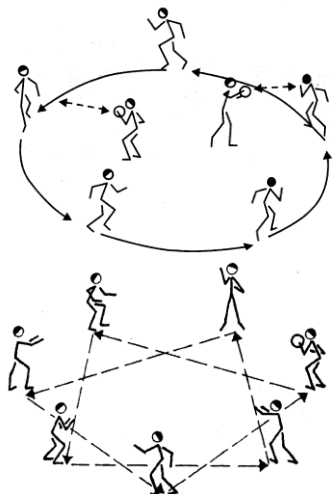
Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

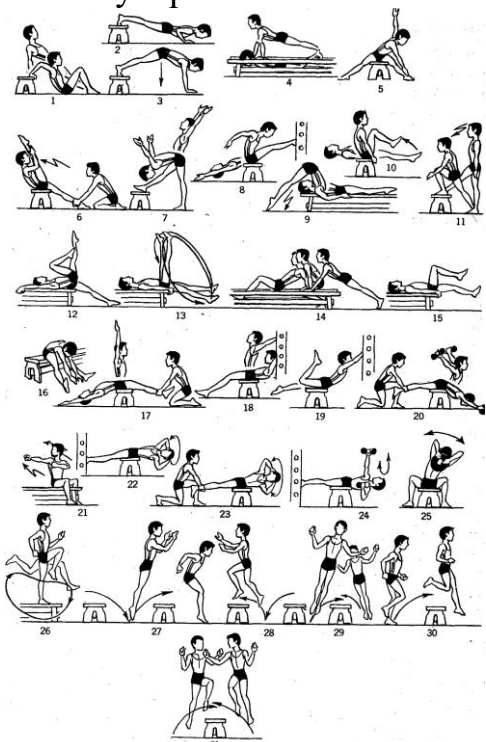
Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Бқылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар: а) Допты нысанаға қозғалыста лақтыру Шабуылдағы өзара іс-қимыл (жылдам шабуыл)	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру



ә) допты бір біріне беру



2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары



Ш.
Қорығы

1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары
2. Сабақты қорытындылау
3. Үйге тапсырма беру

14 минут

5 минут

«Минутка ойыны»
Секіру
Отырып-тұру

№20 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Беру кезінде допты ұстап алу.

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.


Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету


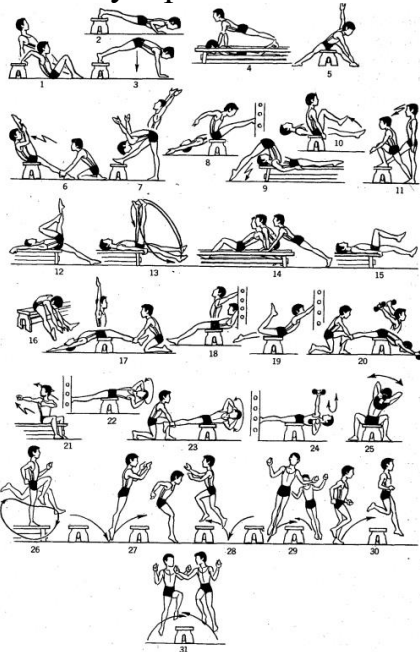
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) Беру кезінде допты ұстап алу.</p> 	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру

	<p>ә) Топтық тосқауыл</p> 		
	<p>2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары</p> 	14 минут	
<p>Ш. Қорытынды</p>	<p>1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары</p>	5 минут	<p>«Минутка ойыны» Секіру Отырып-тұру</p>
	<p>2. Сабақты қорытындылау</p>		
	<p>3. Үйге тапсырма беру</p>		

№21 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Оқу ойындары

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету

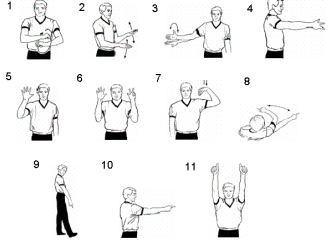
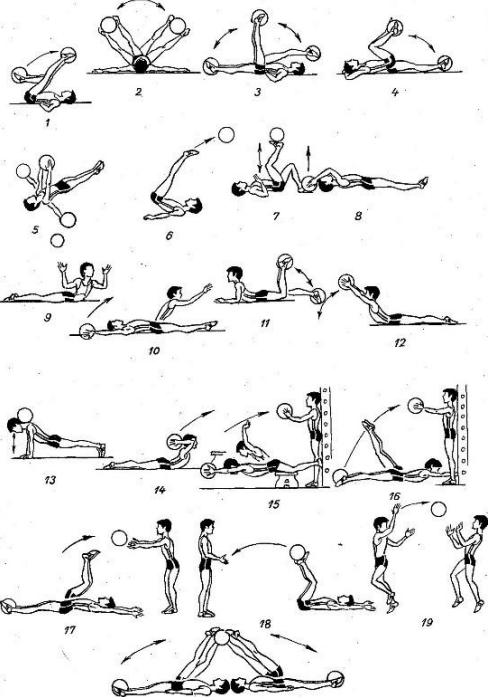
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Бқылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) Оқу ойындары</p> 	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру

	<p>ә) Тәрешінің қимылдары</p> 		
	<p>2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары</p> 	14 минут	
<p>Ш. Қорытынды</p>	<p>1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары</p> <hr/> <p>2. Сабақты қорытындылау</p> <hr/> <p>3. Үйге тапсырма беру</p>	5 минут	<p>«Минутка ойыны» Секіру Отырып-тұру</p>

№22 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Ойыншының доппен және допсыз қорғаныштық әрекеттері; допты қағып алу; себетке түспеген доп үшін күрес.

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету

Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар: а) Ойыншының доппен және допсыз қорғаныштық әрекеттері; допты қағып алу; себетке түспеген доп үшін күрес.	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру

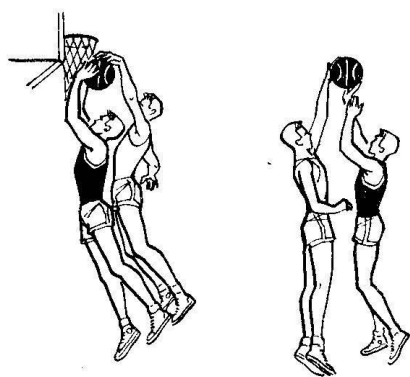
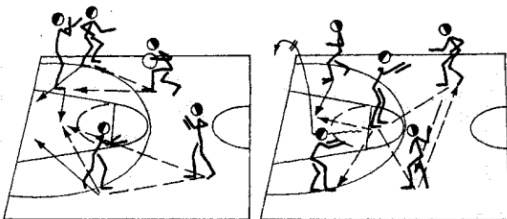
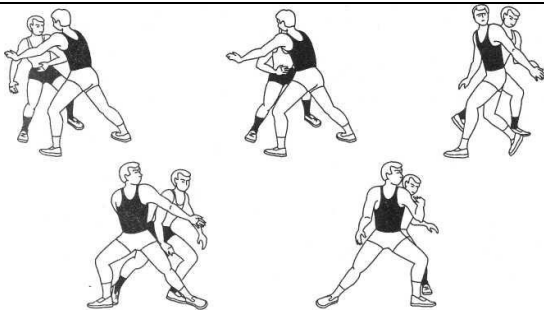


Рис. 11. Накрывание мяча сзади и спереди

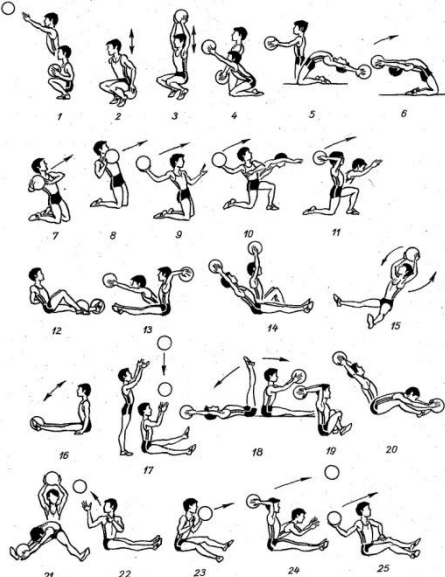
www.sportphoto.ru

ә) Оқу ойындары



2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары

14 минут

			
Ш. Қорытынды	1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары	5 минут	«Минутка ойыны» Секіру Отырып-тұру
	2. Сабақты қорытындылау		
	3. Үйге тапсырма беру		

№23 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Командалық шабуыл

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету

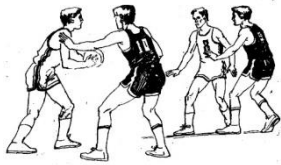
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) Командалық шабуыл</p> 	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру

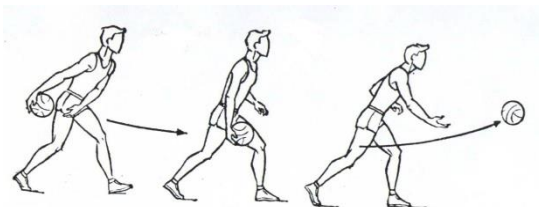


a

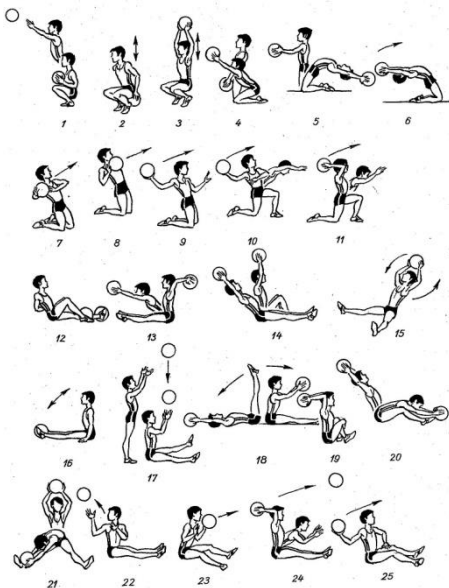


б

ә) Допты бір біріне беру тәсілдері



2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары



14 минут

Ш.
Қорытынды

1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары

2. Сабақты қорытындылау

3. Үйге тапсырма беру

5 минут

«Минутка ойыны»
Секіру
Отырып-тұру

№24 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Кедергі жасаған кезде допты орташа қашықтықтан нысанаға лақтыру

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету

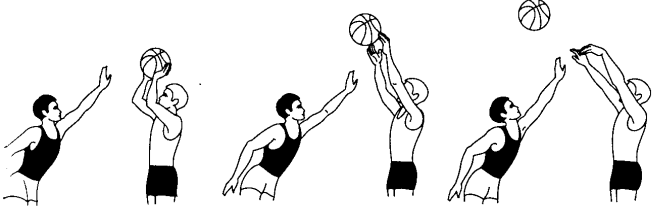

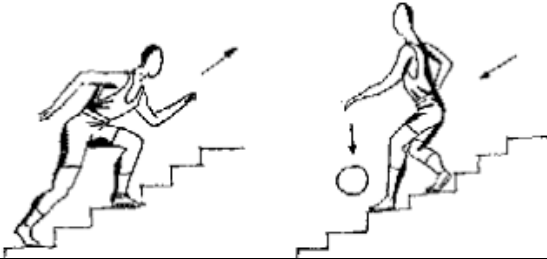
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>а. Кедергі жасаған кезде допты орташа қашықтықтан нысанаға лақтыру</p> 	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде кателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру

	 <p>ә. Допты жүгіру кезінде жүргізу</p> 		
	<p>2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары</p> 	14 минут	
<p>Ш. Қорытынды</p>	<p>1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары</p>	5 минут	<p>«Минутка ойыны» Секіру Отырып-тұру</p>
	<p>2. Сабақты қорытындылау</p>		
	<p>3. Үйге тапсырма беру</p>		

№25 жоспар

Өткізу күні: « »

20 жыл

Тақырыбы: Допты нысанаға қозғалыста лақтыру Шабуылдағы өзара іс-қимыл (жылдам шабуыл)

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: техникасын үйрету

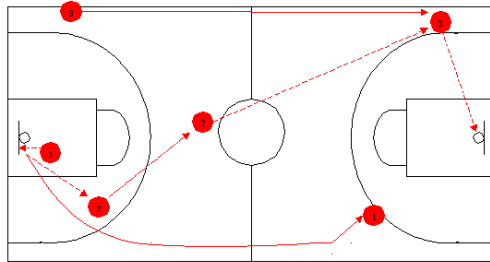
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

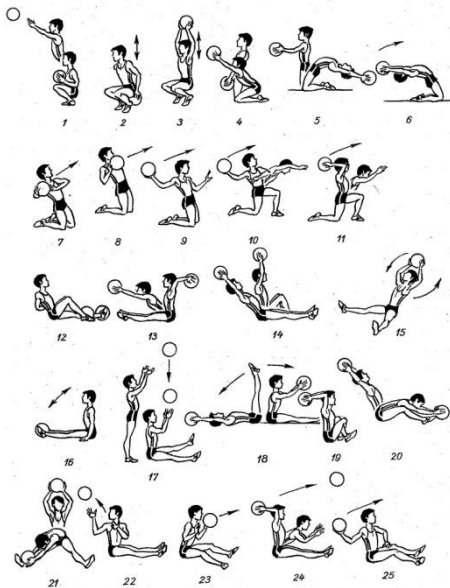
Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Бқылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар: а) Допты нысанаға қозғалыста лақтыру Шабуылдағы өзара іс-қимыл (жылдам шабуыл)	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру



ә) Айып лақтыру.



2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары



14 минут

Ш.
Қорығы

1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары
2. Сабақты қорытындылау
3. Үйге тапсырма беру

5 минут

«Минутка ойыны»
Секіру
Отырып-тұру

№26 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Шабуылда және қорғауда жеке тактикалық іс-әрекеттер

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: техникасын үйрету

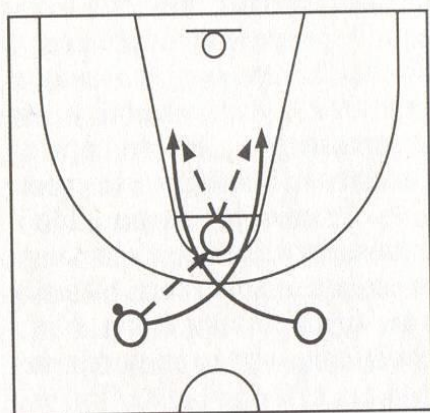
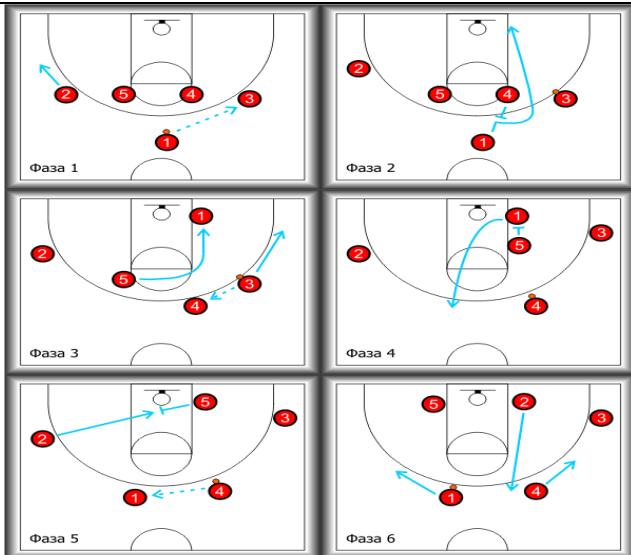
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар: а) Шабуылда және қорғауда жеке тактикалық іс-әрекеттер	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде кателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру

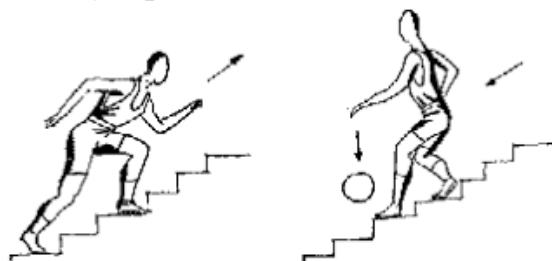


Ч
Т
В
І
С
Т
І
К
Х
«
І

ә) екі жақты ойын



2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары



Ш.
Қорытынд

1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары

2. Сабақты қорытындылау

3. Үйге тапсырма беру

14 минут

5 минут

«Минутка ойыны»
Секіру
Отырып-тұру

№27 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Бағытты ауыстырып доп жүргізу

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету

Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

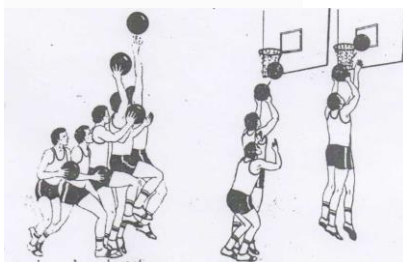
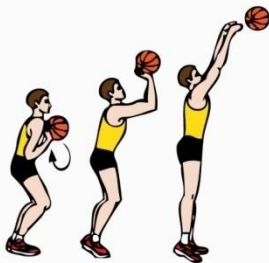
Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

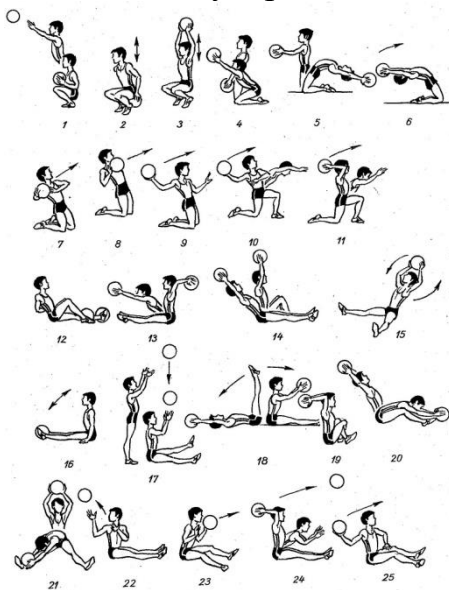
Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Бқылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) Бағытты ауыстырып доп жүргізу</p> 	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру



ә) Допты нысынаға лақтыру



4. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулар



14 минут

Ш.
Қорытынды

1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары

2. Сабақты қорытындылау

3. Үйге тапсырма беру

5 минут

«Минутка ойыны»
Секіру
Отырып-тұру

№28 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Оқу ойындары 3+3, 5+5

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету


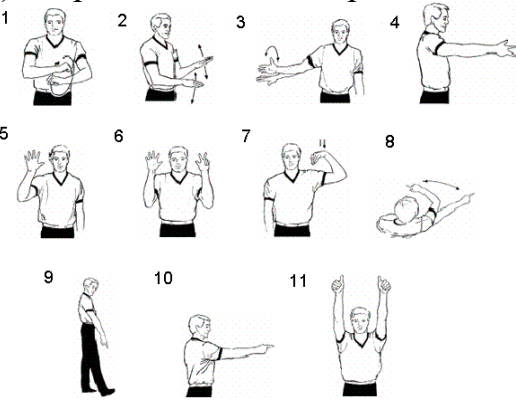

Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Бқылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырман жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) Оқу ойындары</p> 	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру

	 <p>ә) Төрешінің қимылдары</p> 		
	<p>2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары</p> 	14 минут	
<p>Ш. Қорытынды</p>	<p>1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары</p> <p>2. Сабақты қорытындылау</p> <p>3. Үйге тапсырма беру</p>	5 минут	<p>«Минутка ойыны» Секіру Отырып-тұру</p>

№29 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Қарсы ойыншылар арасында берілген допты устап алу

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету

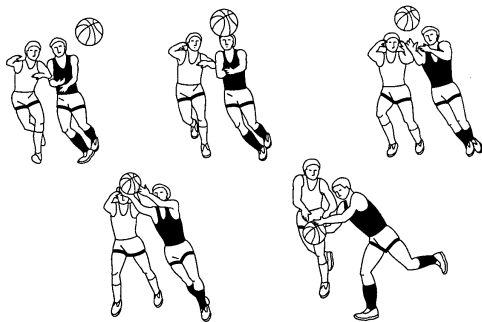
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар: а) Қарсы ойыншылар арасында берілген допты устап алу	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру



ә) Оқу ойындары



2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары



14 минут

Ш.
Қорытынд

1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары
2. Сабақты қорытындылау
3. Үйге тапсырма беру

5 минут

«Минутка ойыны»
Секіру
Отырып-тұру

№30 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Шабуылдағы командалық әрекет.

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету

Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар: а) Шабуылдағы командалық әрекет.	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру

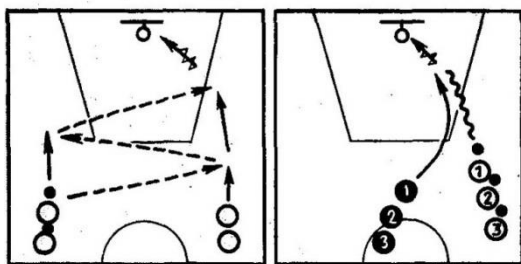
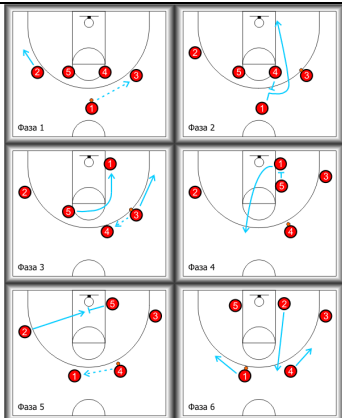
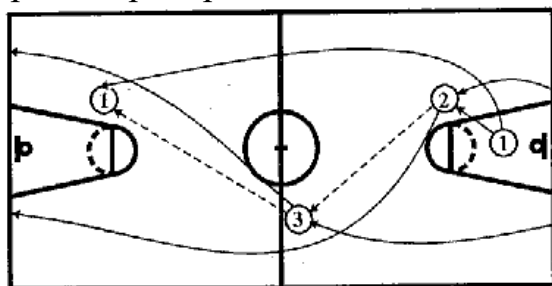


Рис. 5

Рис. 6

ә) Алдын ала белгіленген тактикалық әрекеттері бар баскетбол ойыны.



2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары



14 минут

Ш.
Қорығынд

1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары
2. Сабақты қорытындылау
3. Үйге тапсырма беру

5 минут

«Минутка ойыны»
Секіру
Отырып-тұру

№31 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Допсыз ойыншыны ұстаудағы қорғаныс әрекеттері.

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету

Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар: а) Допсыз ойыншыны ұстаудағы қорғаныс әрекеттері.	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру

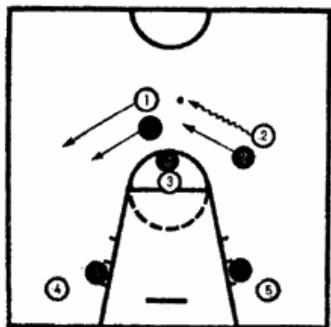


Рис. 266



Рис. 274

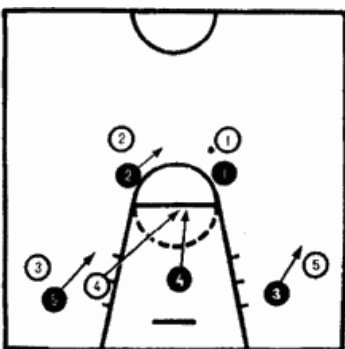


Рис. 261

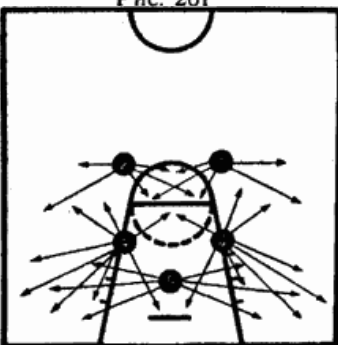


Рис. 246

ә) Допты нысанаға лақтыру



2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу
жаттығулары

14 минут

			
Ш. Қорытынд	1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары	5 минут	«Минутка ойыны» Секіру Отырып-тұру
	2. Сабақты қорытындылау		
	3. Үйге тапсырма беру		

№32 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Қалқаннан шыққаннан кейін доп үшін күресу.

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.



Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету


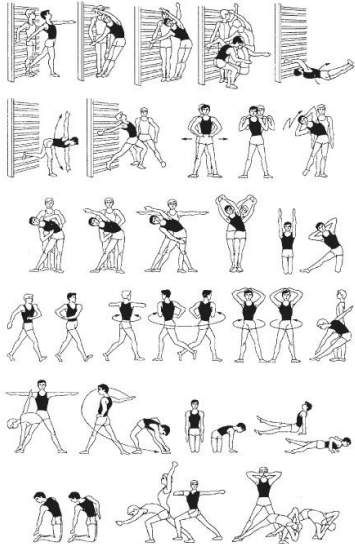
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) Қалқаннан шыққаннан кейін доп үшін күресу</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;">   </div>	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру

	<p>ә) Допты қарсыластан қағып алу</p> 		
	<p>2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары</p> 	14 минут	
<p>Ш. Қорытынды</p>	<p>1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары</p> <hr/> <p>2. Сабақты қорытындылау</p> <hr/> <p>3. Үйге тапсырма беру</p>	5 минут	<p>«Минутка ойыны» Секіру Отырып-тұру</p>

№33 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Жылдам серпіліс.

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.

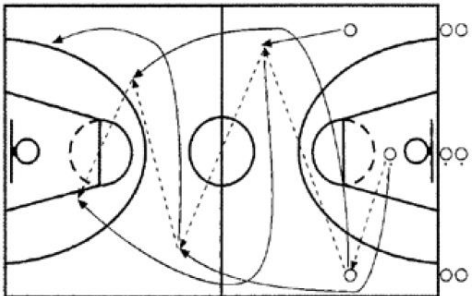
Білімділік: Баскетбол техникасын үйрету

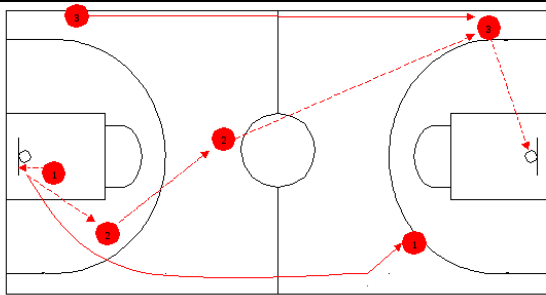
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

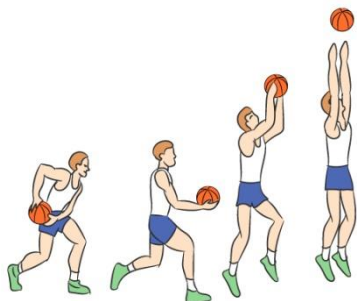
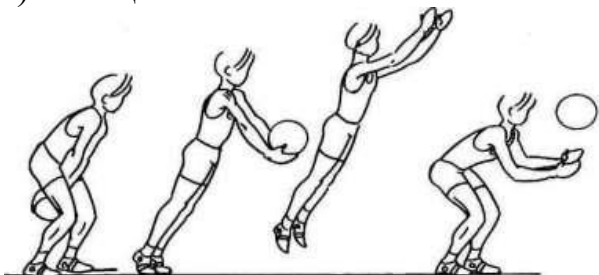
Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Бқылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) Жылдам серпіліс</p> 	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру



ә) Екі қолмен төменнен нысанаға лақтыру.



2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары



14 минут

Ш.
Қорытынды

1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары

2. Сабақты қорытындылау

3. Үйге тапсырма беру

5 минут

«Минутка ойыны»
Секіру
Отырып-тұру

№34 жоспар

Өткізу күні: « » 20 жыл

Тақырыбы: Шабуылдағы командалық әрекет.

Бөлімі: Баскетбол

Мақсаты: Оқушылардың сабаққа, спортқа қызығушылығын арттыру.


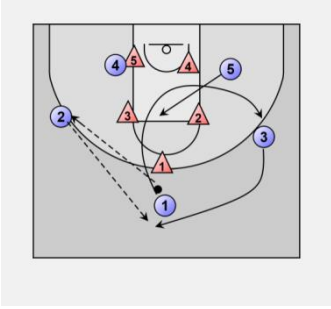
Білімділік: Жеке тосқауыл техникасын үйрету


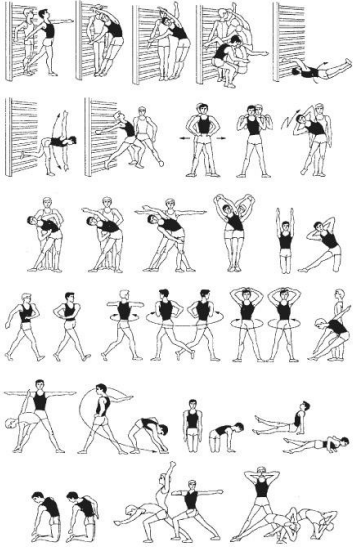
Тәрбиелік: Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

Дамушылық: Икемділікті ептілікті, күшті жылдамдықты дамыту

Сабақ өткізілетін жер: мектеп спортзалы

Құрал-жабдықтар: секундамер, доптар

Сабақ бөлімі	Мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
I. Кіріспе (10-12 минут)	1. Сапқа тұру, рапорт беру, сәлемдесу	1 минут	Зейін қойып тыңдау
	2. Сабақ міндетін хабарлау	1 минут	
	3. Ықылас салу жаттығулары	30 секунд	Дәл орындау
	4. Орнында қозғалыстар орындалатын жаттығулар	1-2 минут	Тез, нақты орында
	5. Жүру жаттығулары: а) аяқтың ұшымен жүру ә) өкшемен жүру т.б.	0,5 айналым	Денені түзу, тік ұстау
	6. Жүгіру жаттығулары: а) оң жақ, сол жақ қырмен жүгіру т.б. ә) жүру, тынысты қалпына келтіру жаттығулары б) жүріп келе жатып, орнында тұрып орындалатын жаттығулары	0,5 айналым	Еркін дем алу
II. Негізгі (28-30 минут)	<p>1. Жаттығу техникасын үйрету, қайталау, жетілдіру</p> <p>Қойылған міндетті орындау үшін қолданылатын бейнелер, жақындататын, арнайы жаттығулар:</p> <p>а) Шабуылдағы командалық әрекет.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	14 минут	Әдістемелік нұсқауды тұрақты беру, орындалғанын бақылау қажет, жаттығу орындалған кезінде қателерді әдістемелік нұсқаулар беріп түзетіп отыру

	<p>ә) Қорғаныстағы командалық әрекет.</p> 		
	<p>2. Дене қуаты қасиетін тәрбиелеу жаттығулары</p> 	14 минут	
<p>Ш. Қорытынды</p>	<p>1. Ағзаны қалпына келтіру және босаңсыту жаттығулары</p>	5 минут	<p>«Минутка ойыны» Секіру Отырып-тұру</p>
	<p>2. Сабақты қорытындылау</p>		
	<p>3. Үйге тапсырма беру</p>		

Пайдаланган әдебиеттер тізімі

1. Буцинская П.П., Васюкова И.М., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М., 1986.
4. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М., 1981.
5. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 176с.
6. Губерт К.Д., Рысс М.Т. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. М., 1981.
7. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. М., 1985.
8. Кенеман А.В., Кистяковская М.Ю., Осокина Т.И. Физическая подготовка детей 6 лет к занятиям в школе. М., 1980.
9. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физкультуре в дошкольных учреждениях/ Под ред. С.А.Козловой. – М.: Академия, 2002. – 320с.
10. Лурии Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. М., 1991.

