

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Баскетбол ойыны

ЖАРИЯЛАНДЫ  
02.02.2018СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/28806/

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

**Акишев Еркеғали Мұсаұлы****Тобы:**1ЕТ-17**Сабақтың тақырыбы:** Баскетбол ойыны

Сабақтың мақсаты:

- 1.Білімділік: Оқушылардың допты менгеруін арттыру, ойыны мәдениетін қалыптастыру.
- 2.Дамытушылық: Жылдамдық, күштілік, ептілік қасиеттерін дамыту
- 3.Тәрбиелік: Ұйымшылдыққа, батылдыққа тәрбиелеу

Сабақтың түрі: \_Спроттық ойын \_\_

Құрал жабдықтар : Ысқырық , баскетбол добы

Сабақтың өтетін орны: Спорт зал

Сыныбы : 2 сынып

Уақыты: 45 мин

Сабақтың бөлімі

Сабақтың мазмұны

Жүктеме мөлшері

Әдістемелік нұсқаулар

**I Дайындық бөлімі**

Сапқа тұру түзел тік тұр сәлемдесу, оқушыларды түгендеу,саптық жаттығулар оңға, солға бұрыл кері айнал .

Жалпы дамыту жаттығулары: спорт залды айланып жайлап жүру, жүгіру,тізені биік көтеріп жүгіру, оңға және солға қарай тіркеме адыммен жүгіру, артпен жүгіру, алмен жүгіру.қаз жүріс терең жүріп демалу. Сапқа тұру. қатармен саналу 1-2-3ке санал

Бір орыннан және қозғалып жасалатын жаттығулар:

1. Б.қ.аяғымыз иық көлемінде қалымыз белде басымызды айналдырамыз
2. Б.қ. екі қолды алға және артқа айналдыру.
3. Б.қ оң қол жоғарыда сол қол төменде қолымызды алмастырамыз
4. Б.қ. екі қолды алға ұстап, оң аяқты сол қолға, сол аяқты оң қолға қарама-қайшы көтеру.
5. Б.қ. екі аяқты иық тұсында ұстап, алға иіліп тұру.
6. Б.қ. екі аяқты алшақ ұстап, бір орыннан отырып тұру.
7. Б.қ.1 қолымыз жоғалыда созыламыз 2 тіземізді бүкпейміз қолымызды аяқтың ұшына тейгіземіз 3 отырамыз 4 тұрамыз
8. Б.қ қолымыз белде белді оңға 2 рет солға екі рет қозғалтамыз .
9. Б.қ 1оң аяқтың ұшына қолымызды тейгіземіз 2 жерге тейгіземіз 3 сал аяққа қолымызды тейгіземіз 4 бастапқы қалып

12 мин

7-реттен

7-реттен

7-рет

7-рет

7-рет

10-рет

7-рет

7- рет

Оқушылардың спорттық киімін қадағалау

Жаттығуды орындағанда дұрыс жасауын қадағалау .

Жаттығуды орындағанда екі қолды түзу ұстауын қадағалау

Жаттығу кезінде тізені бүкпеу керек

Отырғанда екі қолды алға ұстап, тұрғанда төмен түсіруін қадағалау

Белді дұрыс қозғалту

Тізе бүгілмейді

## II Негізгі бөлім

Баскетбол – спорттық командалық ойын . Ойыншылар бір-біріне бере отырып, оны қарсыластарының себетіне (торына) түсіруге тырысады.

### **Доп беру жаттығулары мен ойындары.**

1.Допты екі қолмен кеуде тұсынан қабырғаға лақтырып қағып алу.

2.Екі оқушы қарама –қарсы тұрып , бір- біріне екі қолмен кеуде тұсынан доп беру .

3. Екі оқушы қатар жүріп (жүгіріп) келе жатып бір –біріне екі қолмен кеуде тұсынан доп беру .

Сыныптағы оқушылар екі-екіден жұптасып , жұптағы екі оқушы бір-біріне 3-4 м қашықтықта қарама-қарсы тұрады және әрқайсысында бірден доп болады . Белгі берілісімен олар екі қолмен кеуде тұсынан бір-біріне доп береді .

**Допты алып жүру жаттығулары**

1. Допты бір орында тұрып алып жүру (жерге ұрып тұру).
2. Допты өзін айналдыра алып жүру .
3. Допты жүріп жүгіріп бара жатып алып жүру.
4. Допты жүру жүгіру бағытын өзгерте алып жүру
5. Допты алып жүру , тоқтау және доп беру .

**28 мин**

Допты екі қолмен жоғарыдан лақтыра алуын менгерту.

Жаттығуларды дұрыс орындалуын қадағалау.

Тез жылдам допты жерге түсірмеулері тейіс.

Жаттығуларды дұрыс орындалуын қадағалау.

**III Қорытынды бөлім**

Сапқа тұру, жай жүгіру, жүру тыныс алу жаттығуларын жасап бастапқы қалыпқа түсу.

— Сабақты қорытындылау

— Үйге тапсырам беру

— Ұйымдасқан түрде оқушыларды тарату

5 мин Оқушылардың бастапқы қалыпқа түсу жаттығуларының дұрыс орындалуын қадағалау.

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.