

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Допты меңгеру техникасы

ЖАРИЯЛАНДЫ
13.02.2018СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/23472/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Абишев Данияр Ерболатұлы

Міндеттері:

1. Білім беру: Допты кеудеден беру тәсілі, допты жер арқылы беру әдісін түсіндіру, көрсету, үйрету.
2. Сауықтыру: Иық – қол бұлшық еттерін дамыту, машықтандыру.
3. Тәрбиелеу: Студенттерді ұстамдылыққа, қайраттылыққа тәрбиелеу.
Сабақтың өткізілу уақыты: 90 минут. Сабақтың өтетін орны: Спортзал
Қажетті спорттық құрал жабдықтары: Баскетбол доптары, секундомер, ысқырық.

Кіріспе бөлім.

Топты сапқа тұрғызып сәлемдесу, тізім бойынша тексеру, сабақтың мақсатын түсіндіру

Саптағы жаттығулар: оңға, солға, және кері бұрылу.

Жүру жаттығулары: өкшемен, аяқ ұшымен, сыртымен, ішімен, жартылай отырып және толық отыру. Залды айналып жүгіру жаттығуларын орындау.

а) Жеңіл жүгіріспен жүгіру; ә) оң және сол жанымен қадамдап жүгіру; б) Оң және сол жанмен қайшылап жүгіру; в) Арқамен алдыға жүгіру; г) Тізелерді биік көтеріп жүгіру;

ғ) Өкшелерді биікке лақтырып жүгіру; д) Жылдамдықты өзгертіп жүгіру;

ж) жеңіл жүгіріспен жүгіру; и) Жәй жүріс, тынысты қалпына келтіру.

Залдың ортасымен сол жақ иық алда төрт қатармен алдыға жүру. Топты зал ортасына төрт лекке сапқа тұрғызу. Гимнастикалық жаттығулар: мойынға, иыққа, қол буындарына, белге, жамбасқа, аяқ буындарына, созылу, секіру жаттығулары, демді қалпына келтіру.

Негізгі бөлім. Допты нақты әрі тура беру команданың жақсы ойнауына көп әсер етеді. Допты беру оның бастапқы қалпына байланысты бөлінеді; кеудеден беру, төменнен беру. Бастапқы қалыптың әр қайсысы екі қолмен және бір қолмен беру арқылы орындалады. Допты жер арқылы беру тәсілі көбінесе екі үш ойыншылардың арасында қалып қалған жағдайларда жер арқылы беріледі. Осылай берудегі жетілдіру мынадай жаттығулар арқылы жүзеге асады: екі қатарда тұрып, допты бір біріне бір адым жасау арқылы беру; ортада бір студент, қалғандары шеңберді айнала орналасады, ортадағы ойыншыға доп беріледі, ол басқа бір ойыншыға беріп, соның орнына барып тұрады, осылай ойынға қатысушылардың барлығы бір бірден допты беріп шығады.

Допты кеудеден беру тәсілі; допты кеуде тұсында ұстайды, шынтақ төменде, қолды алға жылжытуға байланысты доп алға қарай ұшады, осылай беру қолдың толық түзелуімен аяқталады. Осылай берудегі жетілдіру мынадай жаттығулар арқылы жүзеге асады: екі қатарда тұрып, допты бір біріне бір адым жасау арқылы беру; ортада бір оқушы, қалғандары шеңберді айнала орналасады, ортадағы ойыншыға доп беріледі, ол басқа бір ойыншыға беріп, соның орнына барып тұрады, осылай ойынға қатысушылардың барлығы бір бірден допты беріп шығады. Студенттер қарама қарсы тұрып допты жерге соғып алдаған секілді болып бір біріне кеудеден пас беруді бірнеше рет қайталау.

Қорытынды бөлім

1. Сапқа тұрғызып, өткен сабақтың жетістіктерін айту, кемшіліктерін ескерту.
2. Өткен сабақты қорыту.
3. Үй тапсырмасын беру.