

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

**Баскетбол ойыны : допты жерге соғып алып жүру**ЖАРИЯЛАНДЫ  
02.02.2018СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/28884/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

**Серикбаев Руллан**

Мақсаты:

- Оқушыларды спортқа баулу.
- Оқушыларды баскетбол ойынына баулу.
- Допты жерге соғып алып жүру, кедергілер арасынан өтуді үйрету және допты серігіне беруді үйрету.

Күтілетін нәтиже:

-Баскетбол ойынына деген қызығушылықтары артады.

-Баскетбол ойынының баладан нені талап ететінін біледі.

Құрал- жабдық : Баскетбол доптары , кегли, ысқырық

Сабақ өтілу орны : Спорт зал .

Сабақтың мазмұны: Жалпы методикалық нұсқау

Сабақтың барысы:

1. Сапқа тұру
2. Рапорт беру , сәлемдесу.
3. Сабақтың тақырыбымен таныстыру.
4. Қатардағы жаттығуларды оң-ға! сол-ға! арт-қа!
5. Әр түрлі қалыпта жүру
  - А) Қол жоғарыда аяқтың ұшымен жүру.
  - Б) Қол желкеде, аяқтың өкшесімен жүру.
  - В) Қол белде аяқтың сыртқы қырымен жүру .
  - Д) Қол белде аяқтың ішкі қырымен жүру.

6. Спорттық жүріс.

7. Жүгіру.

8. Тыныс алуды қалыпқа келтіру .

9. Жалпы дамыту жаттығуы

1-жаттығу. Бастапқы қалып қол белге , аяқ иық деңгейінде, 1-4 басты оңға айналдыру, 5-8 солға айналдыру.

2- жаттығу жат. Аяқ иық деңгейінде, қол иыққа 1- оң қолды жоғары көтеру, 2-сол қолды жоғары көтеру, 3-4 Бастапқы қалыпқа келу

3- жаттығу Бастапқы қалып сол денгейде 1-2 қолды алдыға айналдыру, 3-4 артқа айналдыру

4- жаттығу Бастапқы қалып оң қол жоғары, сол қол төмен жұдырықты жұмып тұрамыз, 1-2 қолды артқа сермеу, 3-4 қолды алмастыру арқылы.

5- жаттығу Бастапқы қалып аяқ иық деңгейінде, қол бүгулі кеудеге, 1-2 қолды бүгу арқылы артқа сермеу, 3-4 қолды жазу арқылы.

6- жаттығу Бастапқы қалып аяқ иық деңгейінде, қол алдыға, 1-2 қолды қайшылау, 3-4 артқа қайшылау.

7- жаттығу Бастапқы қалып Қол белге, аяқ иық деңгейінде, 1-4 белді оңға айналдыру, 5-8 солға айналдыру .

8- жаттығу Бастапқы қалып аяқ иық деңгейінде, қолды төмен қосып ұстау, 1- оң аяққа енкею, 2- ортаға , 3- сол аяққа, 4- Бастапқы қалыпқа келу.

9- жаттығу Бастапқы қалып 1 секіру арқылы аяқ иық деңгейіне екі қолмен жоғарыдан шапалақ, 2- Бастапқы қалып, 3-4 қайталау

10- жаттығу Бастапқы қалып қол алдыға, 1- секіру арқылы оң аяқты сол қолға жеткізу, 2- Бастапқы қалып, 3-сол аяқты секіру арқылы оң қолға жеткізу, 4- Бастапқы қалып

11- жаттығу Секіру жаттығулары

-оң аяқпен он рет секіру

-сол аяқпен он рет секіру

-қос аяқпен он рет секіру

12- жаттығу Оң санағанша аяқтан ұстап тұру.

13- жаттығу Бір орнында жүгіру.

14- жаттығу Тыныс алуды қалыпқа келтіру.

Арнайы баскетбол жаттығуларын жасау.

1-жаттығу. Оқушыларды сапқа тұрғызып, допты жерге соғып алып жүру әдісін үйрету  
-көрсету

-түсіндіру

-іс-әрекеттің орындалуы

2-жаттығу. Оқушыларды үш топқа бөліп, допты жерге соғып алып жүгіру арқылы, кедергіден айналып келу.

-көрсету

-түсіндіру

-іс-әрекеттің орындалуы

3- жаттығу.Допты жерге соғып кедергілер арасынан өтіп ,тік қайтып серігіне допты беру.

4- жаттығу.Допты жерге соғып әрбір кедергіден айналып, тік қайтып серігіне допты беру.

5- жаттығу.Кедергілер арасынан допты жерге соғып алып жүгіру арқылы серігіне допты беру.

6- жаттығу. Логикалық ойындар:

1-топ Допты жерге соғып алып жүгіру арқылы , кедергінің арасынан өтіп допты қойып кеглиді алып келуі тиіс, екінші бала кеглиді ұстап ,кедергілер арасынан өтіп кеглиді қойып, допты жерге соғып тік қайтуы тиіс.

2- топ Допты жерге соғып, алып жүгіріп барып торға салуы тиіс,егер доп шеңберге түспесе, онда ол бала бұрышқа барып он рет отырып тұрады.

Рапорттың дұрыс берілуін қадағалау, спорттық киімге көңіл бөлу.

Қолды тік ұстап тұру.

Денені тік ұстап жүру.

Денені тік ұстап жүру.

Бір қалыпты және қолды жоғары көтеру арқылы ауаны ішке жұтып, қолды төмен түсіру арқылы сыртқа шығару.

Көзді жұмбай жасаймыз

Денені тік ұстап тұру

Қолды түзу ұстау

Денені тік ұстау

Қол иық деңгейінде

Денені тік ұстап тұру

Аяқты бүкпей жасау

Денені тік ұстап тұру

Қолдың төмен түсіп кетпеуін қадағалау

Аяқты бүкпей тұру

Жаттығулардың дұрыс жасалуын қадағалау

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

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