

**Техникалық және тактикалық жоғырландыру баскетболдағы әрекет**

Бегежанов Арман Бекбулатович  
 "№2 арнайы мектеп" КММ  
 дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Міндеттері:	Өтулерді әртүрлі тәсілдермен қайталаңыз.
	Сақинаны жүргізу және лақтыру техникасын бекіту.
	Баскетбол ойыны комбинацияларында техниканы және тактикалық өзара әрекеттесуді қолдануға үйрету.
Жабдық:	Бісқырық, баскетбол доптары, конус.

## Сабақ барысында

Сабақтың қадамдары	Мұғалімнің қызметі	Дозалау	Оқушылардың іс-әрекеті
<b>I. Ұйымдастыру және дайындық кезеңі (12 мин)</b>			
1. Оқу іс-әрекетін ұйымдастыру	Дайындық бөлімі 1. Сыныпты бір қатарға құру. Пәрмен: «Теңестіру», «Назар аудару», «Сандар бойынша төлеу». Сәлемдесу Сабақ мақсаттары туралы есеп беру. Сыныптың сабаққа дайындығын тексеру. Пәрмен: «Солға», «Оңға», «Айналаға».		Бір жол қалыптасады. Есептеу жүзеге асырылады. Мұғалімдерге сәлем. Арка түзу, қолдар жамбасқа басылған. Бұрғылау жаттығуларын орнында орындау. Оңға бұрылғаннан кейін бір-бірден баған. «Наурыз адымымен солға айналып өту!» Бағанға бір-бірден арақашықтық 1,5 м жылжытыңыз.
2. Жоғары өнімділікті қамтамасыз ету үшін дененің функционалды күйін белсендіріңіз	Жаяу жүруге арналған тапсырмалар Қолынды көтер! Аяқ үстінде - марш! Сіздің өкшеңіздегі құлыптағы бастың артындағы қолдар - марш! Арқаңызды тік ұстаңыз! Жартылай отыру - марш! Арқаңызды тік ұстаңыз! Белдіктегі қолдар - құлмақ! Қаз қадам - марш! Қашықтықты сақтауды және жаттығудың дұрыстығын қадағалаңыз!	¼шеңбер ¼шеңбер ¼шеңбер ¼шеңбер	Жаттығулар дұрыс қалыпты қалыптастыру және табан-аяқ буынын нығайту үшін жасалады. - саусақпен, қолмен жоғары; - өкшелерде, қолдар бастың артында; - жартылай отыру; - секірулер; - қаз қадам - марш! Берілген қарқынды ұстап тұру қабілетін дамыту.
3. Жүгіру кезінде қозғалтқыш реакциясының жылдамдығын дамыту.	Жүгіру түрлері: Санның жоғары көтерілуі; Төменгі аяқты қабаттастыру; Тік аяқпен алға және артқа жүгіру; Оң және сол жақ бүйірлік адыммен жүгіру; Қашықтықты қадағалаңыз! Тыныс алуды қалпына келтіру.	¼шеңбер ¼шеңбер ¼шеңбер ¼шеңбер	- жамбастың жоғары көтерілуімен жүгіру; - төменгі аяқтың артқы қабатымен жүгіру; - түзу аяқпен алға және артқа жүгіру; - оң және сол жақ бүйірлік адыммен жүгіру; - жаяу жүруге ауыса отырып, баяу жүгіруді орындау; - тыныс алуды қалпына келтіруді орындау; Бірыңғай жүгіру орындалады.
4. Заттарсыз	Сабақтың негізгі бөліміне		ЖДЖ кешені орында орындалады:

жалпы дамыта-тын жаттығулар кешені (ЖДЖ).	оқушылардың буындарын, бұлшық еттері мен байламдарын дайындау.	16 рет қайталаңыз	1-жаттығу Б.п. - аяқты алшақ тұрыңыз, қолдар белде. Есеп: 1 - бастың алға; 2 – Б.п. 3 - басын артқа еңкейту; 4 - Б.п. Солға және оңға.
	Жаттығулар қаражат есебінен жүзеге асырылады.	16 рет қайталаңыз	2-жаттығу Б.п. - аяқты алшақ тұрыңыз, қолдар белде. Есеп: бастың солға қарай 1-4 айналмалы қозғалысы; 4-8 оңға. 3 – жаттығу
	Дұрыс тыныс алуды бақылау.	16 рет қайталаңыз	Б.п. - аяқты алшақ, қолды алға, қолды жұдырыққа тіреу. Есеп: 1-2 - ұрлау оң және артқа, солға және артқа; қол ауыстыру; 3-4 - ұрлау - солдан төменге, арттан оңға;
	Баяу қарқынмен орындау үшін көрсету, санау.	16 рет қайталаңыз	4-жаттығу Б.п. - аяқты алшақ, қолды екі жаққа жайыңыз. Есеп: 1-2 қолды алға, айқастырма бағытта; 3-4 қол алға, айқастырылған;
	Қозғалыстарды үйлестіруді дамыту, тыныс алу жүйесін нығайту.	16 рет қайталаңыз	5-жаттығу Б.п. - аяқты алшақ тұрыңыз, қолдар белде. Есеп: 1-иықты жоғары көтеру. 2- Б.п. 6-жаттығу
	Жаттығудың дұрыс орындалуын бақылау.	8 рет қайталаңыз	Б.п. - аяқ, алшақ, қол белде. Есеп: иық буынын алға қарай 1-2 айналмалы қозғалыс; 3-4 - бірдей, екі қолды артқа ұстап.
	Дененің күйін қадағалаңыз, асқазанды және артқы жағын ұстаңыз.	16 рет қайталаңыз	7-жаттығу Б.п. - аяқты алшақ тұрыңыз, қолдар белде. Денені солға / оңға, алға / артқа еңкейту. Есеп: 1-2 солға қарай еңкейту; 3-4 оңға қарай еңкейту; 5-6 алға иілу; 7-8 артқа еңкейту.
	Тізеңізді бүкпеңіз.	16 рет қайталаңыз	8-жаттығу Б.п. Аяқтарды алшақ ұстаңыз, қолдар белдеулі. Торсты еденге еңкейту. Есеп: 1 - сол аяқты түрту; 2 - аяқтар арасындағы еден; 3 - оң аяқты ұстау; 4 - I. б.
	Тізеңізді бүкпеңіз.	8 рет қайталаңыз	9-жаттығу Б.п. Аяқтарды алшақ ұстаңыз, қолдар белдеулі. Қолдарыңызды сермеңіз. Сол және оң аяқтың қолымен кезекпен
	Аяқтың саусағын қолмен ұстаңыз.		

	Тізені кеуде деңгейіне дейін көтеріңіз.	16 рет қайталаңыз	түрту. Есеп: 1 - сол аяқты түрту; 2 - оң аяқты ұстау; 10-жаттығу Б.п. Аяқтарды алшақ қойыңыз, қолдар дененің бойымен. Есеп: 1 - оң тізесімен сол тізеге тигізу; 2 - Б.п. 3- сол тізесімен оң тізеге тигізу; 4- Б.п.
	Арқаңызды тік ұстаңыз.	8 рет қайталаңыз	11-жаттығу Б.п. Бір-бірінен алшақ тұрыңыз, қолдар ерікті. Есеп: 1 - алға қарай солға адымдау; 2 - Б.п. 3- оңға алға жартылай қисайу; 4- Б.п.
	Арқаңызды тік ұстаңыз.	8 рет қайталаңыз	12-жаттығу Б.п. Бір-бірінен алшақ тұрыңыз, қолдар ерікті. Есеп: 1 - сол аяғыңызбен солға қарай адымдап; 2 - Б.п. 3- оң аяқтың өкпесімен оңға қарай адымдау; 4- Б.п.
	Еденнен өкшені көтермеңіз.	12 рет қайталаңыз	13-жаттығу Б.п. - негізгі стенд. Есеп: 1 - сұр, қолдар алға қарай созылған; 2 - Б.п. 3 - сұр, қолдар алға қарай созылған; 4 - Б.п.
	Аяғыңызды қойыңыз. параллель	16 рет қайталаңыз	14-жаттығу Б.п. - белдіктегі негізгі тіреуіш. Есеп: 1 - аяқтың ұшында тұру; 2 - Б.п.
	Қолыңыздың саусақтарын түртіңіз.	8 рет қайталаңыз	15-жаттығу Б.п. - негізгі стенд. Есеп: 1 - сол қолды тигізе отырып, оң аяқты жоғары сермеу; 2 - Б.п. 3 - оң қолды тигізіп, сол аяқты жоғары сермеу; 4 - Б.п.
	Дұрыс тыныс алуды қадағалаңыз.	10 рет қайталаңыз	16-жаттығу Б.п. - аяқты алшақ қойып, қолды белбеуде ұстау (әр аяққа 10 рет секіру, екі аяқта бірдей). Есеп: 10 - сол жақта; 10 - оң жақта; 10 - екі аяқта.
	Дұрыс тыныс алуды қадағалаңыз.	8 рет	16-жаттығу Б.п.- белде тұрған аяқтар бөлек тұру (секіру)

		қайта-лаңыз	Есеп: 1 - иықтың ені бойынша фут; 2 - Б.п. 17 жаттығу Б.п. - аяқ бөлек, қолдар дененің бойымен. Есеп: 1-2 - қолды жоғары деммен жұту; 3-4 - Б.п.
<b>II. Сабақтың негізгі кезеңі (25 мин)</b>			
5. Зейіннің дамуына және алға қойылған тапсырманы нақты орындауға ықпал ету	Жаттығуды орындау техникасын түзететін бұйрық бойынша жұппен өтіңіз. Алға адыммен пас беруді орындаңыз, допты иек деңгейінде ұстаңыз.  Допты тамшылау кезінде аяқтар баскетболшының тіреу орнына қарай бүгіледі.  Дриблинг кезінде допқа қарамауға тырысыңыз, дәлірек беріңіз. Бүйірлік қадамдармен жылжытыңыз.  Допты артқы тақтадан алу кезінде сақинаға тағы бір лақтыру жасалады. Сақина лақтыру кезек-кезек орындалады.  Жеңілдетілген ережелер бойынша ойнау.		1. Баскетболмен жұппен жұмыс: - допты кеудеден екі қолмен беруді жүзеге асыру; - допты еденге соққы беріп беру; - иықтан оңға, солға ауыстыруларды кезекпен орындау; - серіктестің соққысымен допты оң қолмен тамызу, орнына оралу және допты екі қолмен кеудеден беру; - сол қолмен дәл осылай жасаңыз; - серіктестің соққысымен бүйірлік адыммен оң қолмен тамшылау, өз орнына оралу және допты екі қолымен кеудеден серіктеске беру; - сол қолмен - солай жасаңыз. 2. «Жылан» бөліктері арасында допты дірілдеу, оң және сол қолды кезек-кезек ауыстыру, содан кейін - 2 адым, (7-сынып секіру аялдамасы) сақинаға лақтыру, артқа - адыммен / үдеумен түзу сызықпен тамшылау. 3. Қозғалыста жұппен өтеді: оқушылар қадам арқылы екі қолмен бір-біріне трансферлерді орындайды, сақинада біреуі 2 қадамнан кейін лақтыруды орындайды, екіншісі артқы тақтадан допты алады және лақтырады сақинаға. 4. Қозғалыстағы бірдей пастарды жұппен орындаңыз, содан кейін қорғаушы оларды қарсы қалқанмен қарсы алады; бір шабуылшы қарсыласына «экран» жасайды, екінші шабуылшы сақинаға лақтыруды орындайды. 5. Баскетболдан білім беретін ойын.
<b>III. Сабақтың қорытынды кезеңі (3 мин)</b>			
6. Эмоционалды шаршауды азайтуға көмектесіңіз	Сабақты салу, қорытындылау: - Балалар, сендер бүгін барлық жаттығуларды өте ыждағаттылықпен орындай отырып, сабақта көп нәрсе үйрендіңдер. - Қандай жаттығулар есіңізде көп қалды? - Балалардың белсенділігі мен	3 мин.	Сыныпты бір қатарға құру. Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығулар орындалады. Үйге тапсырма: саусақтарды күшейту жаттығулары - саусақтармен қабырғаны итеру.

	еңбексүйгіштігін белгілеу, барлығына сабақтағы жұмыстары үшін алғыс айту. Спортзалдан ұйымдастырылған кіру.		
--	--	--	--