

**Спорттық ойындар бағдарламасы
тақырыбы бойынша
34 сағатқа арналған
қысқа мерзімді жоспар**

**Нұрмағанбетов Жасұлан Әділбекұлы
Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі**

**Қызылорда облысы, Жалағаш ауданы
Бұқарбай батыр ауылы
"33 орта мектебі" КММ**

Алматы – 2025

ISBN 978-601-09-3132-9



УДК 371.214
ББК 74.202
Б94

«Спорттық ойындар бағдарламасы тақырыбы бойынша 34 сағатқа арналған қысқа мерзімді жоспар/Нұрмағанбетов Ж.Ә., - «БІЛІМ ЖОЛЫ НҰРЛЫ ЖОЛ» Ақпараттық, ғылыми, практикалық республикалық семинарлардың жұмыс бағдарламасы/Әдістемелік авторлық бағдарлама кітабы/«ONLINE EDUCATION» жобасы - Алматы: ИП ВІЛІМ-TV, 2025 ж. – 40 б.

ISBN 978-601-09-3132-9

Авторлық оқу бағдарламасы – педагогикалық құндылық пен жаңалықтардан хабардар ететін авторлық педагогикалық шығармашылықтың нәтижесі. Ол оқу пәнінің білім беру мазмұнын анықтайтын мемлекеттік білім беру стандартының негізінде жасалады.

Авторлық бағдарламаның мазмұндық құрылымы мен тұжырымдамасы жалпы білім беру стандартына сай келуі тиіс.

Авторлық әдістемелік жүйені құрастыру процесі ұзақ уақытты қамтиды және нәтижесі тұлғаны дамытуға бағытталған.

ISBN 978-601-09-3132-9

УДК 371.214
ББК 74.202
Б94

© «ONLINE EDUCATION» жобасы» - 2025 ж

КІРІСПЕ

Спорттық ойындарының басты мақсаты-ағзаның бүкіл жүйелерін дамыту, барлық дене сапаларын жетілдіру болып табылады. Спорттық ойындар жеке тұлғаны тәрбиелеуде алатын орны ерекше. Ол білім алушының дене дамуына, әлеуметтік, дербес және рухани қасиеттерін қалыптастыруға ықпал етеді. Мектептің білім беру жүйесінде спорттық ойындар білім алушыларда салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған.

Дене шынықтыру оқу пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі:

5-сыныпта – аптасына 1 сағатты, оқу жылында 34 сағатты;

6-сыныпта – аптасына 1 сағатты, оқу жылында 34 сағатты;

7- сыныпта – аптасына 1 сағатты, оқу жылында 34 сағатты;

8-сыныпта – аптасына 1 сағатты, оқу жылында 34 сағатты;

9-сыныпта – аптасына 1 сағатты, оқу жылында 34 сағатты;

10-сыныпта – аптасына 1 сағатты, оқу жылында 34 сағатты;

11-сыныпта – аптасына 1 сағатты, оқу жылында 34 сағатты құрайды.

Спорттық ойындар оқу бағдарламасының мазмұны оқытудың бөлімдері арқылы ұйымдастырылған. Бөлімдер сыныптар бойынша күтілетін нәтиже түрінде берілген оқу мақсаттарын қамтитын бөлімшелерден тұрады.

Бұл бағдарламада мектепте дененің шынығуы мен адамгершілікке тәрбиелеудің кешенді жүйесін құрайтын дене шынықтырудың барлық негізгі нысандарының мазмұны қамтылған және бұл міндеттерді барлық оқу жылында біртіндеп шешуге мүмкіндік береді. Бағдарламаның үшінші сағаты оқушылардың белсенділігін арттыруға (спорт және қозғалмалы ойындар санын кеңейту арқылы) және сауықтыру процесіне бағытталған.

«**Спорттық ойындар**» бойынша жиынтық бағалау өткізілмейді. «Спорттық ойындар» бойынша тоқсан, жарты жылының және оқу жылының соңында «есептелінді» («есептелінген жоқ») деген белгі жазылады.

-Жеке тұлғаның шығармашылық, рухани және дене бітімі мүмкіндіктерін дамыту, адамгершілік пен салауатты өмір салтының берік негіздерін қалыптастыру;

Волейбол, қол добы, баскетбол – ең қызықты, көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі – ол әр түрлі қозғалысқа бай. Волейбол, қол добы, баскетбол ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, биікке секіру, күшті, екпін және төзімді болу керек.

Эмоциялық керенеуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады.

Шабуыл мен оқшаулау кезінде допты соғып секіру, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен имкемділігін арттырады.

Доппен тұрақты өзара іс-қимыл терең және прифериялық көруге, дәлдік және кеңістікті бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді.

Волейбол, қол добы, баскетбол ойыны көру және есту белгілерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Оқу бағдарламасы бір жылға дайындалған. Оқу аптасына 1 рет, өтеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

Теориялық бөлімінде волейбол, қол добы, баскетбол ойынының техникасы мен топтамасы қарастырылады. Практикалық бөлімінде техникалық әдістер мен тактикалық комбинациялар қарастырылады.

13-17 жас оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек.

Мақсаты мен міндеттері.

Мақсаты:

1. Оқушыларға волейбол, қол добы, баскетбол ойынының техникасы мен тактикасын түсіндіру.
2. 13-17 жастағы оқушылардың денсаулығын нығайту.
3. Моральдік және еріктік сапаларын дамыта отырып, достық пен өзара көмек көрсетуге тәрбиелеу.

Міндеттер:

1. Спорттық ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктерді қалыптастыру.
2. Спорттық ойынының әдіс-тәсілдерін үйрету.
3. Алған білімдерін ойын кезінде пайдалануға, өз бетімен ойында пайдалану.

Техникалық тәсілдерге үйретудегі методикалық ұсыныстар:

1. Орында тұру тәсілі
2. Ақырын қимылдап жүру, тізе бұғу аяқтың ішкі жағы мен сыртқы жағы, өкшемен және аяқтың басымен жүру. 15-20 сек жылдамдықты ұлғайту арқылы жүру мен жүгіруді алмастыру. Дауыс пен көру белгілері арқыры әр түрлі әдіс-тәсілдермен жүру, жүгіру кезінде әр түрлі әдістерді: тура бептен жүгіру, артпен секіру.
3. Ақырын және орташа жылдамдықпен жүгіру, тоқтау (тұру)
4. Қатты жылдамдықпен жүгіру және тоқтау
5. Ойыншының тоқталуы дауыс пен көру белгілері арқылы

Допты беру тәсілінің жүйесі.

1. Допсыз орында тұрып, допты екі қолмен қабылдау имитациясы
2. Сол тәсіл доппен
3. Допты екі ойыншының бір-біріне беру, қабылдау тәсілі
4. Екі адамның допты бір-бірінен 3-5 м қашықтықта тұрып қабылдау
5. Дәл осылай қабылдау, 5-6 м

6. Жоғарыда допты екі қолмен алға, артқа жүріп қабылдау және әдістің алдында тоқтау.
7. Жоғарыда допты екі қолмен солға, оңға жүріп қабылдау
8. Допты ұшу жолын аустыру арқылы беру (лақтыру)
9. Допты тура нысанаға лақтыру, беру
10. Допты беру кезінде қиын жолын пайдалану.

Допты лақтыру әдісіне үйрету.

Допты жоғарыдан қабылдау жүйесі сақталады.

1. Допты астынан қабылдау.

Алдымен аяқ пен дене, сосын қолдың қолдың қатысуы.

2. 4-5 м қашықтықтан допты астынан қабылдау.
3. Допты астынан жерден қабылдау.
4. Алға, артқа, солға, оңға жүріп допты астынан қабылдау.
5. Жүппен допты үстінен, астынан немесе қабырғадан соғуды алмастыру.
6. Допты беру жүйесі.
7. Осы әдісті допты берудің барлық әдістерінде пайдаланады.

Шабуыл жасаушының жүйесіне үйрену.

Ойын барысында бөлініп өткізу әдісіне үйрету.

Бірінші – орнынан допты лақтыру (беру), сосын – секіру, сосын – жүгіріп келіп секіру.

- Шабуыл жасаушылар лақтыру арқылы қабырғадан жүппен беру.
- Жүгіру кезінде аяққы, үшінші қадам ұзын болып, аяғында өкшенін қатар тұруы керек.
- Үшінші қадам жүгіру әдісімен шабуылшы имитациясы
- ***Шабуылшы лақтырған добын жұбы тағы ойыншы жоғарыда тұрған (үстел, сөре) қабылдайды.***
- Шабуылшы өз добын, жұбының добын соғу.
- ***Шабуылшы соғу қабылдау добын және тордың қатарынан***
- Үшінші алаңнан доп қабылдаудан кейін, ұшу траекториясы (0,5 м торға дейін)
- Шабуылшының әр жерден доп беру, әр түрлі биіктіктен және ұшу траекториядан
- Дәл солай солға, оңға: секіріп түскеннен кейін өкшемен доптың ұшу ұшу жағына қарай бұрылу.
- Дәл солай бұрылу алақанды солға, оңға бұру арқылы.

БАҒДАРЛАМАНЫҢ МАЗМҰНЫ

Кіріспе: Волейбол, қол добы, баскетбол ойынының пайда болу тарихы. Ойын кезіндегі қауіпсіздік техникасы.

Жалпы дене дайындығы:

Теориясы: волейбол, қол добы, баскетболшыларға жалпы дене дайындығының маңыздылығы.

Практика: бұлшықеттің күштілігі мен жылдамдығына бағытталған дайындық жаттығулар: әр түрлі тәсілдердің, жылдамдықтың, секірудің, әдейі ептіліктің, төзімділіктің (жүгіру, секіру, күш, ойын) тез бір тәсілден екіншісіне ауысу.

Техникалық дайындық.

Теория: волейбол, қол добы, баскетболға дайындау кезінде техникалық дайындықтың маңызы.

Практика:

Тұру. Допты қабылдау, соғу тәсілі (екі қолмен астынан, үстінен). Астынан лақтыру тура бағытталған соққы, қорғау іс-әрекет (тосқауыл жасау, қарсы соққы).

Теориялық дайындық.

Теория: волейбол, қол добы, баскетбол ойынының ережесі.

Практика: допты қарсыласқа соғу. Допты беру тактикасы. Допты қабылдау тактикасы.

Күтілетін нәтиже.

Оқу бағдарламасының соңында оқушылар «Ойын техникасы», «Ойын тактикасы» деген ұғымды білу керек. Ойын ережесін, негізгі техникалық әдістерді, білімдерін ойында өз бетімен оқу кезінде пайдалану керек. Төрешіліктің бастапқы бағытын білу керек.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН
5 – 11 СЫНЫПТАРҒА АРНАЛҒАН КҮНТІЗБЕЛІК
ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

АПТАСЫНА 1-САҒАТ, ЖЫЛЫНА-34 САҒАТ





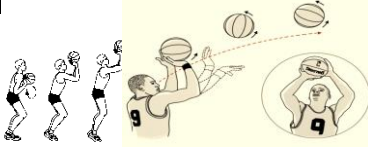
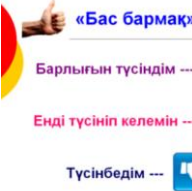
Қысқа мерзімді (сабақ) жоспары

Төрешілік ету

(сабақтың тақырыбы)

Күні:	Мұғалімнің аты-жөні:			
Сыныбы:	Қатысқан оқушы саны:	Қатыспағаны:		
Сабақтың тақырыбы	Төрешілік ету			
Оқу бағдарлама сына сәйкес оқыту мақсаттары	Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау			
Сабақтың мақсаты:	Шапшаңдық бағытын өзгертіп допты алып жүруді үйрету баскетбол ойыны элементтерінің техникалық әдіс-тәсілдерін меңгеру және бойына дарыту Баскетбол ойынындағы кейбір техникалық тәсілдерді шебер орындайды			
Сабақ барысы				
Сабақтың кезендері	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар:
Ұйымдастыру 10 мин.	Сапқа тұрғызу. Қатар түзету. Кезекшінің баяндамасы, журнал бойынша түгелдеу. Жаңа тақырыпты түсіндіру. Психологиялық қатынас, оқушылар арасында жағымды ахуал орнату. Техникалық қауіпсіздік ережелерін	Допты серіктесін е тура лақтырып береді Допты екі қолмен қабылдайды Баскетбол ойының ережеге	Қол шапалақ	Жүгіру жолы немесе үлкен бос кеңістік. кедергілер. Фишкалар, конустар, мұғалімге арналған ысқырық, бор

	<p>түсіндіру.</p> <p>Саптық жаттығу: Түзел, тік тұр, оңға, солға, кері бұрылу. Оңға бұрылып саптық лекпен жүру. Қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру. Қол белде, өкшемен жүру. Қол белде, табанның ішкі, сыртқы қырымен жүру. Қолды алға созып, жартылай отырып жүру. Жүгіру кезіндегі ережелерін ескерту. Спорттық жүріс, біртіндей баяу жүгіруге өту. Белгі ишара бойынша 20-25 метрге екпіндей жүгіру. 10-15 метрге дейін аяқты артқа серпе жүгіру. 10-15 метрге дейін тізені жоғары төмен көтеріп аяқ ұшында жүгіру, 2-3 реттен қайталау. Аяқты артқа лақтыру. Түзу аяқты алға лақтырып жүгіру. Оң жағы мен жүгіру. Сол жағы мен жүгіру. Сол, оң, аяқпен биікке секіріп алға қозғалу. Теріс қарап жүгіру. Жылдам жүгіру. Тыныс алу жаттығулары.</p> <p>Шаттық шеңберін құру: .</p>	<p>сай ойнайды</p> <p>Жұпта және топта бірлесе жұмыстан ады. Ойын ережесін сақтайды. Қажетті қимыл-қозғалыстарды көрсетеді.</p>		
Сабақтың	<p>Жүгіру лақтырудан құралған эстафеталар. Доппен және допсыз. доппен жүгірулер.</p>	<p>қауіпсіздік ережесін біледі.</p>		<p>Үлкен бос кеңістік. Баскетбол доптары,</p>

<p>ортасы 30 мин.</p>	<p>Кедергілер арасынан жүгіру. Допты нысанаға салу. Допты нысанаға лақтыру. -ережеге сай екі жақты ойын Жүгіру көбінесе организмнің жалпы төзімділігін қалыптастыратын жаттығу. Ойының ережесін үйрету Содан кейін оқушылар рөлдермен ауысады.</p>     <p>Дескриптор: Оқушы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ойын ережесін сақтайды; - допты қағып алу, беру әдістерін орындайды; - допты алып жүрудің кем дегенде жеңілдетілген бір-екі түрін көрсетеді. <p>ҚБ: бірін-бірі бағалау №2 тапсырма.. Допты себетке лақтыру техникалары: бір орыннан лақтыру, бір қырынан лақтыру, екі қолмен лақтыру,</p> 	<p>Бір орында және қозғалыста допты алып жүгіре алады және допты беру және қабылдау ережелерін бір-біріне түсіндіре алады.</p>		<p>фишкалар мен конустар, ысқырық</p> <p>Доп, фишка, какпа, ысқырық</p>
---	---	--	--	---

қадам жасап допты себетке лақтыру, допты еденге соғып жүгіріп келіп лақтыру.

Дескриптор:

Оқушы:

- көшбасшылық қабілетін көрсетеді;
- допты себетке лақтыру техникасын орындайды;
- жақын арақашықтықтан допты себетке лақтыруды көрсетеді.

ҚБ: өзін-өзі бағалау тапсырма.)

Баскетбол ойынындағы шабуыл жасау техникалары.




Шабуыл жасауда дриблинг тәсілдерін қолдану, доппен қорғаушыларды алдап өту әдістерін орындау.



Дескриптор:

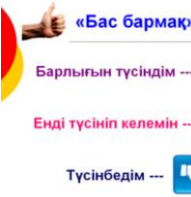
Оқушы:

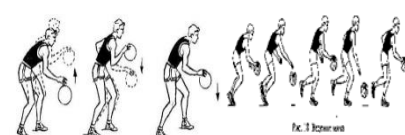
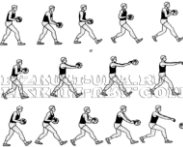
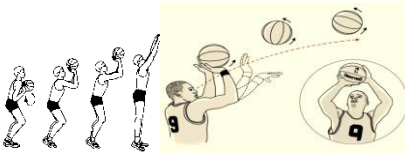
- шабуыл жасау




	<p>түрлерін орындайды; - қимыл-қозғалыс түрлері арқылы алдау тәсілдерін көрсетеді. ҚБ: топтар бірін – бірі бағалайды Екі жақты ойын ойнату</p>			
<p>Сабақтың соңы 5 мин</p>	<p>Тыныс алу жүйесін қалпына келтіру. « Бәріміз біріміз үшін, біріміз бәріміз үшін» жаттығуы Топ бір қатарға тұрады және 1-16 санауда сапқа тұрып жүруді бастайды. 1 - 4 – үш қадам алға, аяқты түзеп қою; 5 - 6 – айнала бұрылу; 7 - 8 – оңға сүйеу қадам; 9 - 10 – солға бұрылу; 11 - 12 – алға қадам, аяқты түзеп қою; 13 - 14 – айнала бұрылу; 15 - 16 – оңға бұрылу. 2.Үйге тапсырма: Әр топқа (кем дегенде бір) кез келген бір ұлттық қимыл-қозғалыс ойындарын дайындап әкелу.</p>	<p>Оқушылар айтқанды мұқият орындайды және көрсетеді</p>	 <p>Смайликтер, стикерлер, бас бармақ арқылы бағалау .</p>	<p>Мектеп алаңы</p>

Қысқа мерзімді (сабақ) жоспары
 Баскетбол ойыны.Толық ережемен
 (сабақтың тақырыбы)

Күні:	Мұғалімнің аты-жөні:			
Сыныбы:	Қатысқан оқушы саны:	Қатыспағаны:		
Сабақтың тақырыбы	Баскетбол ойыны.Толық ережемен			
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау			
Сабақтың мақсаты:	Шапшаңдық бағытын өзгертіп допты алып жүруді үйрету баскетбол ойыны элементтерінің техникалық әдіс-тәсілдерін меңгеру және бойына дарыту Баскетбол ойынындағы кейбір техникалық тәсілдерді шебер орындайды			
Сабақ барысы				
Сабақтың кезендері	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар:
Ұйымдастыру 10 мин.	Сапқа тұрғызу. Қатар түзету. Кезекшінің баяндамасы, журнал бойынша түгелдеу. Жаңа тақырыпты түсіндіру. Психологиялық қатынас, оқушылар арасында жағымды ахуал орнату. Техникалық қауіпсіздік ережелерін түсіндіру. Саптық жаттығу: Түзел, тік тұр, оңға, солға, кері бұрылу. Оңға бұрылып саптық лекпен жүру. Қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру. Қол белде, өкшемен жүру. Қол белде, табанның ішкі,	Допты серіктесін е тура лақтырып береді Допты екі қолмен қабылдайды Баскетбол ойының ережеге сай ойнайды Жұпта және топта бірлесе жұмыстан	Қол шапалақ	Жүгіру жолы немесе үлкен бос кеңістік. кедергілер. Фишкалар, конустар, мұғалімге арналған ысқырық, бор

	<p>сыртқы қырымен жүру. Қолды алға созып, жартылай отырып жүру. Жүгіру кезіндегі ережелерін ескерту. Спорттық жүріс, біртіндей баяу жүгіруге өту. Белгі ишара бойынша 20-25 метрге екпіндей жүгіру. 10-15 метрге дейін аяқты артқа серпе жүгіру. 10-15 метрге дейін тізені жоғары төмен көтеріп аяқ ұшында жүгіру, 2-3 реттен қайталау. Аяқты артқа лақтыру. Түзу аяқты алға лақтырып жүгіру. Оң жағы мен жүгіру. Сол жағы мен жүгіру. Сол, оң, аяқпен биікке секіріп алға қозғалу. Теріс қарап жүгіру. Жылдам жүгіру. Тыныс алу жаттығулары.</p> <p>Шаттық шеңберін құру: .</p>	<p>ады. Ойын ережесін сақтайды. Қажетті қимыл-қозғалыстарды көрсетеді.</p>		
<p>Сабақтың ортасы 30 мин.</p>	<p>Жүгіру лақтырудан құралған эстафеталар. Доппен және допсыз. доппен жүгірулер. Кедергілер арасынан жүгіру. Допты нысанаға салу. Допты нысанаға лақтыру. -ережеге сай екі жақты ойын Жүгіру көбінесе организмнің жалпы төзімділігін қалыптастыратын жаттығу. Ойының ережесін үйрету Содан кейін оқушылар</p>	<p>қауіпсіздік ережесін біледі.</p> <p>Бір орында</p>		<p>Үлкен бос кеңістік. Баскетбол доптары, фишкалар мен конустар, ысқырық</p>

	<p>рөлдермен ауысады.</p>   <p>Дескриптор: Оқушы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ойын ережесін сақтайды; - допты қағып алу, беру әдістерін орындайды; - допты алып жүрудің кем дегенде жеңілдетілген бір-екі түрін көрсетеді. <p>ҚБ: бірін-бірі бағалау №2 тапсырма.. Допты себетке лақтыру техникалары: бір орыннан лақтыру, бір қырынан лақтыру, екі қолмен лақтыру, екі</p>  <p>қадам жасап допты себетке лақтыру, допты еденге соғып жүгіріп келіп лақтыру.</p> <p>Дескриптор: Оқушы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - көшбасшылық қабілетін көрсетеді; - допты себетке лақтыру техникасын орындайды; - жақын арақашықтықтан допты себетке лақтыруды көрсетеді. 	<p>және қозғалыста допты алып жүгіре алады және допты беру және қабылдау ережелерін бір-біріне түсіндіре алады.</p>	<p>Доп, фишка, какпа, ысқырық</p>
--	--	---	-----------------------------------

	<p>ҚБ: өзін-өзі бағалау тапсырма.). Баскетбол ойынындағы шабуыл жасау техникалары. Шабуыл жасауда дриблинг тәсілдерін қолдану, доппен қорғаушыларды алдап өту әдістерін орындау.</p>   <p>Дескриптор: Оқушы: - шабуыл жасау түрлерін орындайды; - қимыл-қозғалыс түрлері арқылы алдау тәсілдерін көрсетеді. ҚБ: топтар бірін – бірі бағалайды Екі жақты ойын ойнату</p>			
<p>Сабақтың соңы 5 мин</p>	<p>Тыныс алу жүйесін қалпына келтіру. « Бәріміз біріміз үшін, біріміз бәріміз үшін» жаттығуы Топ бір қатарға тұрады және 1-16 санауда сапқа тұрып жүруді бастайды. 1 - 4 – үш қадам алға, аяқты түзеп қою;</p>	<p>Оқушылар айтқанды мұқият орындайды және көрсетеді</p>	 <p>Смайликтер, стикерлер, бас бармақ арқылы</p>	<p>Мектеп алаңы</p>

	<p>5 - 6 – айнала бұрылу; 7 - 8 – оңға сүйеу кадам; 9 - 10 – солға бұрылу; 11 - 12 – алға кадам, аяқты түзеп қою; 13 - 14 – айнала бұрылу; 15 - 16 – оңға бұрылу.</p> <p>2.Үйге тапсырма: Әр топқа (кем дегенде бір) кез келген бір ұлттық қимыл-қозғалыс ойындарын дайындап әкелу.</p>		бағалау .	
--	--	--	-----------	--

Қысқа мерзімді (сабақ) жоспары

Шапшандылықты және бағытты өзгертіп допты алып жүру.

(сабақтың тақырыбы)

Күні:	Мұғалімнің аты-жөні:	
Сыныбы:	Қатысқан оқушы саны:	Қатыспағаны:
Сабақтың тақырыбы	Шапшандылықты және бағытты өзгертіп допты алып жүру.	
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	
Сабақтың мақсаты:	Шапшандық бағытын өзгертіп допты алып жүруді үйрету баскетбол ойыны элементтерінің техникалық әдіс-тәсілдерін меңгеру және бойына дарыту Баскетбол ойынындағы кейбір техникалық тәсілдерді шебер орындайды	
Сабақ барысы		

Сабақтың кезендері	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар:
<p>Ұйымдастыру 10 мин.</p>	<p>Сапқа тұрғызу. Қатар түзету. Кезекшінің баяндамасы, журнал бойынша түгелдеу. Жаңа тақырыпты түсіндіру. Психологиялық қатынас, оқушылар арасында жағымды ахуал орнату. Техникалық қауіпсіздік ережелерін түсіндіру. Саптық жаттығу: Түзел, тік тұр, оңға, солға, кері бұрылу. Оңға бұрылып саптық лекпен жүру. Қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру. Қол белде, өкшемен жүру. Қол белде, табанның ішкі, сыртқы қырымен жүру. Қолды алға созып, жартылай отырып жүру. Жүгіру кезіндегі ережелерін ескерту. Спорттық жүріс, біртіндеп баяу жүгіруге өту. Белгі ишара бойынша 20-25 метрге екпіндей жүгіру. 10-15 метрге дейін аяқты артқа серпе жүгіру. 10-15 метрге дейін тізені жоғары төмен көтеріп аяқ ұшында жүгіру, 2-3 реттен қайталау. Аяқты артқа лақтыру. Түзу аяқты алға лақтырып жүгіру. Оң жағы мен жүгіру. Сол жағы мен жүгіру. Сол, оң, аяқпен биікке секіріп алға қозғалу. Теріс қарап жүгіру. Жылдам жүгіру. Тыныс алу жаттығулары.</p>	<p>Допты серіктесіне тура лақтырып береді. Допты екі қолмен қабылдайды. Баскетбол ойының ережеге сай ойнайды. Жұпта және топта бірлесе жұмыстанады. Ойын ережесін сақтайды. Қажетті қимыл-қозғалыстарды көрсетеді.</p>	<p>Қол шапалақ</p>	<p>Жүгіру жолы немесе үлкен бос кеңістік. кедергілер. Фишкалар, конустар, мұғалімге арналған ысқырық, бор</p>

	Шаттық шеңберін құру:			
Сабақтың ортасы 30 мин.	<p>Оқушыларға баскетбол элементтері бар қозғалмалы ойын түрлерін түсіндіру, іс-тәжірибе жүзінде көрсету.</p> <p>-допсыз жаттығу: бір-біріне жақын орналасқан оқушылар арасынан жоғары жылдамдықта өту</p> <p>-допты үш ұпайлық аймақ сызығымен сол қолмен алып жүріп айып добы лақтырылатын аймақтан оң қолмен алып жүру</p> <p>-оқушылар екі топқа бөлініп бір топ ойыншысы допты алып жүріп себетке лақтырады келесі топ ойыншысы допты қағып алып себетке лақтырып допты келесі ойыншыға пас береді</p> <p>-допты кедеріглер арасынан алып жүру: бірінші кедергіден жай өтіп екінші кедергіні айналып өтіп осылай жаттығуды әрі қарай жалғастырады</p> <p>- екі жақты ойын</p> <p>Оқушыларды қауіпсіздік ережесімен таныстыру.</p> <p>Оқушыларға жаттығуды орындату:</p> <p>- бір орында тұрып оң және сол қолмен допты</p>	<p>қауіпсіздік ережесін біледі.</p> <p>Бір орында және қозғалыста допты алып жүгіре алады және допты беру және қабылдау ережелерін бір-біріне түсіндіре алады.</p>	<p>«Бас бармақ»</p> <p>Барлығын түсіндім ...</p> <p>Енді түсініп көлемін ...</p> <p>Түсінбедім ...</p>	<p>Үлкен бос кеңістік.</p> <p>Баскетбол доптары, фишкалар мен конустар, ысқырық</p> <p>Доп, фишка, какпа, ысқырық</p>

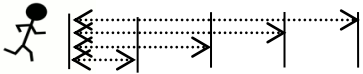
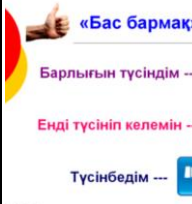
<p>жерге соғып, ыршытып жаттығу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - допты бір қолмен жетелеп жүріп, жерге соғып ыршыту; - екіден қарама-қарсы тұрып, допты екі қолмен кезек жерге соғып, ыршытып, қарсыласына екі қолмен кеуде тұстан лақтыру; - екі-екіден қатар жүгіріп келе жатып, допты жерге соғып ыршытып, тоқтамай бір-біріне кеуде тұстан лақтырып жаттығу; <p>Оқушыларды екі топқа бөліп, баскетбол элементтері бар эстафеталық ойын ойнату.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Екі жақты баскетбол ойыны <p>-допты кеуде тұсынан жерге ұрып беру және қабыл-дап алу жаттығуын үш оқушы болып орындау (жаттығу залдың белгіленген жерінен дейін орында-лады);</p> <ul style="list-style-type: none"> -екі топ бір-бірінің артына ара қашықтықты сақтай тұрып ,бірінші тұрған оқушы допты жоғары ұстап тұрып белгі берілген уақытта,допты артқа қарай беріп,соңғы оқушы екі аяғының астымен алдыңғы оқушыға беріп,жаттығу сол жақ қапталмен артқа беру арқылы жалғасып, оң жақ қапталмен арттан алға беріп,доп жаттығуды бастаған оқушының 			
---	--	--	--

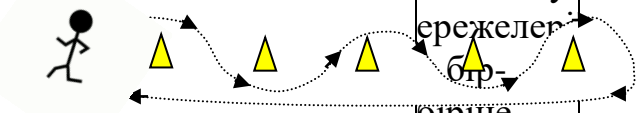
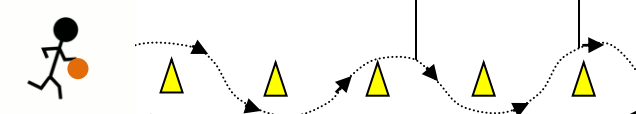
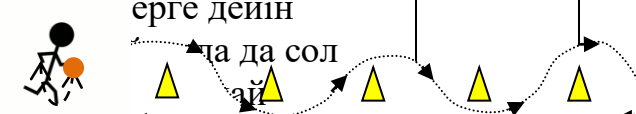
	<p>қолына тигенде аяқтау.</p>  <p>в) Қозғалыста допты оң және сол қолымен алып жүру.</p> <p>Допты бір қолмен жоғарыдан секіріп лақтыру</p> <p>Допты бір қолымен бастан асыра торға лақтыру</p> <p>тапсырмада қандай арнайы спорттық қозғалыс әрекеттері қолданылды?</p>			
<p>Сабақтың соңы 5 мин</p>	<p>Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізеді:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нені білдім, нені үйрендім? - нені толық түсінбедім? - немен жұмысты жалғастыру қажет? 	<p>Оқушылар айтқанды мұқият орындайды және көрсетеді</p>	 <p>Смайликтер, стикерлер, бас бармақ арқылы бағалау .</p>	<p>Мектеп алаңы</p>

Қысқа мерзімді (сабақ) жоспары

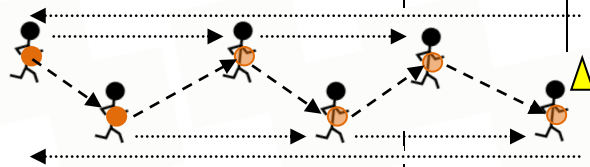
Бір қолмен бастан асыра доп беру, допты себетке лақтыруға екі қолмен кеудеден лақтыру
(сабақтың тақырыбы)

Күні:	Мұғалімнің аты-жөні:			
Сыныбы:	Қатысқан оқушы саны:	Қатыспағаны:		
Сабақтың тақырыбы	Бір қолмен бастан асыра доп беру, допты себетке лақтыруға екі қолмен кеудеден лақтыру			
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	Баскетбол туралы жалпы білім беру, баскетбол элементтерін қозғалмалы ойындар арқылы жетілдіру Ойын кезінде ойыншылармен байланысты көрсетеді			
Сабақтың мақсаты:	Допты лақтыру техникасын үйренеді Допты жоғардан қабылдайды Ойын кезінде ойыншылармен байланыс көрсетеді			
Сабақ барысы				
Сабақтың кезендері	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар:
Ұйымдастыру 10 мин.	Сапқа тұрғызу. Қатар түзету. Кезекшінің баяндамасы, журнал бойынша түгелдеу. Жаңа тақырыпты түсіндіру. Психологиялық қатынас, оқушылар арасында жағымды ахуал орнату. Техникалық қауіпсіздік ережелерін түсіндіру. Саптық жаттығу: Түзел, тік тұр, оңға, солға, кері бұрылу. Оңға бұрылып саптық лекпен жүру. Қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру. Қол белде, өкшемен жүру. Қол белде, табанның ішкі,	Допты қабылдау, жалғау, берудегі қозғалыс дағдыларын талапқа сай орындайды. Жұпта және топта бірлесе жұмыстанады. Ойын	Қол шапалақ	Жүгіру жолы немесе үлкен бос кеңістік. кедергілер. Фишкалар, конустар, мұғалімге арналған ысқырық, бор

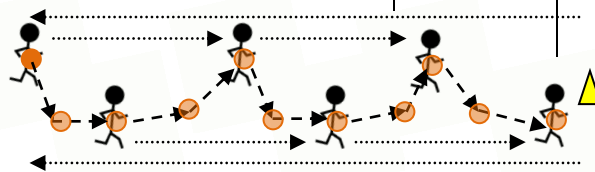
	<p>сыртқы қырымен жүру. Қолды алға созып, жартылай отырып жүру. Жүгіру кезіндегі ережелерін ескерту. Спорттық жүріс, біртіндеп баяу жүгіруге өту. Белгі ишара бойынша 20-25 метрге екпіндей жүгіру. 10-15 метрге дейін аяқты артқа серпе жүгіру. 10-15 метрге дейін тізені жоғары төмен көтеріп аяқ ұшында жүгіру, 2-3 реттен қайталау. Аяқты артқа лақтыру. Түзу аяқты алға лақтырып жүгіру. Оң жағы мен жүгіру. Сол жағы мен жүгіру. Сол, оң, аяқпен биікке секіріп алға қозғалу. Теріс қарап жүгіру. Жылдам жүгіру. Тыныс алу жаттығулары.</p> <p>Шаттық шеңберін құру:</p> <p>.</p>	<p>ережесін сақтайды. Қажетті қимыл-қозғалыстарды көрсетеді.</p>		
<p>Сабақтың ортасы 30 мин.</p>	<p>Сыныпты зал шетіне арақашықтығын ашып орналастыру; -Белгіленген жерге дейін жүгіріп барып еденге қол тигізіп кері жүгіріп келу;</p>  <p>-қойылған кедергілер арасымен жүгіріп өтіп, белгіленген жерге дейін барып, қайтарда да сол жолмен дәл солай кедергілер арасымен өтіп келесі оқушыға қол беру;</p>	<p>қауіпсіздік ережесін біледі.</p> <p>Бір орында және қозғалыст</p>		<p>Үлкен бос кеңістік. Баскетбол доптары, фишкалар мен конустар, ысқырық</p>

	<p>-дәл осы жаттығу, тек артқа қарап жүгіру арқылы орындау;</p> 	<p>а допты алып жүгіре алады және допты беру және қабылдау ережелеріне</p>		
	<p>-қойылған кедергілер арасымен допты жерге бір қолмен ұрып отырып, белгіленген жерге дейін барып, қайтарда да сол жолмен дәл солай кедергілер арасымен өтіп келесі оқушыға допты кеуде тұсынан беру;</p> 	<p>бірінші түсіндіре алады.</p>		<p>Доп, фишка, какпа, ысқырық</p>
	<p>қойылған кедергілер арасымен допты жерге ұрып екі қолға ауыстырып алып жүру арқылы белгіленген жерге дейін</p> 	<p>ерге дейін</p>		
	<p>қайтарда да сол жолмен дәл солай кедергілер арасымен өтіп келесі оқушыға допты кеуде тұсынан беру;</p> <p>жұптасып, қапталмен жүгіріп отырып кеуде тұсынан допты беру және қабылдау; (жаттығу зал</p>			

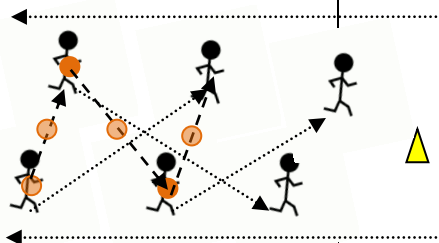
шетіне дейін
орындалып, қайтарда
допты қолына ұстап
жүгіріп келу)



-дәл осы жаттығу допты
жерге ұрып беру және
қабылдау;

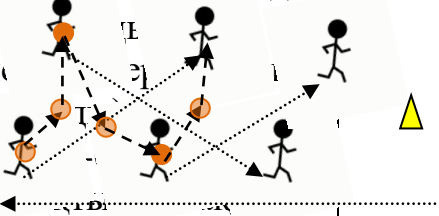


-допты кеуде тұсынан беру
және қабылдау жаттығуын
үш оқушы болып
орындау (жаттығу залдың
белгіленген жерінен дейін
орындалады);



-допты кеуде тұсынан
жерге ұрып беру және
қабылдау жаттығуын
үш оқушы болып орындау

(жаттығу залдың
белгіленген жерінен
дейін орындалады);
орындау (жаттығу залдың
белгіленген жерінен
дейін орындалады);
екі оқушы болып орындау



тұрып, бірінші тұрған
оқушы допты жоғары
ұстап тұрып белгі берілген
уақытта, допты артқа қарай

	<p>беріп,соңғы оқушы екі аяғының астымен алдыңғы оқушыға беріп,жаттығу сол жақ қапталмен артқа беру арқылы жалғасып, оң жақ қапталмен арттан алға беріп,доп жаттығуды бастаған оқушының қолына тигенде аяқтау.</p>  <p>в) Қозғалыста допты оң және сол қолымен алып жүру.</p> <p>Допты бір қолмен жоғарыдан секіріп лақтыру</p> <p>Допты бір қолымен бастан асыра торға лақтыру тапсырмада қандай арнайы спорттық қозғалыс әрекеттері қолданылды?</p>			
<p>Сабақтың соңы 5 мин</p>	<p>Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізеді:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нені білдім, нені үйрендім? - нені толық түсінбедім? - немен жұмысты жалғастыру қажет? 	<p>Оқушылар айтқанды мұқият орындайды және көрсетеді</p>	 <p>Смайликтер, стикерлер,</p>	<p>Мектеп алаңы</p>

			бас бармақ арқылы бағалау .	
--	--	--	-----------------------------	--

Қысқа мерзімді (сабақ) жоспары

Жоғарыдан екі қолмен

лақтыруға бір қолмен иықтан асыра доп лақтыру.

(сабақтың тақырыбы)

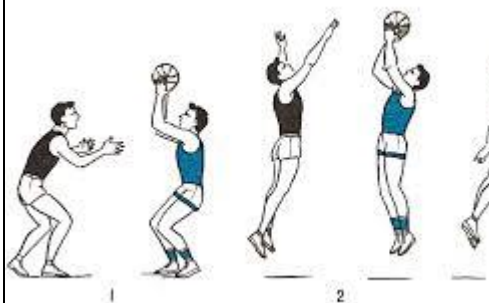
Күні:	Мұғалімнің аты-жөні:		
Сыныбы:	Қатысқан оқушы саны:	Қатыспағаны:	
Сабақтың тақырыбы	Жоғарыдан екі қолмен лақтыруға бір қолмен иықтан асыра доп лақтыру.		
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	Баскетбол туралы жалпы білім беру, баскетбол элементтерін қозғалмалы ойындар арқылы жетілдіру Ойын кезінде ойыншылармен байланысты көрсетеді		
Сабақтың мақсаты:	Допты лақтыру техникасын үйренеді Допты жоғардан қабылдайды Ойын кезінде ойыншылармен байланыс көрсетеді		

Сабақ барысы

Сабақтың кезеңдері	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар:
Ұйымдастыру 10 мин.	<p>Жүгіру жаттығулары Жеңіл жүгіріс Оң жақ қырымен қолды алдыға айналдыра жүгіру; Сол жақ қырымен қолды алдыға айналдыра жүгіру; Қолды созып тізені жоғары көтеріп жүгіру; Қолды жамбасқа қойып аяқты артқа серпіту; Жай жүріп , демді қалыпқа келтіру. Жалпы дамыту жаттығулары</p>	<p>Допты қабылдау, жалғау, берудегі қозғалыс дағдыларын талапқа сай орындайды. Жұпта және</p>	Қол шапалақ	<p>Жүгіру жолы немесе үлкен бос кеңістік. кедергілер. Фишкалар, конустар, мұғалімге арналған ысқырық, бор</p>

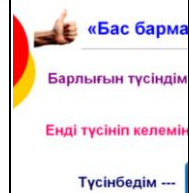
	<p>Б.қ. Аяқ арасын ашып, қолды белде ұстап басты оңға-солға, артқа-алға бұру.</p> <p>-Б.қ Аяқ арасын ашып, қолды иыққа тірейміз.</p> <p>1-2 иықты алға айналдырамыз, 3-4 артқа айналдырамыз.</p> <p>-Б.қ Аяқ арасын ашып, қолды желкеге қоямыз.</p> <p>1-2 денені оңға бұрамыз, 3-4 солға бұрамыз</p> <p>-Б.қ Қолды алға созып, қайшылату;</p> <p>-Б.қ Қолды жанына созып, білек буынын, шынтақ буынын, иық буындарын айналдыру.</p> <p>-Б.қ Аяқ арасын ашып , қолды белде ұстап белді оңға-солға айналдыру;</p> <p>-Осы қалыпта оң қолды жоғары көтеріп денені солға иілдіру, сол қолды жоғары көтеріп денені оңға иілдіру;</p> <p>-Б.қ Аяқ арасын ашып, қолды тізеге қойып, аяқты ішке-сыртқа айналдырамыз.</p> <p>Алдыға иіліп, оң қолды сол аяқтың ұшына, сол қолды оң аяқтың ұшына алма кезек жеткізу.</p> <p>Қолды жоғары көтеріп терең дем алып, қолды төмен түсіру.</p>	<p>топта бірлесе жұмыста нады. Ойын ережесін сақтайды .</p> <p>Қажетті қимыл-қозғалыстарды көрсетеді.</p>		
<p>Сабақтың ортасы 30 мин.</p>	<p>Доппен топтық тапсырмалар.</p> <p>Допты шеңберге лақтыру сыныппен түгел және екі қолмен кеудеден беру арқылы кезегімен орындалады (әрқайсысы 5 рет лақтырады).</p> <p>Ойынша баскетболшы</p>	<p>қауіпсіздік ережесін біледі.</p>		<p>Үлкен бос кеңістік. Баскетбол доптары, фишкалар мен конустар, ысқырық</p>

тұрысында, доп кеуде тұста тұрады (аяқ өкшелері бір сызықтың бойымен немесе бір аяқ алдыға сәл шығып орналасады) саусақтармен тосылады, шынтақтары кеудеде, аяқтары тізе тұста сәл бүгулі, кеудені тік ұстап, көзі баскетбол шеңберіне қарайды. Допты айналдыра отырып бір мезгілде аяқты тізеге одан да бүге отырып допты кеудеге жақындата түседі. Қозғалысын тоқтатпастан, доп кеудеден шеңбер бағытына қарай жоғары – алға және қол білезіктерін айналдыра отырып, допқа кері қозғалысын келтіре, саусақ ұштарынан доп жіберіледі, сонымен қатар бір мезгілде аяқтары түзеле бастайды. Дененің салмағы алдында тұрған аяққа ауысады да, дене мен қолдар доптың ұшуына септігін тигізеді. Допты жіберген ойыншы өзінің бастапқы орнына оралады. ;



в) Қозғалыста допты оң және сол қолымен алып жүру.

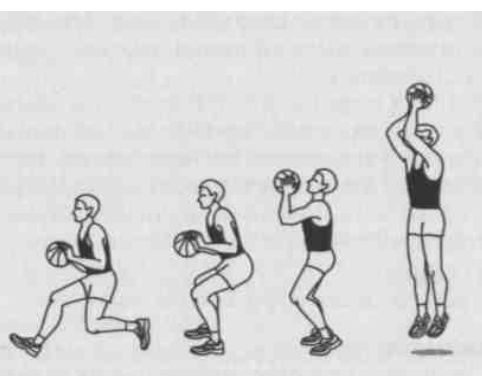
Осы тапсырманың дескрипторлары:



Доп, фишка, какп а, ысқырық

- Баскетбол сабағындағы қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды;
- Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру тәсілдерін түсінеді және қолданады.

Сұраңыз: Баскетболмен айналысқан кезде қандай қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет? Өздеріңіздің практикалық білімдеріңізді және дағдыларыңызды күнделікті өмірде қалай қолданасыздар? Бұл тапсырмада қандай арнайы спорттық қозғалыс әрекеттері қолданылды? Өткізілетін оқу тапсырмасының ережелері мен қауіпсіздік ережелері айтылып еске түсіріледі. Осыдан кейін білім алушылар баскетбол ойынындағы допты торға лақтырудың әдіс-тәсілдерін дамытуға арналған келесі оқу тапсырмаларын орындайды:



Допты бір қолмен жоғарыдан секіріп лақтыру

	<p>Допты бір қолымен бастан асыра торға лақтыру Жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру тәсілдерін түсінеді және қолданады; - Допты бір қолмен жоғарыдан секіріп лақтырады; - Допты бір қолымен бастан асыра торға лақтырады. <p>Сұраңыз: Ойын кезінде қандай қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет? Өздеріңіздің практикалық білімдеріңізді және дағдыларыңызды күнделікті өмірде қалай қолданасыз? Бұл тапсырмада қандай арнайы спорттық қозғалыс әрекеттері қолданылды?</p>			
<p>Сабақтың соңы 5 мин</p>	<p>Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізеді: - нені білдім, нені үйрендім? - нені толық түсінбедім? - немен жұмысты жалғастыру қажет?</p>	<p>Оқушылар айтқанды мұқият орындайды және көрсетеді</p>	<p>Бағалау: Шапалақ әдісі арқылы бағалау</p>	<p>Мектеп алаңы</p>

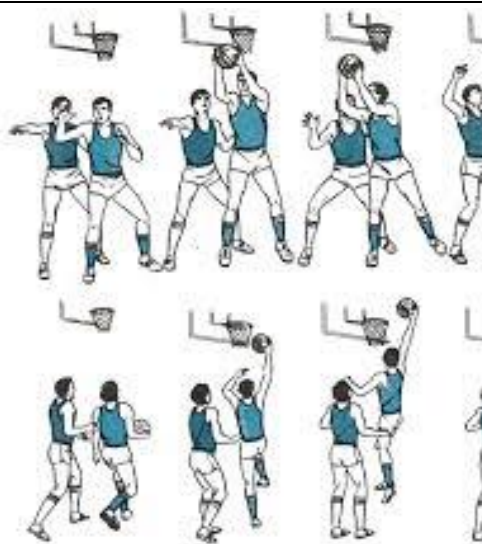
Қысқа мерзімді (сабақ) жоспары

Қарсылас алаңында допты күту

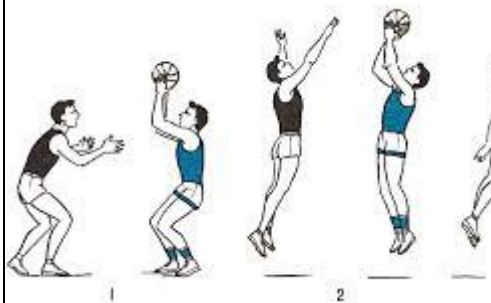
(сабақтың тақырыбы)

Күні:	Мұғалімнің аты-жөні:			
Сыныбы:	Қатысқан оқушы саны:	Қатыспағаны:		
Сабақтың тақырыбы	Қарсылас алаңында допты күту			
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	баскетбол ойынының әдіс-тәсілдерін, техникасын үйрету, допты оң және сол қолмен алып жүру амалдарын жетілдіру қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіреді			
Сабақтың мақсаты:	баскетбол ойыны техникаларын дамыту -командалық ойындағы көшбасшылық дағдыларды қалыптастыру			
Сабақ барысы				
Сабақтың кезеңдері	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар:
Ұйымдастыру 10 мин.	<p>Жүгіру жаттығулары Жеңіл жүгіріс Оң жақ қырымен қолды алдыға айналдыра жүгіру; Сол жақ қырымен қолды алдыға айналдыра жүгіру; Қолды созып тізені жоғары көтеріп жүгіру; Қолды жамбасқа қойып аяқты артқа серпіту; Жай жүріп , демді қалыпқа келтіру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары Б.қ. Аяқ арасын ашып, қолды белде ұстап басты оңға-солға, артқа-алға бұру. -Б.қ Аяқ арасын ашып, қолды иыққа тірейміз.</p>	<p>Допты қабылдау, жалғау, берудегі қозғалыс дағдыларын талапқа сай орындайды. Жұпта және топта бірлесе жұмыстанады. Ойын</p>	Қол шапалақ	Жүгіру жолы немесе үлкен бос кеңістік. кедергілер. Фишкалар, конустар, мұғалімге арналған ысқырық, бор

	<p>1-2 иықты алға айналдырамыз, 3-4 артқа айналдырамыз.</p> <p>-Б.қ Аяқ арасын ашып, қолды желкеге қоямыз.</p> <p>1-2 денені оңға бұрамыз, 3-4 солға бұрамыз</p> <p>-Б.қ Қолды алға созып, қайшылату;</p> <p>-Б.қ Қолды жанына созып, білек буынын, шынтақ буынын, иық буындарын айналдыру.</p> <p>-Б.қ Аяқ арасын ашып , қолды белде ұстап белді оңға-солға айналдыру;</p> <p>-Осы қалыпта оң қолды жоғары көтеріп денені солға иілдіру, сол қолды жоғары көтеріп денені оңға иілдіру;</p> <p>-Б.қ Аяқ арасын ашып, қолды тізеге қойып, аяқты ішке-сыртқа айналдырамыз.</p> <p>Алдыға иіліп, оң қолды сол аяқтың ұшына, сол қолды оң аяқтың ұшына алма кезек жеткізу.</p> <p>Қолды жоғары көтеріп терең дем алып, қолды төмен түсіру.</p> <p>.</p>	<p>ережесін сақтайды</p> <p>.</p> <p>Қажетті қимыл-қозғалыстарды көрсетеді.</p>		
<p>Сабақтың ортасы 30 мин.</p>	<p>Өткізілетін оқу тапсырмасының ережелері мен қауіпсіздік ережелері айтылып түсіндіріледі.</p> <p>Осыдан кейін білім алушылар жұпта жұмыс жасайды:</p> <p>Баскетболшының тұрысы:</p>	<p>қауіпсіздік ережесін біледі.</p>		<p>Үлкен бос кеңістік.</p> <p>Баскетбол доптары, фишкалар мен конустар, ысқырық</p>



- а) Допты бір орында оң және сол қолмен алып жүру;
 б) Бір қолдан екінші қолға ауыстырып алып жүру;



- в) Қозғалыста допты оң және сол қолымен алып жүру.

Осы тапсырманың дескрипторлары:

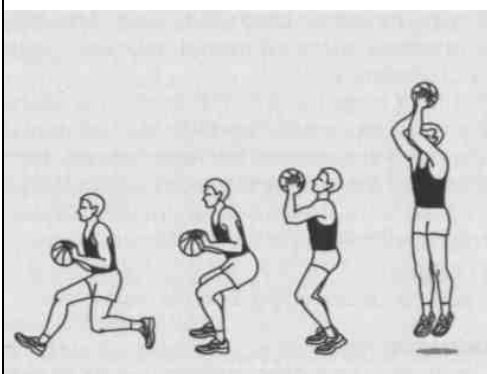
- Баскетбол сабағындағы қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды;
- Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру тәсілдерін түсінеді және қолданады.

Сұраңыз: Баскетболмен айналысқан кезде қандай

«Бас барма
 Барлығын түсіндім
 Енді түсініп келемін
 Түсінбедім ---

Доп, фишка, какп
 а, ысқырық

қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет? Өздеріңіздің практикалық білімдеріңізді және дағдыларыңызды күнделікті өмірде қалай қолданасыздар? Бұл тапсырмада қандай арнайы спорттық қозғалыс әрекеттері қолданылды? Өткізілетін оқу тапсырмасының ережелері мен қауіпсіздік ережелері айтылып еске түсіріледі. Осыдан кейін білім алушылар баскетбол ойынындағы допты торға лақтырудың әдіс-тәсілдерін дамытуға арналған келесі оқу тапсырмаларын орындайды:



Допты бір қолмен жоғарыдан секіріп лақтыру

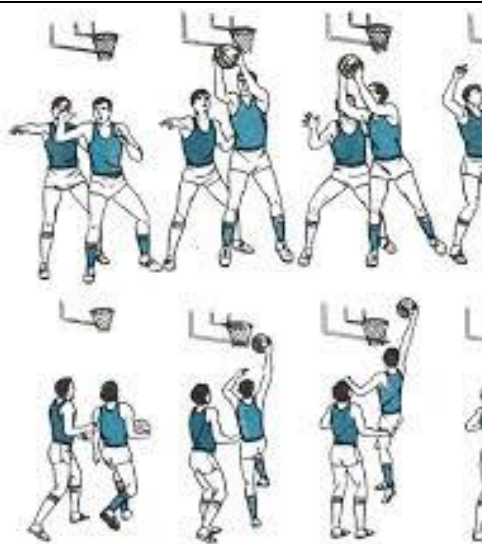
Допты бір қолымен бастан асыра торға лақтыру
Жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік

	<p>ережелерін біледі және сақтайды;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру тәсілдерін түсінеді және қолданады; - Допты бір қолмен жоғарыдан секіріп лақтырады; - Допты бір қолымен бастан асыра торға лақтырады. <p>Сұраңыз: Ойын кезінде қандай қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет? Өздеріңіздің практикалық білімдеріңізді және дағдыларыңызды күнделікті өмірде қалай қолданасыз? Бұл тапсырмада қандай арнайы спорттық қозғалыс әрекеттері қолданылды?</p>			
<p>Сабақтың соңы 5 мин</p>	<p>Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізеді:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нені білдім, нені үйрендім? - нені толық түсінбедім? - немен жұмысты жалғастыру қажет? 	<p>Оқушылар айтқанды мұқият орындайды және көрсетеді</p>	<p>Бағалау: Шапалақ әдісі арқылы бағалау</p>	<p>Мектеп алаңы</p>

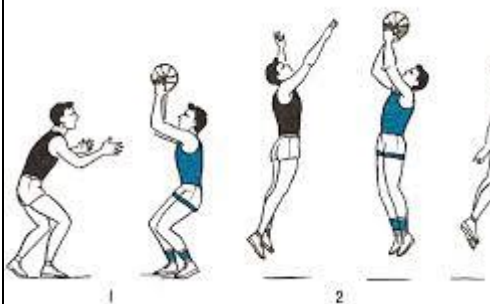
Қысқа мерзімді (сабақ) жоспары
 Шабуылшының алдына тосқауыл қою
 (сабақтың тақырыбы)

Күні:	Мұғалімнің аты-жөні:			
Сыныбы:	Қатысқан оқушы саны:	Қатыспағаны:		
Сабақтың тақырыбы	Шабуылшының алдына тосқауыл қою			
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	баскетбол ойынының әдіс-тәсілдерін, техникасын үйрету, допты оң және сол қолмен алып жүру амалдарын жетілдіру қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіреді			
Сабақтың мақсаты:	баскетбол ойыны техникаларын дамыту -командалық ойындағы көшбасшылық дағдыларды қалыптастыру			
Сабақ барысы				
Сабақтың кезеңдері	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар:
Ұйымдастыру 10 мин.	<p>Жүгіру жаттығулары Жеңіл жүгіріс Оң жақ қырымен қолды алдыға айналдыра жүгіру; Сол жақ қырымен қолды алдыға айналдыра жүгіру; Қолды созып тізені жоғары көтеріп жүгіру; Қолды жамбасқа қойып аяқты артқа серпіту; Жай жүріп , демді қалыпқа келтіру.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары Б.қ. Аяқ арасын ашып, қолды белде ұстап басты оңға-солға, артқа-алға бұру. -Б.қ Аяқ арасын ашып, қолды иыққа тірейміз.</p>	<p>Допты қабылдау, жалғау, берудегі қозғалыс дағдыларын талапқа сай орындайды. Жұпта және топта бірлесе жұмыстанады. Ойын</p>	Қол шапалақ	Жүгіру жолы немесе үлкен бос кеңістік. кедергілер. Фишкалар, конустар, мұғалімге арналған ысқырық, бор

	<p>1-2 иықты алға айналдырамыз, 3-4 артқа айналдырамыз.</p> <p>-Б.қ Аяқ арасын ашып, қолды желкеге қоямыз.</p> <p>1-2 денені оңға бұрамыз, 3-4 солға бұрамыз</p> <p>-Б.қ Қолды алға созып, қайшылату;</p> <p>-Б.қ Қолды жанына созып, білек буынын, шынтақ буынын, иық буындарын айналдыру.</p> <p>-Б.қ Аяқ арасын ашып , қолды белде ұстап белді оңға-солға айналдыру;</p> <p>-Осы қалыпта оң қолды жоғары көтеріп денені солға иілдіру, сол қолды жоғары көтеріп денені оңға иілдіру;</p> <p>-Б.қ Аяқ арасын ашып, қолды тізеге қойып, аяқты ішке-сыртқа айналдырамыз.</p> <p>Алдыға иіліп, оң қолды сол аяқтың ұшына, сол қолды оң аяқтың ұшына алма кезек жеткізу.</p> <p>Қолды жоғары көтеріп терең дем алып, қолды төмен түсіру.</p> <p>.</p>	<p>ережесін сақтайды</p> <p>.</p> <p>Қажетті қимыл-қозғалыстарды көрсетеді.</p>		
<p>Сабақтың ортасы 30 мин.</p>	<p>Өткізілетін оқу тапсырмасының ережелері мен қауіпсіздік ережелері айтылып түсіндіріледі.</p> <p>Осыдан кейін білім алушылар жұпта жұмыс жасайды:</p> <p>Баскетболшының тұрысы:</p>	<p>қауіпсіздік ережесін біледі.</p>		<p>Үлкен бос кеңістік.</p> <p>Баскетбол доптары, фишкалар мен конустар, ысқырық</p>



- а) Допты бір орында оң және сол қолмен алып жүру;
 б) Бір қолдан екінші қолға ауыстырып алып жүру;



- в) Қозғалыста допты оң және сол қолымен алып жүру.

Осы тапсырманың дескрипторлары:

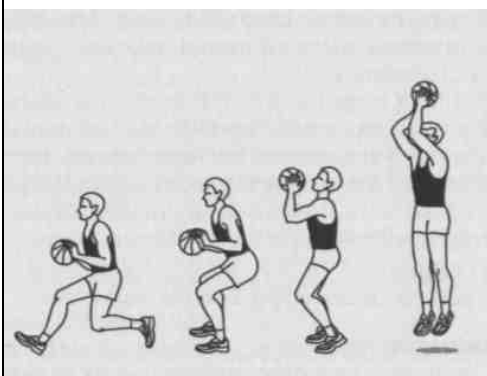
- Баскетбол сабағындағы қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды;
- Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру тәсілдерін түсінеді және қолданады.

Сұраңыз: Баскетболмен

«Бас барма»
 Барлығын түсіндім
 Енді түсініп келемін
 Түсінбедім ---

Доп, фишка, какп
 а, ысқырық

айналысқан кезде қандай қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет? Өздеріңіздің практикалық білімдеріңізді және дағдыларыңызды күнделікті өмірде қалай қолданасыздар? Бұл тапсырмада қандай арнайы спорттық қозғалыс әрекеттері қолданылды? Өткізілетін оқу тапсырмасының ережелері мен қауіпсіздік ережелері айтылып еске түсіріледі. Осыдан кейін білім алушылар баскетбол ойынындағы допты торға лақтырудың әдіс-тәсілдерін дамытуға арналған келесі оқу тапсырмаларын орындайды:



Допты бір қолмен жоғарыдан секіріп лақтыру

Допты бір қолымен бастан асыра торға лақтыру

Жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды;

- Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді

	<p>оңтайландыру тәсілдерін түсінеді және қолданады;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Допты бір қолмен жоғарыдан секіріп лақтырады; - Допты бір қолымен бастан асыра торға лақтырады. <p>Сұраңыз: Ойын кезінде қандай қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет? Өздеріңіздің практикалық білімдеріңізді және дағдыларыңызды күнделікті өмірде қалай қолданасыз? Бұл тапсырмада қандай арнайы спорттық қозғалыс әрекеттері қолданылды?</p>			
<p>Сабақтың соңы 5 мин</p>	<p>Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізеді:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нені білдім, нені үйрендім? - нені толық түсінбедім? - немен жұмысты жалғастыру қажет? 	<p>Оқушылар айтқанды мұқият орындайды және көрсетеді</p>	<p>Бағалау: Шапалақ әдісі арқылы бағалау</p>	<p>Мектеп алаңы</p>

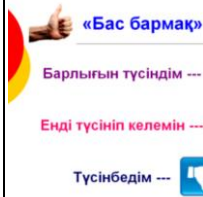
Қысқа мерзімді (сабақ) жоспары

Оң және сол қапталдан жасай лақтыру

(сабақтың тақырыбы)

Күні:	Мұғалімнің аты-жөні:			
Сыныбы:	Қатысқан оқушы саны:	Қатыспағаны:		
Сабақтың тақырыбы	Оң және сол қапталдан жасай лақтыру			
Оқу бағдарламасы на сәйкес оқыту мақсаттары	Допты оң және сол қолмен алып жүру әдістерін үйрену Допты оң, сол қолмен алып жүруді және допты торға тастауды жетілдіру; допты алып жүруді, қозғалыс жылдамдығын, дәлдікті дамыту			
Сабақтың мақсаты:	баскетбол ойыны техникаларын дамыту - командалық ойындағы көшбасшылық дағдыларды қалыптастыру			
Сабақ барысы				
Сабақтың кезендері	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар:
Ұйымдастыру 10 мин.	<p>Жүгіру жаттығулары Жеңіл жүгіріс Оң жақ қырымен қолды алдыға айналдыра жүгіру; Сол жақ қырымен қолды алдыға айналдыра жүгіру; Қолды созып тізені жоғары көтеріп жүгіру; Қолды жамбасқа қойып аяқты артқа серпіту; Жай жүріп , демді қалыпқа келтіру. Жалпы дамыту жаттығулары Б.қ. Аяқ арасын ашып, қолды белде ұстап басты оңға-солға, артқа-алға бұру.</p>	<p>Допты қабылдау, жалғау, берудегі қозғалыс дағдыларын талапқа сай орындайды. Жұпта және топта бірлесе жұмыстан ады. Ойын ережесін сақтайды.</p>	Қол шапалақ	Жүгіру жолы немесе үлкен бос кеңістік. кедергілер. Фишкалар, конустар, мұғалімге арналған ысқырық, бор

	<p>-Б.қ Аяқ арасын ашып, қолды иыққа тірейміз. 1-2 иықты алға айналдырамыз, 3-4 артқа айналдырамыз.</p> <p>-Б.қ Аяқ арасын ашып, қолды желкеге қоямыз. 1-2 денені оңға бұрамыз, 3-4 солға бұрамыз</p> <p>-Б.қ Қолды алға созып, қайшылату;</p> <p>-Б.қ Қолды жанына созып, білек буынын, шынтак буынын, иық буындарын айналдыру.</p> <p>-Б.қ Аяқ арасын ашып , қолды белде ұстап белді оңға-солға айналдыру;</p> <p>-Осы қалыпта оң қолды жоғары көтеріп денені солға иілдіру, сол қолды жоғары көтеріп денені оңға иілдіру;</p> <p>-Б.қ Аяқ арасын ашып, қолды тізеге қойып, аяқты ішке-сыртқа айналдырамыз. Алдыға иіліп, оң қолды сол аяқтың ұшына, сол қолды оң аяқтың ұшына алма кезек жеткізу. Қолды жоғары көтеріп терең дем алып, қолды төмен түсіру.</p>	<p>Қажетті қимыл-қозғалыстарды көрсетеді.</p>		
<p>Сабақтың ортасы 30 мин.</p>	<p>- Допты беру және қабылдау. Допты оң және сол қолмен алып жүру. Жетілдіру әдістері: 1. Допты орта деңгейге соғу 2. Тізерлеп оң және сол қолмен допты соғу</p>	<p>қауіпсіздік ережесін біледі.</p>		<p>Үлкен бос кеңістік. Баскетбол доптары, фишкалар мен конустар, ысқырық</p>

<p>3. Допты алып жүру 4. кедергі арқылы алып жүру 5. Кедергіні орнынан қозғау 6. Жұптаса допты алып жүріп иыққа қолды тигізу 7. бм алаң ішінде топтаса допты алып жүру Допты торға тастау. жетілдіру әдістері: 1. Торға жақын тұрып допты торға тастау 2. Қалқан арқылы допты торға тасу Командалық ойын 1. Кедергі арқылы допты алып жүру 2. Допты соғып алып жүріп кедергіні орнынан қозғау. 3. Допты торға салу 4. Қалқан арқылы допты торға салу Допты еркін алып жүру, аяқтан өткізу. Екі қолмен екі допты ыршытып алып жүр Қайталау Допқа қарамай алақанмен допты сезіну. Оң аяқты тізеден бүгіп, сол аяқтың тізесін еденге тіреу, допты соғып тұру, қолды алмастырған кезде аяқты бірге алмастыру. Оң және сол жаққа айналып алып жүреді. Кедергінің оң жағымен жүргенде доп оң қолда, сол жағына ауысқанда</p>			<p>Доп, фишка, какпа, ысқырық</p>
---	--	--	-----------------------------------

сол қолда болады.
Допты соғып алып
жүріп бос қолмен
кедергінің басын еденге
тигізіп қайта орнына
қою.

Қарсыласының иығына
қолды тигізу, қорғану
Допты оң қолмен
лақтыру кезінде оң аяқ
сәл алда болады, қолды
жоғары тік көтеріп,
саусақ буындарымен
допты торға
бағыттаймыз. аяқтың
үшына көтерілеміз,
секірмейміз. Қолды
жоғары ұстап қалу
керек.

Допты қалқанның
ортасындағы шаршыға
тигізіп торға саламыз.

Жаттығуларды
техникасынсақтау
орындау

Теориялық білімдерін байқау

- *«Баскетбол»сөзі
қай тілден
шыққан, қандай
мағынаны
білдіреді?

*Баскетболдың негізін
қалаушы кім?



Баскетбол добын
пайдаланып эстафета
өткіздім.

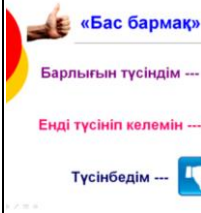
	<p>«Көңілді мәре» сайысы. Оқушылардың физикалық дене деңгейін анықтау. А-тобы В-тобы С-тобы А- Допты алып жүру жаттығуларын орындай алады. Баскетбол ойынының әдіс-тәсілдерін біледі. Стратегиялар арқылы себетке доп сала алады. В-Допты оң және сол қолмен алып жүруді игерген. Ойын ережесін толық сақтайды. Допты дәл әрі нақты серігіне бере алады. С-Техникалық-тактикалық әрекеттерді орындай алады. Икемділік, ептілік дене қасиеттері дамыған. Қозғалыс комбинациясын нақты орындай алады.</p>			
<p>Сабақтың соңы 5 мин</p>	<p>Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізеді: - нені білдім, нені үйрендім? - нені толық түсінбедім? - немен жұмысты жалғастыру қажет?</p>	<p>Оқушылар айтқанды мұқият орындайды және көрсетеді</p>	<p>Бағалау: Шапалақ әдісі арқылы бағалау</p>	<p>Мектеп алаңы</p>

Қысқа мерзімді (сабақ) жоспары

Айып добын орындау ережелері

(сабақтың тақырыбы)

Күні:	Мұғалімнің аты-жөні:			
Сыныбы:	Қатысқан оқушы саны:	Қатыспағаны:		
Сабақтың тақырыбы	орындау ережелері Айып добын			
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау			
Сабақтың мақсаты:	баскетбол ойыны техникаларын дамыту -командалық ойындағы көшбасшылық дағдыларды қалыптастыру			
Сабақ барысы				
Сабақтың кезендері	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар:
Ұйымдастыру 10 мин.	Оқушыларды сапқа тұрғызу. Амандасу. Кезекшінің мәлімдемесін қабылдау. Оңға, солға айнала бұрылу. Жүру жаттығулары. -Қолдар жоғары аяқтың ұшымен жүру. -Қол желкеде өкшемен жүру. -Қол белде жартылай отырып жүру. Жүгіру жаттығулары. -Оң қапталмен жүгіру. -Сол қапталмен жүгіру. -Тізені көтеріп жүгіру. -Өкшені артқа сермеп жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары.	Баскетбол ойынының техникаларын, допты алып жүру, допты беру, допты торға тастау әдісін біледі	Қол шапалақ	Жүгіру жолы немесе үлкен бос кеңістік. кедергілер. Фишкалар, конустар, мұғалімге арналған ысқырық, бор

	<p>-Басты оңға 4 рет, солға 4 рет айналдыру.</p> <p>-Қолдарды иыққа қойып, иықты алға 2 рет, артқа қарай 2 рет айналдыру.</p> <p>-Қолдар кеуде тұсында, 1-2 санында қолдарды алға, 3-4 санында оң қапталға, 1-2 санында қолдарды алға, 3-4 санында сол қапталға құшақ жаю.</p> <p>-Оң қолды жоғары ұста, сол қол белде 1-2 санында сол қапталға, сол қолды жоғары ұстап оң қол белде, 3-4 санында оң қапталға қарай иілу.</p> <p>-Сан реті бойынша отырып тұру.</p> <p>-Бір орында секіру, оң аяқта 5рет, сол аяқта 5рет, қос аяқта 7рет.</p>			
<p>Сабақтың ортасы 30 мин.</p>	<p>- Оқушыларды екі топқа бөліп:</p> <p>А) Қойылған кедергіден допты жерге оң қолмен соғып айланып, қайту.</p> <p>Б) Қойылған кедергіден допты жерге сол қолмен соғып айланып, қайту.</p> <p>В) Қойылған кедергіден допты жерге оң және сол қолмен соғып айланып, қайту.</p> <p>Оқушыларды екі топқа бөлу:</p> <p>А)Допты жерге оң қолмен соғып барып, допты торға тастау.</p> <p>Б)Допты жерге сол қолмен соғып барып,</p>	<p>қауіпсіздік ережесін біледі.</p>		<p>Үлкен бос кеңістік. Баскетбол доптары, фишкалар мен конустар, ысқырық</p>

допты торға тастау.
В)Допты жерге оң және сол қолмен соғып барып, допты торға тастау.

Екі жақты ойын.
опты жүргізу арқылы себетке салу.

Допты оң және сол қолмен жүргізу.
Қимыл-қозғалыс арқылы әдіс тәсілдерді орындау.

Допты жүргізу арқылы бір-біріне беру.



Баскетбол добын пайдаланып эстафета өткіздім.

**«Көңілді мәре»
сайысы.**

Оқушылардың физикалық дене деңгейін анықтау.

А-тобы **В-тобы** **С-тобы**

А- Допты алып жүру жаттығуларын орындай алады.

Баскетбол ойынының әдіс-тәсілдерін біледі.

Стратегиялар арқылы себетке доп сала алады.

В-Допты оң және сол қолмен алып жүруді игерген.

Ойын ережесін толық сақтайды.

Доп, фишка, какпа,
ысқырық

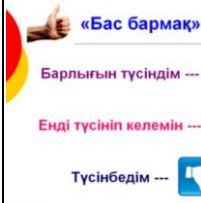
	<p>Допты дәл әрі нақты серігіне бере алады. С-Техникалық-тактикалық әрекеттерді орындай алады. Икемділік, ептілік дене қасиеттері дамыған. Қозғалыс комбинациясын нақты орындай алады.</p> <p>1. Доппен ұстау техникасын біледі. Ойын тактикасы жетілген. Өзінің стратегиялық жоспары бар.</p> <p>2. Допты жақсы алып жүреді. Баскетбол туралы түсінік қалыптасқан. Допты дәлдеп береді.</p> <p>3. Ойын тактикасы сақталған. Дене дайындығы жоғары дәрежеде. Доппен еденге соғып жүруді орындайды</p>			
<p>Сабақтың соңы 5 мин</p>	<p>Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізеді: - нені білдім, нені үйрендім? - нені толық түсінбедім? - немен жұмысты жалғастыру қажет?</p>	<p>Оқушылар айтқанды мұқият орындайды және көрсетеді</p>	<p>Бағалау: Шапалақ әдісі арқылы бағалау</p>	<p>Мектеп алаңы</p>

Қысқа мерзімді (сабақ) жоспары

Допты ортадан екі қадам жасау арқылы лақтыру

(сабақтың тақырыбы)

Күні:	Мұғалімнің аты-жөні:			
Сыныбы:	Қатысқан оқушы саны:	Қатыспағаны:		
Сабақтың тақырыбы	Допты ортадан екі қадам жасау арқылы лақтыру			
Оқу бағдарламасы на сәйкес оқыту мақсаттары	Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау			
Сабақтың мақсаты:	баскетбол ойыны техникаларын дамыту -командалық ойындағы көшбасшылық дағдыларды қалыптастыру			
Сабақ барысы				
Сабақтың кезендері	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар:
Ұйымдастыру 10 мин.	Оқушыларды сапқа тұрғызу. Амандасу. Кезекшінің мәлімдемесін қабылдау. Оңға, солға айнала бұрылу. Жүру жаттығулары. -Қолдар жоғары аяқтың ұшымен жүру. -Қол желкеде өкшемен жүру. -Қол белде жартылай отырып жүру. Жүгіру жаттығулары. -Оң қапталмен жүгіру. -Сол қапталмен жүгіру. -Тізені көтеріп жүгіру. -Өкшені артқа сермеп жүгіру. Жалпы дамыту жаттығулары. -Басты оңға 4 рет,	Баскетбол ойынының техникаларын, доп лақтыру, допты алып жүру, допты беру, допты торға тастау әдісін біледі	Қол шапалақ	Жүгіру жолы немесе үлкен бос кеңістік. Кедергілер. Фишкалар, конустар, мұғалімге арналған ысқырық, бор

	<p>солға 4 рет айналдыру. -Қолдарды иыққа қойып, иықты алға 2 рет, артқа қарай 2 рет айналдыру. -Қолдар кеуде тұсында, 1-2 санында қолдарды алға, 3-4 санында оң қапталға, 1-2 санында қолдарды алға, 3-4 санында сол қапталға құшақ жаю. -Оң қолды жоғары ұста, сол қол белде 1-2 санында сол қапталға, сол қолды жоғары ұстап оң қол белде, 3-4 санында оң қапталға қарай иілу. -Сан реті бойынша отырып тұру. -Бір орында секіру, оң аяқта 5рет, сол аяқта 5рет, қос аяқта 7рет.</p>			
<p>Сабақтың ортасы 30 мин.</p>	<p>- Оқушыларды екі топқа бөліп: А) Қойылған кедергіден допты жерге оң қолмен соғып айланып, қайту. Б) Қойылған кедергіден допты жерге сол қолмен соғып айланып, қайту. В) Қойылған кедергіден допты жерге оң және сол қолмен соғып айланып, қайту. Оқушыларды екі топқа бөлу: А)Допты жерге оң қолмен соғып барып, допты торға тастау. Б)Допты жерге сол қолмен соғып барып, допты торға тастау.</p>	<p>қауіпсіздік ережесін біледі.</p>		<p>Үлкен бос кеңістік. Баскетбол доптары, фишкалар мен конустар, ЫСҚЫРЫҚ</p>

В)Допты жерге оң және сол қолмен соғып барып, допты торға тастау.

Екі жақты ойын. опты жүргізу арқылы себетке салу.

Допты оң және сол қолмен жүргізу.

Қимыл-қозғалыс арқылы әдіс тәсілдерді орындау.

Допты жүргізу арқылы бір-біріне беру.



Баскетбол добын пайдаланып эстафета өткіздім.

«Көңілді мәре» сайысы.

Оқушылардың физикалық дене деңгейін анықтау.

А-тобы **В-тобы**
С-тобы

А- Допты алып жүру жаттығуларын орындай алады.

Баскетбол ойынының әдіс-тәсілдерін біледі.

Стратегиялар арқылы себетке доп сала алады.

В-Допты оң және сол қолмен алып жүруді игерген.

Ойын ережесін толық сақтайды.

Допты дәл әрі нақты

Доп, фишка, какпа, ысқырық

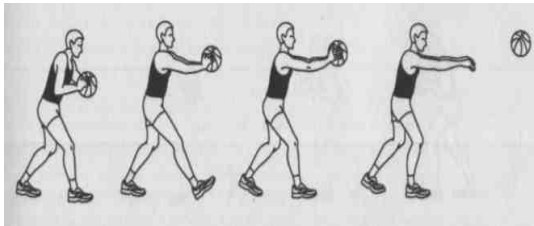
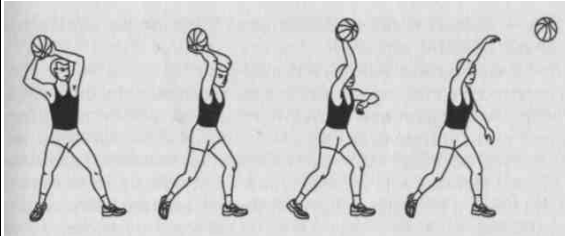
	<p>серігіне бере алады. С-Техникалық-тактикалық әрекеттерді орындай алады. Икемділік, ептілік дене қасиеттері дамыған. Қозғалыс комбинациясын нақты орындай алады.</p> <p>1. Доппен ұстау техникасын біледі. Ойын тактикасы жетілген. Өзінің стратегиялық жоспары бар. 2. Допты жақсы алып жүреді. Баскетбол туралы түсінік қалыптасқан. Допты дәлдеп береді. 3. Ойын тактикасы сақталған. Дене дайындығы жоғары дәрежеде. Доппен еденге соғып жүруді орындайды</p>			
<p>Сабақтың соңы 5 мин</p>	<p>Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізеді: - нені білдім, нені үйрендім? - нені толық түсінбедім? - немен жұмысты жалғастыру қажет?</p>	<p>Оқушылар айтқанды мұқият орындайды және көрсетеді</p>	<p>Бағалау: Шапалақ әдісі арқылы бағалау</p>	<p>Мектеп алаңы</p>

Қысқа мерзімді (сабақ) жоспары
Баскетбол.Допты алып жүру тәсілдері
 (сабақтың тақырыбы)

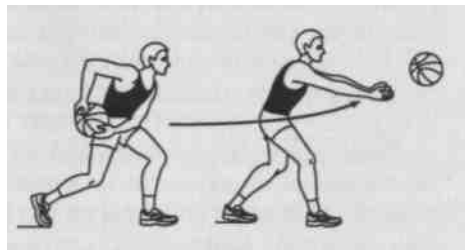
Бөлім	Спорттық ойындар	
Педагогтың аты-жөні	Кулыбеков Магжан Баянбекович	
Күні	23.12.22	
Сынып	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны
Сабақтың тақырыбы	Баскетбол.Допты алып жүру тәсілдері	
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	8.3.5.5 Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	
Сабақтың мақсаты	Барлығы: Жаңа сабақты түсінеді. Көбі: Анық сөйлеу арқылы, тақырыпты талқылайды. Кейбірі: Анық және толық сөйлеу арқылы, мәселені түсінгенін көрсетеді.	

Сабақ барысы.

Сабақтың кезеңі/ уақыты	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
10 мин I. Ұйымдастыру кезеңі. Психологиялық ахуал.	Сапқа тұрғызу. Салемдесу Қауіпсіздік нұсқауды орындау керек екенің ескерту. Оқушылардың белсенді қатысуы үшін арнайы жалпы дамыту жаттығулары Саптық жаттығулар: Оңға, солға бұрылу Жүру жаттығулары: Аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай отырып, толық отырып Жүгіру жаттығулары: Бір қалыпты, тізені көтеріп, аяқты артқа сермеп, оң, сол жанмен.	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Әр түрлі белсенділік үшін үлкен, бос кеңістік.
Ортасы 30 мин II. Жаңа сабақты түсіндіру.	Жаңа сабақ. Ойын техникасының дағдысын дамыту Жаңа сабақтың мақсаты мен бағалау критерийін таныстырамын.	Ойындар олардың физикалық және спорттық дағдыларын дамытуға	Смаликт ер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау	Әрбір қызмет түрі үшін үлкен бос кеңістік.

<p>1. Екі қолмен кеудеден лақтыру.</p>  <p>Бастапқы жағдайда доп кеуде тұсында болады. Бір аяқ ештеп алдыға қойылуы мүмкін. Аяқтар ыңғайлы, орнықты жағдай жасап тұру керек. Денеге жоғары бағытталған қозғалыс беретін аяқтың созылуымен қатар олар жоғарыға қарай созылуы керек, допқа доға тәріздес траектория жасалу керек.</p> <p>2. Бір қолмен иықтан беру. Бастапқы жағдайда доп иық тұсында бір қолдың білезігінде болады. Екінші қолы оны демеп тұруы мүмкін. Кезену кезінде баскетболшы доп беретін жаққа қолы бұрылып дененің қарсы қимылмен қолды алдыға созып допты қажетті бағытқа жібереді. Бастапқы жағдайда доп беретін қолмен әр аттас аяқ алға қойылады.</p> <p>3. Жоғарыдан бір қолмен беру.</p>  <p>Доптың бастапқы жағдайы, бір қолының білезігінде. Алға қозғалғанда қол жазылады да, білезік допты орап, берілімді аяқтайды.</p>	<p>көмектесеті ндігі туралы өз түсініктерін көрсете және сипаттай алады.</p> <p>Жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды; Бір қолмен иықтан беру әдісін дұрыс орындайды; Екі қолмен кеудеден лақтыру әдісін дұрыс орындайды; Жоғарыдан бір қолмен беру әдісін дұрыс орындайды; Бір қолмен төменнен беру әдісін дұрыс орындайды;</p>	<p>ҚБ «Бағдар шам»</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	<p>Мұғалімге арналған ысқырық, секунд өлшегіш, бор, шеңбер, резеңке доп, фишкар, қағаз, қалам.</p> <p>Патриоттық сезім туралы сілтеме:</p>
---	---	--	--

4. Бір қолмен төменнен беру.



Бастапқы жағдайда доп. жамбас тұсында, бір қолдың білезігінде болады, алақан жоғары қарап, саусақтар алға созылады. Аз ғана кезенуден соң алға айналуды бастайтын қозғалыспен орындалады. Білезік бірте-бірте ашылып, доп одан сырғанап түскендей болады. Ұшу биіктігі білезіктің қай мезетте ашылғанына байланысты болады. Қолды соза берген уақытта әр аттас аяқ алға адымдайды.

1- тапсырма. Оқу тапсырмасының ережелері мен қауіпсіздік ережелерін еске түсіріңдер, жаттығулар барысында сақтаңдар. Допты лақтыру әдістерін орындандар. «Кім епті?» әдісі

Дескриптор : Білім алушы

-Жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды;

-Бір қолмен иықтан беру әдісін дұрыс орындайды;

-Екі қолмен кеудеден лақтыру әдісін дұрыс орындайды;

-Жоғарыдан бір қолмен беру әдісін дұрыс орындайды;

-Бір қолмен төменнен беру әдісін дұрыс орындайды;

ҚБ. «Бас бармақ» әдісі арқылы топтар бір-бірін бағалайды.

Сұрақ-жауап: Ойын кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет пе? Өздеріңіздің практикалық білімдеріңізді және дағдыларыңызды күнделікті өмірде қалай қолданасыз? Бұл тапсырмада қандай арнайы

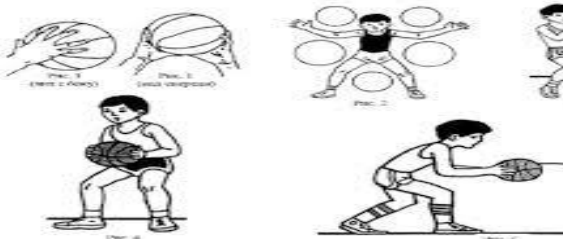
спорттық қозғалыс әрекеттері қолданылды?

2- тапсырма. Өткізілетін оқу тапсырмасының ережелері мен қауіпсіздік ережелері айтылып еске түсіріледі. Осыдан кейін білім алушылар жұпта жұмыс жасайды.

1. Баскетболшының тұрысын, допты алып жүру тәсілдерін орындандар.

«Қолды жұмысқа жұмылдыру» әдісі

Баскетболшының тұрысы:



а) Допты бір орында оң және сол қолмен алып жүру;

б) Бір қолдан екінші қолға ауыстырып алып жүру;

в) Қозғалыста допты оң және сол қолымен алып жүру.



Дескриптор Білім алушы

- Баскетбол сабағындағы қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды;
- **Жаттығуларды орындау кезіндегі үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын қолданады.**

ҚБ. Бір- біріне кері байланыс

	<p>береді.</p> <p>Сұрақ - жауап:Баскетболмен айналысқан кезде қандай қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет? Өздеріңіздің практикалық білімдеріңізді және дағдыларыңызды күнделікті өмірде қалай қолданасыздар?</p> <p>Бұл тапсырмада қандай арнайы спорттық қозғалыс әрекеттері қолданылды?</p>			
<p>III. Қорытынды</p> <p>Рефлексия</p>	<p>Кері байланыс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Сіз үшін жаңа ақпарат... 2.Не қиын болды? 3.Не оңай болды? 4.Нені ескеруім керек? 	<p>Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.</p>		<p>Рефлексия парағы</p>

Бағдарламаны іске асырудың жоспарланған нәтижелері

Оқушылар үйренеді:

- Белсенді, өз бетінше және қуанышпен ойнау;
- арқанға (секіру және арқанмен жүгіру) және допқа (допты ұстау және беру) ие болу;
- Спорттық ойындарды өз бетінше ұйымдастыру және өткізу;

Білуге мүмкіндік алады:

- жылжымалы және спорттық ойындардың даму тарихы туралы;
- адамның қозғалысы мен қозғалысының әдістері мен ерекшеліктері туралы;
- тыныс алу жүйесі, жүрек-тамыр жүйесі, ойын жаттығуларын орындау кезінде бұлшықеттердің жұмысы туралы;
- осы жүйелердің қызметін қарапайым бақылау әдістері туралы;
- жеке гигиенаның жалпы және жеке негіздері туралы;
- позаның бұзылуының алдын алу туралы;
- жарاقاتтанудың себептері және оның алдын алу ережелері туралы.

ҚОРЫТЫНДЫ

Дене шынықтырудың балалар мен жасөспірімдер денсаулығына әсері тақырыбы бойынша 34 сағатқа арналған қысқа мерзімді жоспар Элективті курс бағдарламасы оқушылардың физикалық белсенділігін арттыруға, спорттық шеберліктерін жетілдіруге және денсаулықтарын нығайтуға бағытталған. Жыл бойы оқушылар әртүрлі спорттық ойын түрлерімен танысып, олардың тарихын, ережелерін, тактикаларын меңгерді. Сонымен қатар, командалық рухты қалыптастыру, мотивация, спорттық этика, психологиялық дайындық сияқты маңызды аспектілерге көңіл бөлінді.

Бағдарлама нәтижелері:

- Оқушылар спорттық ойындардың негізгі түрлерін және олардың ережелерін толық меңгерді.
- Спорттық дағдыларын жетілдіріп, физикалық дайындық деңгейін көтерді.
- Командалық жұмысты үйреніп, ұжыммен бірлесіп әрекет ету қабілеттерін арттырды.
- Спорттық ойындардың денсаулыққа тигізетін пайдасын түсініп, салауатты өмір салтын ұстануға мотивация алды.
- Турнирлер мен жарыстарға қатысып, бәсекеге қабілеттілігін дамытты.

Бұл курс оқушылардың денсаулығын жақсартуға ғана емес, олардың спортқа деген қызығушылығын арттыруға, өзін-өзі дамытып, ерік-жігерін нығайтуға ықпал етті. Қорытынды сабақтарда оқушылар турнирлерге қатысып, өз жетістіктерін көрсетті, сондай-ақ өздерінің жеке даму деңгейін бағалады.

Жалпы алғанда, факультатив бағдарламасы оқушыларға спорттық ойындарды тереңірек түсінуге және олардың өмірінде белсенділіктің маңыздылығын сезінуге мүмкіндік берді. Алдағы уақытта бұл дағдылар мен білім олардың күнделікті өмірінде, әрі қарайғы оқуында және кәсіби дамуына пайдалы болады деп сенеміз.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. **Ахметова, Г.Е.** «Спорттық ойындар: теориясы мен әдістемесі» — Алматы, 2017.
Бұл кітапта спорттық ойындардың теориялық негіздері мен әдістемелік тәсілдері толық баяндалған, сондай-ақ сабақ жүргізу әдістері мен жаттығуларға арналған түрлі ұсыныстар берілген.
2. **Кожобекова, С.Т.** «Спорттық ойындар және денсаулық» — Алматы, 2020.
Кітап спорттық ойындардың денсаулыққа әсерін зерттейді және оқушыларға арналған денсаулық сақтау бойынша түрлі ойындар мен жаттығуларды ұсынады.
3. **Леонова, И.А.** «Физикалық тәрбие және спорттық ойындар» — Астана, 2015.
Бұл басылымда спорттық ойындардың түрлері мен олардың балалар мен жасөспірімдерге әсері туралы ғылыми негіздер мен тәжірибелік ұсыныстар келтірілген.
4. **Сагынбаев, М.Ә.** «Жасөспірімдерге арналған спорттық ойындар және жаттығулар» — Алматы, 2019.
Бұл кітапта әртүрлі спорттық ойындар мен олардың жасөспірімдерге арналған тиімді жаттығулары туралы мәліметтер берілген.
5. **Джонс, П.Р.** «Спортивные игры: теоретические и практические аспекты» — Москва, 2018.
Әлемдік тәжірибеге негізделген, спорттық ойындарды оқыту әдістемесі мен дағдыларды дамыту туралы жазылған кітап.
6. **Бакиров, Т.К.** «Спорттық ойындардағы психология» — Алматы, 2017.
Бұл еңбек спорттық ойындарда жеңіске жетудің психологиялық аспектілерін қарастырады және ойын барысындағы дұрыс шешімдер мен мотивацияны арттыру жолдарын талдайды.
7. **Ушаков, В.С.** «Физическое воспитание и спорт в школе» — Санкт-Петербург, 2016.
Мектептердегі физикалық тәрбиені ұйымдастыру мен спорттық ойындардың педагогикалық мақсаттарын талдайды, сондай-ақ әртүрлі спорт түрлеріне арналған жаттығулар мен әдіс-тәсілдер ұсынады.
8. **Майер, Д.** «Теория и практика спортивных игр» — Москва, 2014.
Бұл басылымда спорттық ойындардың негізгі қағидалары мен түрлері, сондай-ақ олардың тиімділігін арттыруға арналған тәжірибелік сабақтар мен жаттығулар сипатталған.

9. **Сивцов, В.Р.** «Основы спортивной тренировки» — Москва, 2013.
Спорттық ойындарда жаттықтырудың негізгі қағидалары мен әдістерін, физикалық және психологиялық дайындық аспектілерін талдайтын оқу құралы.
10. **Журнал «Физическая культура в школе»** — 2018-2020 жылдар, №2-12.
Қазақстандағы мектептерде спорттық ойындарды енгізу мен физикалық тәрбиені дамыту туралы мақалалар мен зерттеулерді қамтитын ғылыми журнал.
11. **Сайттар мен онлайн платформалар:**
- www.sport.kz – Спорттық жаңалықтар мен оқу ресурстары.
 - www.sportivnye-igry.ru – Спорттық ойындар туралы теориялық және практикалық мәліметтер.
 - www.edutain.kz – Білім беру ресурстары мен мектептердегі спорттық бағдарламалар.
12. **Оқу және әдістемелік құралдар:**
- **Қазақстан Республикасының білім беру және ғылым министрлігінің ресми веб-сайты** – Спорттық білім беру бойынша әдістемелік нұсқаулар.
 - **Республикалық дене шынықтыру және спорт агенттігінің материалдары** – Спорттық білім беру саласындағы әдістемелік құралдар.

Бұл әдебиеттердің барлығы спорттық ойындар мен дене шынықтыруды оқытуға арналған ғылыми және әдістемелік нұсқаулар болып табылады. Олар оқушылардың білімін арттыруға, олардың практикалық дағдыларын дамытуға, сондай-ақ спорттық ойындарды оқытудағы тиімді әдіс-тәсілдерді қолдануға көмектеседі.

**Спорттық ойындар бағдарламасы
тақырыбы бойынша
34 сағатқа арналған
қысқа мерзімді жоспар**

**Нұрмағанбетов Жасұлан Әділбекұлы
Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі**

**Қызылорда облысы, Жалағаш ауданы
Бұқарбай батыр ауылы
"33 орта мектебі" КММ**



Басуға қол қойылған күні: 19.02.2025 жыл
Пішімі 60x84 1/16 Қағазы офсеттік
Офсеттік басылым. Баспа табағы 4.375
Таралымы 50 дана. Тапсырыс № 019

Кітап ИП «BILIM-TV» баспаханасында басылды.
Алматы қаласы – 2025 жыл Телефон: 8 777 055 0590