Допты беру, қабылдау

Допты беру, қабылдау
Мақсаты: допты қағып алуды және беруді үйрету. Допты алып жүруді жетілдіру. Шапшаңдық, жылдамдық сапаларын дамыту.
Сабақтың міндеті: сабақтағы барлық жүктемені дұрыс орындау.
Қолданылған спорт құралдары: баскетбол доптары, уақыт өлшегіш, ысқырғыш.
№ Сабақтың мазмұны уақыты Әдістемелік нұсқаулар
І Кіріспе бөлімі
Сапқа тұрғызу.
Мәлімет қабылдау, сәлемдесу.
Сабақтың мақсатын түсіндіру.
Саптағы жаттығулар:
- Оңға, солға, кері бұрылу.
- Секіріп бұрылу.
Жүру: аяқтың ұшымен, өкшемен, аяқтың ішкі жағымен, сыртқы жағымен.
Спорттық жүріс. 10 мин
Спорттық киіміне назар аудару.

Бір адамдай істеу.
Денені түзу ұстау.
Саптан шықпай бір қалыпты жүгіру.
Жүгіру бағытындағы орындалатын жаттығулар:
- Тізені жоғары көтеріп жүгіру;
- Өкшені жамбасқа лақтыра жүгіру;
- Аяқтың басын алға сілтей жүгіру;
- Оң, сол жақ пен қолды айналдыра жүгіру;
- Артпен жүгіру;
- Жай жүгіру;
- Спорттық жүріс;
- Тыныс алу жаттығулары. 2 рет Арақашықтықты сақтау.
Алақанға тізені тигізу,
кеудені тік ұстау, қол бел тұста. Қол белде, аяқты бүкпеу, денені тік ұстау.

Алаңды толық пайдалану.
Арақашықтықты сақтау, тепе - теңдік сақтау, көзді жұмбау, толық айналдыру.
Жалпы дамытатын жаттығулар:
a) б. қ. аяқ алшақ, қол белде. 1 - 4 оңға солға, 5 - 8 солға басты айналдыру;
ә) б. қ. қол иықта 1 - 2 алға, 3 - 4 артқа айналдыру;
б) б. қ. оң қол жоғары, сол қол төменде, 1 - 2 оң қолды, 3 - 4 сол қолды көтеру;
в) б. қ. қол бүгулі кеуде тұста, 1 - 2 оң бүгулі, 3 - 4 түзу күйінде артқа көтеру;
г) б. қ. қол кеуде алдында, 1 - 2 қолды бүгіп артқа 3 - 4 оңға/солға/бұрылып сілтеу;
д) б. қ. қол белде. Белді оңға - солға айналдыру.
е) б. қ. аяқ бірге, қол алда. 1 - оң аяқты сол қолдың ұшына, 2 - сол аяқты оң қолдың ұшына тигізу;
ж) б. қ. қол белде, 1 - отыру қол алда, 2 - тұру қол белде;
з) б. қ. н. т 1 - 4 рет саны бойынша оңға, солға секіріп бұрылып.

Денені тік ұстау, толық айналдыру. Қолды бүкпеу, барынша артқа керу жылдам орындау. Барынша артқа керу шынтақты бүкпей йық көлемінде ұстау.
Қолды түзу ұстау, толық айналдыру.

ІІ Негізгі бөлім
Доппен арнайы жаттығулар.
Доп беру әдістері:
1. Допты екі қолмен кеуде тұсына беру
- Алақан мен саусақтарды допқа тигізіп беру;
- Кеуде тұстан қолды жаза сілтеп лақтырады;
- Допты екі қолмен кеудеден беру.

2. Допты екі қолмен төменнен беру
Доп берудің бұл түрін бір - біріне жақын тұрған аласа бойлы оқушылар ұзын бойлы қарсыластарына қолданады.

3. Допты бір қолмен беру
Доп берудің едәуір күрделі түрі. Допты бір қолмен иықтан беру. Оқушыларға қолдың білезігі мен саусақтардың қалай дұрыс істеуге болатынын үйрету.

4. Допты ұстау
- Допты ұсынған бетте тез әріптесіне беру;
- Допты ұстау кезінде орнықты тепе - теңдікті сақтаған қалыпта және кез - келген еркін қозғалатындай ыңғайда болуы керек;
- Допты екі қолмен ұстау кезінде қолды алға созып, алақанда ұшып келе жатқан допты қарсы бағыттау керек.

5. Үйретілген әдістер бойынша жаттығу ойыны.
Баскетбол ойыны 5\*5

Сапқа тұрғызу. Денені қалыпқа келтіретін саптағы ойындар. 27 - 30 мин
Допты бір орында тұрып ұстап беру, кеудеден беру қашықтығын арттыру үшін алға қосымша қадам жасау керек.

Шеңбер немесе екі қатарда әр оқушыға кезекпен доп лақтыру.

Білезікті бос ұста, допты шеңгелдей ұстаған саусақтар оның ұшу бағытын және жылдамдығын өзгертуге көмек береді.
Кеуде аздап алға қарай еңкейген күйде болады.

Ереже бойынша ойын
Қорытынды бөлім
Сабақты қорытындылау. Оқушыларды бағалау. Үйге тапсырма. Спортзал ішінен саппен шығып кету. 5 мин