

861001301301

87072518186

ОРАЗОВ Икрам Анварович,

Ю.Гагарин атындағы №34 жалпы орта білім беретін мектебінің

дене шынықтыру пәні мұғалімі

Шымкент қаласы.

**МЕКТЕПТЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ**

**ТЕХНИКАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

Оқушыларға спорт сабақтарында баскетбол ойынының негіздерін үйрете отырып, өз жұмыс тәжірибемде келесі оқыту әдісін қолданамын.

Бұл ойынды оқытуға бағдарлама бойынша бөлінген сағаттар жеткіліксіз. Бірақ мұндай қысқа мерзімде баскетбол ойнауға қажетті техниканы үйретуге және баскетбол ойнаудың техникасы мен тактикасын жетілдіру үшін сыныптан сыныпқа көшуге болады. Негізгі дайындықтан бастап, алдымен ойыншының алаңда дұрыс қозғалуына мүмкіндік беретін позициясын үйрету керек.Сабақ барысында ойыншының қалпына мән беріп, қорғанысты дұрыс ойнауға мүмкіндік беретін жаттығулар беру қажет. Бұл жаттығуларды оқушыларға ойын түрінде беремін.

**Допты беру және қағып алу техникасын үйренуге дайындалатын жаттығулар үлгісі.**

1. Допты жоғары лақтырып, бір немесе екі қолмен қағып алу.

2. Допты алдыңызға лақтырып, бір немесе екі қолмен қағып алу.

3. Бір-екі қолмен балаға ыңғайлы түрде допты серігіне лақтыру.

4. Допты жоғары лақтыру және оны еденге соғу және екі қолмен қағып алу.

5. Допты алдарына шапалақтап лақтырып, қағып алу.

6. Допты еденге алақанмен ұрып, шеңбер бойымен айналдырып, қағып алу.

7. Допты лақтырып, екі қолмен қағып алу кезінде жүру.

8. Допты екі қолмен кеудеден қабырғаға беру және қағып алу.

9. Допты саппен және шеңбер бойымен беру.

10. Жұпта бір-біріне допты екі және бір қолмен беру.

**Допты дриблингке дайындау жаттығулары.**

1. Допты бір қолмен еденге соғып, тұрғанда және жүргенде екі қолмен қағып алу.

2. Допты оң қолмен еденге соғу және сол қолмен қағып алу және керісінше.

3. Оң және сол қолмен допты орнында дриблинг.

4.. Оң және сол қолмен допты орнында дриблинг, соңынан ерікті түрде екі қолмен допты беру.

5. Допты лақтыру мен еденге соғуды кезектестіру.

6. Допты дриблинг, алақанмен соғу (еркін түрде).

7. Допты дриблинг, жүру және допты беру арқылы тоқтау.

8. Допты айналып өту.

9. Қозғалыс жылдамдығы мен бағытын өзгерте отырып, допты дриблинг.

10. Балалар допты бастарын жоғары көтеріп дірілдейді, мұғалім саусақтарындағы сандарды көрсетеді, ал балалар саусақтардың санын атайды.

**Допты себетке лақтыруға дайындалу жаттығулары.**

1. Допты баланың басынан жоғары созылған тордың үстінен лақтыру (еркін түрде).

2. Допты еденде орналасқан құрсауға 2-2,5 метр қашықтықтан төменнен, жоғарыдан және бастың артынан лақтыру.

3. Допты еденге соғу және оны баскетбол тақтасына лақтыру.

4. Дриблинг пен тоқтағаннан кейін допты себетке лақтыру.

Баскетбол техникасын меңгеруге көмектесетін кейбір ойындар

**Доппен ашық ойындар.**

1. «Ойна, ойна, допты жоғалтпа».

Тапсырмалар. Балаларды сигналды тыңдауға, доптың физикалық қасиеттерін сезінуге, допты басқара білуге ​​және досына кедергі келтірмей онымен ойнауға, алаңда бос орынды табуға үйрету.

Ойынның сипаттамасы. Барлық балалар ойын алаңында орналасқан және әркім өз қалауы бойынша доппен ойнайды. Мұғалімнің белгісінен кейін барлығы допты мүмкіндігінше тез көтеруі керек. Кеш келгендер айыппұл ұпайын алады. Ойын қайталанады.

Опциялар. Мұғалімнің белгісінен кейін барлық ойыншылар допты дұрыс ұстауы немесе баскетболшының позициясын ұстауы керек.

Нұсқаулар. Ойынның алдында мұғалім доппен балалар орындай алатын қимылдарды атайды.

2. Допты беру және қағып алу ойындары.

«10 беріліс».

Тапсырмалар. Балаларды допты беру және қағып алуды үйрету, жолдастарымен әрекеттерді үйлестіру қабілетін дамыту, жолдасқа қимылдарды дұрыс орындауға көмектесу ниетін тәрбиелеу.

Ойынның сипаттамасы. Балалар бір-бірінен 1,5-2 метр қашықтықта жұпқа айналады. Әр жұпта доп бар. Белгі бойынша балалар допты жерге түсірмеуге тырысып, берілген әдіспен бір-біріне бере бастайды. Жеңімпаз - доп құламай 10 пасты жылдам орындаған жұп.

Нұсқаулар. Балалардың назарын допты кеудеге тигізбей ұстап алу керек, бірақ кеуде деңгейінде серіктеске лақтыру керек.

3. «Допты басып озу».

Тапсырмалар. Беруді, допты қағып алуды, топ алдындағы жауапкершілікті дамыту.

Ойынның сипаттамасы. 2 немесе 4 команда ойнайды. Әр топтың ойыншылары шеңбер бойына тұрып, допқа ие жүргізушілерді таңдайды. Мұғалімнің белгісінен кейін жүргізушілер допты оң жағында тұрған ойыншыға береді, ал өздері солға жүгіріп, шеңбер бойымен жүгіріп, орындарына отырады. Допты алғандар оны оң жақтағы келесіге береді, т.б. Біріншісі өз орнына қайтып келгенде, келесі ойыншы жүгіреді. Ойын барлығы шеңбер бойымен жүгіріп өтіп, доп жүргізушіге оралғанша жалғасады. Ойынды тезірек аяқтаған команда жеңеді.

4. «Доптың артында».

Тапсырмалар. Беруді үйрету, допты екі қолмен кеудеден қағып алу, алаңды бағдарлау қабілетін дамыту, топ алдындағы жауапкершілікті дамыту.

Ойынның сипаттамасы. Балалар бірнеше командаға бөлінеді. Әр команда екі бағанға бөлінеді, олар бір-біріне қарама-қарсы 2-3 метр қашықтықта тұрады. Жүргізушіде доп бар. Белгіден кейін жүргізуші команда бойынша бағанда тұрған балаға қарсы допты береді және ол қарама-қарсы бағананың соңына дейін, яғни доптан кейін жүгіреді. Ұстаушы да допты қарсы тұрған адамға беріп, доптың соңынан барады. Ойын барлық ойыншылар орындарына оралғанша және доптар жүргізушілердің қолында болғанша жалғасады.

Осылайша, ойын тәжірибесінің күші мен байлығы қозғалыс жаттығуларының маңызды элементі болып табылады және баскетбол спортын оқу кезінде баға жетпес пайда әкелуі мүмкін. Баскетбол жаттығуларына ашық ойындарды қосу жүктемені азайтуға, қатысқандар үшін сабақтан жағымды әсер қалдыруға және оларды келесі жаттығуларға дайындауға көмектеседі. Бала үнемі сабағыма қатысып, жарыстарға қатысып, қуанышымен, тәжірибесімен бөліссе, спорт мектебін бітіріп, басқа оқу орындарына түсіп, баскетбол ойнауды жалғастырса, онда менің ұстаздық еңбегімнің нәтижесі болғаны.