

2023 /2024 оқу жылы

Топ: Баскетбол 5-6

Пән: Баскетбол

Мұғалімнің ТАӨ: Аскарбек Зекенович Оспанов

01.08.2023 мен 31.07.2024 аралығында сабақ жүргізу кезеңі

| Күні       | Сағаттар саны | Сабақ тақырыбы                                | Келесі сабаққа үй тапсырмасы                      |
|------------|---------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 05.09.2023 | 1             | Баскетбол тарихы                              | ерекше жаттығуларды қайталау                      |
| 06.09.2023 | 1             | қауіпсіздік ережелері                         | жетілдіру                                         |
| 12.09.2023 | 1             | Шағын баскетбол ойыны                         | ережелерды сақтау                                 |
| 13.09.2023 | 1             | Шағын баскетбол ойыны                         | қайталау                                          |
| 19.09.2023 | 1             | Доппен жасалатын ерекше жаттығулар            | жетілдіру                                         |
| 20.09.2023 | 1             | Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру           | қағып жіберу әдістерін жетілдіру                  |
| 26.09.2023 | 1             | Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру           | кілт тоқтау әдістерін қайталау                    |
| 27.09.2023 | 1             | Екі қолмен ұстау                              | бір аяқта айналу әдісің жетілдіру                 |
| 03.10.2023 | 1             | Екі қолмен ұстау                              | қабылдау ды жетілдіру                             |
| 04.10.2023 | 1             | Бір қолмен тоқтату                            | доппен жаттығулар жасау                           |
| 10.10.2023 | 1             | Бір қолмен тоқтату                            | жетілдіру                                         |
| 11.10.2023 | 1             | Тоқтау                                        | кілт тоқтауды қайталау                            |
| 17.10.2023 | 1             | Тоқтау                                        | секіріп тоқтауды жетілдіру                        |
| 18.10.2023 | 1             | Бұрылу                                        | бір аяқта айналу                                  |
| 24.10.2023 | 1             | Бұрылу                                        | жетістіру                                         |
| 25.10.2023 | 1             | Допты серігіне беру                           | қайталау                                          |
| 07.11.2023 | 1             | Допты серігіне беру                           | секіргішпен секіру 100 рет                        |
| 08.11.2023 | 1             | Допты бір қолмен жоғарыдан беру               | жетілдіру                                         |
| 14.11.2023 | 1             | Допты бір қолмен жоғарыдан беру               | қайталау                                          |
| 15.11.2023 | 1             | допты алып жүру                               | айып доп лақтыру                                  |
| 21.11.2023 | 1             | допты алып жүру                               | жетілдіру                                         |
| 22.11.2023 | 1             | Допты алып жүру                               | Қайталау                                          |
| 28.11.2023 | 1             | Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері          | ережелерді қайталау                               |
| 29.11.2023 | 1             | Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері          | Ережені қайталау                                  |
| 05.12.2023 | 1             | Допты сол және оң қолмен алып жүру            | 10-15 рет қайталау секіру жаттығуларын            |
| 06.12.2023 | 1             | Допты сол және оң қолмен алып жүру            | жетілдіру                                         |
| 12.12.2023 | 1             | Допты бағытын өзгертіп алып жүру              | жетілдіру допты алып жүруді                       |
| 13.12.2023 | 1             | Допты бағытын өзгертіп алып жүру              | қайталау                                          |
| 19.12.2023 | 1             | Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру     | тізе бүгу жаттығулар                              |
| 20.12.2023 | 1             | Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру     | отырып туру ауыр затпен                           |
| 26.12.2023 | 1             | Допты қарсыластан тартып алу                  | жетілдіру                                         |
| 27.12.2023 | 1             | Допты қарсыластан тартып алу                  | қайталау                                          |
| 09.01.2024 | 1             | Допты ыйқтан асыра лақтыру                    | аяқ және қол жұмысын біріктіпін жетілдіру         |
| 10.01.2024 | 1             | Он қол және сол қол мен                       | жетілдіру                                         |
| 16.01.2024 | 1             | Ережемен баскетбол ойнау                      | жеке қорғаныс және шабулда ойнау ды жетілдіру     |
| 17.01.2024 | 1             | Екі жақты ойын                                | қайталау                                          |
| 23.01.2024 | 1             | Бір орында тұрып себетке доп лақтыру          | 25-40 рет қайталау                                |
| 24.01.2024 | 1             | Айып доп лақтыру                              | 10 доптан 7-8 рет тигізуды жетілдіру              |
| 30.01.2024 | 1             | Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру           | жетілдіру                                         |
| 31.01.2024 | 1             | Бастын артынан беру                           | қайталау                                          |
| 06.02.2024 | 1             | Допты екі қолмен ұстау                        | ұстап алып , қорғап ,серігіне беруді жетілдіру    |
| 07.02.2024 | 1             | Секіріп жоғарыда ұстау                        | жетілдіру                                         |
| 13.02.2024 | 1             | Допты бір қолмен ұстау және тоқтату           | жетілдіру 20-30 рет қайталау                      |
| 14.02.2024 | 1             | Секіріп жоғарыда ұстау және қағып жіберу      | секіргішпен жасайтын жаттығулар                   |
| 20.02.2024 | 1             | Тоқтау. Кілт тоқтау                           | жетілдіру                                         |
| 21.02.2024 | 1             | Бағыт өзгертіп тоқтау                         | қайталау                                          |
| 27.02.2024 | 1             | Бұрылу.Жылт бұрылу.                           | доппен бұрылыстар жасау орындау                   |
| 28.02.2024 | 1             | Бағыт өзгертіп бұрылу                         | және қимылда                                      |
| 05.03.2024 | 1             | Допты өріптесіне беру                         | беру және қабылдау жаттығулары                    |
| 06.03.2024 | 1             | Орында және қимылда                           | жетілдіру                                         |
| 12.03.2024 | 1             | Допты бір қолмен жоғарыдан беру               | қайталау                                          |
| 13.03.2024 | 1             | Жоғарыға секіріп бір қолмен беру және лақтыру | жоғарыды бұрылыс жасау лақтрар алдында            |
| 19.03.2024 | 1             | Допты алып жүру                               | жетілдіру                                         |
| 20.03.2024 | 1             | Бағыт өзгертіп жүгіру                         | жылдамдықты өзгертіп                              |
| 02.04.2024 | 1             | Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері          | уақыттарды 3 сек,5 сек,25 сек ережелерін қайталау |
| 03.04.2024 | 1             | Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері          | жетілдіру                                         |
| 09.04.2024 | 1             | Допты сол және оң қолмен алып жүру            | бағыт өзгертіп,және шөлшандық өзгертіп            |
| 10.04.2024 | 1             | Допты сол және оң қолмен алып жүру            | жетілдіру                                         |
| 16.04.2024 | 1             | Допты бағытын өзгертіп алып жүру              | жетілдіру                                         |
| 17.04.2024 | 1             | Допты бағытын өзгертіп алып жүру              | қайталау ерекше жаттығуларды                      |
| 23.04.2024 | 1             | Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру     | айп доп лақтыру 20-30 рет                         |
| 24.04.2024 | 1             | Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру     | қайталау                                          |
| 30.04.2024 | 1             | Допты қарсыластан тартып алу                  | секіріп қағуды жетілдіру                          |
| 06.05.2024 | 1             | Допты қағып алу                               | қайталау                                          |
| 14.05.2024 | 1             | Допты ыйқтан асыра лақтыру                    | 15-20 рет жасау                                   |
| 21.05.2024 | 1             | Допты ыйқтан асыра лақтыру                    |                                                   |