

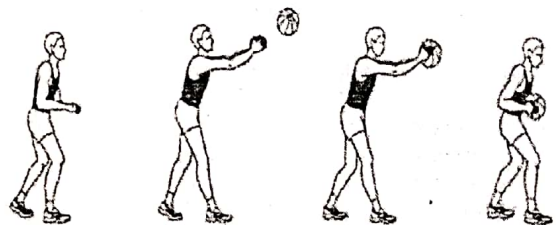
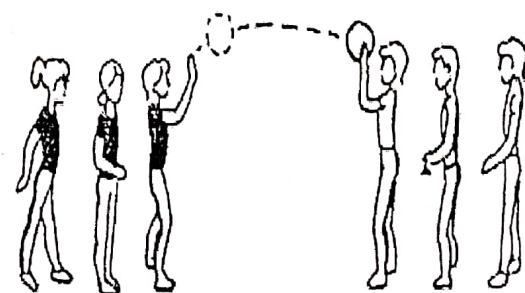
Күнү 10.02.23 Өтүлүүчү орду Спорт зал Убактысы: 45 мүнөт

Окуу куралы : Бишкырык, секундомер.топ

Сабактын тиби: Өздөштүрүү

Сабактын максаты: 1.Топту ыргытуу жана тутуу

2. Топту бир крл менен элегенди үйрөтүү

С/б	Мазмуну	өлчөм	ОМУ
Даярдоо бөлүгү 10-15 мин.	1.Тизүү, рапорт берүү, сабактын максаты менен тааныштыруу.	30'	Тизилүүчү ордун көрсөтүп, балдардын сырткы келбетине көңүл буруу. Көнүгүүнү көрсөтүп, катарларын жүрүш убагында оңдоо  Көнүгүүнү түшүндүрүп көрсөтүп жана чогуу жасоо  Катарларды убагында оңдоо
	2.Басуунун түрлөрү: ордуанан, буттун учу, согончок менен, колду артка алып энкейип алып, отуруп басуу.	2-3 мин	
	3.Чуркоонук түрлөрү: жай чуркоо, оң каптал менен , сол каптал менен чуркоо	3-5 мин	
	4.Тизилүү: Бир катардан эки жана кайра бир катарга, тизилүү, басып баратып 3,4,5 сапка тизилүү.	30'	
	3. 5.ЖӨК (окуу куралы жок) Комплекс боюнча	7-8 жолу	
Негизги бөлүк 25-28 мин	1.Топту ыргытуу жана тутуу	3-4 жолу	<p>Сабактын жүрүшүндө катарларын оңдоо, көнүгүүнү көрсөтүп берүү жана түшүндүрүү</p>  <p>Рис. 8. Ловля мяча двумя руками на месте</p> 
	2.баскетбол оюнун женилдетилген эрежелер менен ойнотуу	3-4 жолу	
<b>Сабактын соңку бөлүгү 5 минут</b>			
	5. Катарга тизүү: Демди калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр 6. Жыйынтыктоо, үй тапшырма	5 мин	Классты тизүү демин калыбына келтирүү көнүгүүнү өтүү.  Үйгө тапшырма берүү.

Дене тарбия сабагынан күнүмдүк план

Мурали: Жеңибеков Жубан