

Улахан болоххо эти-хааны сайыннары дьарыгын конспега

Темата: Баскетбол элеменнара.

Буолар сирэ: спортзал.

Туттуллар тэрил: Озо ахсаанынан мээчик, 2 стойка, свисток.

| Сыала-сорууга | Дьарыктаныы барыыта | Дозировка Хатылатыы | Методические указания |
|---|---|------------------------|--|
| <p>Баскетбол элеменнарын уорэтиитин чинэтии, мээчиги бэйэ-бэйэлэригэр хапсыыыытын уонна хабыытын салгыы уорэтии. Озо илиитин былчыннарын салгыы сайыннары. Озо бэрээдэктээх, тулуурдаах буоларыгар сайыннары.</p> | <p>Бэлэмнэнии:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Озолору кытары дорооболоуу; – Дьарык сыалын-соруугун кытары билибиннэрии. – Уна-ханас эргийиигэ эрчийиини онтон ыстанан эргийэргэ эрийи. – Хааман иьэн араас хамсанылары онорторуу – Суурэн иьэн араас хамсанылары онорторуу. Суурэн иьэн свистогунан сиэттэрэн баскетболист турар стойкатын онорторуу. – Бытаарыыга эрчиллиилэр: «хайыардыттар хаамыылары» – Спортивнай хаамыыга сыыйа коьорторуу. – Хаамыы,тыыны чолугэр туьэрэргэ эрчиллиилэр <p>ОРУ (УоСЭ) – Мээчиги туьанан уопсай сайыннара эрчиллиилэр:</p> <ul style="list-style-type: none"> – С.т. (сабалыырга туруоруу) мээчик аллараа 1-2 ахсаанна мээчиктээх илиибитин оро таьаарыы, атах | <p>5-6</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Атах тоботугэр, атах тинэлээр... – Коно атахтарын иннилэригэр тэбэн; атахтарын холбуу- холбуу уна-ханас |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>тоботугэр туран</p> <ul style="list-style-type: none"> – С.т. (Илиини иннигэр ууннарыы 1 ахсаанна – уна дикэи, 2 ахсаанна – ханас диэки хайыбыннарыы; – С.т. Мээчиги бэйэ тула эргитии; – С.т. Мээчиги хардары атахтаппыт тула эргиии; – С.т. Мээчигинэн татх икки ыккардынан ыытан «восьмерка» эрчиллиини онорторуу; – Чохчотуу эрчиллиитин онорторуу; – Атах икки ардыгар мээчиги ууран баран ыстаннарыы, сыыйа хамгарыы онтон эмиэ ыстаннарыы; <p>Сурун чааба:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Мэччиги оро бырабан баран хабаан ылыы; – Туоспутуттэн мээчиги иннин диэки бырахтарыы – Мэччиги тоботун кэнниттэн туттаран баран, муостаттан тэйитэн утары турар обоо тириэртэри; – Х/оонньуу «Мээчиги бэрсиии» <p>Дьарыктаныы тумук чааба</p> <ul style="list-style-type: none"> – Кыра х/оонньуу «Итии хортуопуй»; – Биир кэлиэм туруу; – Дьарыктаныыны тумуктээбин | <p>6-7</p> <p>4</p> <p>4-5</p> <p>4-5</p> <p>6-7</p> <p>4-5</p> <p>4-5</p> | <p>– Уна-ханас онорторуу</p> <p>– бырабарга хайаан да мээчиги короллорун ирдээбин уонна набаа уобэ бырахтарыллыбат – тонолохтору оро тааарбаттарын ситиьии, мээчик туоьу таарыйбат, ханан бырабалларын харахтарынан атаартаьыы)</p> <p>– тонолохтору оро тааарбаттарын ситиьии, мээчик тоботун таарыйбат, ханан бырабалларын харахтарынан атаартаьыы, мээчик чопчу тийэйрир ситиьии</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|--|------------------|--|--|
| | - Дьизтээби улэ. | | |
|--|------------------|--|--|