



«Бекітемін»

Мектеп директоры:

О.И Бегжанов

№76 жалпы орта білім беретін мектеп  
2022– 2023 оқу жылына арналған  
Баскетбол үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары.

дене шынықтыру пәнінің мұғалім Жалимов С.И

2022 – 2023 оқу жылы

## ТҮСІНІК ХАТ

Баскетбол – жасөспірімдерді қызықтыратын, көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі – ол әр түрлі қозғалысқа бай. Баскетбол ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, күшті, екпін және төзімді болу керек.

Эмоциялық керенеуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады.

Шабуыл мен окшаулау кезінде допты беріп, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен имкемділігін арттырады.

Доппен тұрақты өзара іс-қимыл терең және прифериялық көруге, дәлдік және кеңістікті бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді.

Баскетбол ойыны көру және есту белгілерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Оқу бағдарламасы бір дайындалған. Оқу аптасына 2 рет, 1 сағат өтеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

Теориялық бөлімінде баскетбол ойынының техникасы мен топтамасы қарастырылады. Практикалық бөлімінде техникалық әдістер мен тактикалық комбинациялар қарастырылады.

Оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек.

Максаты мен міндеттері.

Максаты:

1. Оқушыларға баскетбол ойынының техникасы мен тактикасын үйрету, мектеп құрама командасын құру.

Міндеттер:

1. Баскетбол ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктерді қалыптастыру.
2. Баскетбол ойынының әдіс-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастыру.
3. Алған білімдерін ойын кезінде пайдалануға, өз бетімен ойында пайдалану.

## БАҒДАРЛАМАНЫҢ МАЗМҰНЫ

1 оқу жылы

Кіріспе: Баскетбол ойынының пайда болу тарихы. Ойын кезіндегі қауіпсіздік техникасы.

Жалпы дене дайындығы:

Теориясы: Баскетболшыларға жалпы дене дайындығының маңыздылығы.

Практика: бұлшықеттің күштілігі мен жылдамдығына бағытталған дайындық жаттығулар: әр түрлі тәсілдердің, жылдамдықтың, секірудің, әдейі ептіліктің, төзімділіктің (жүгіру, секіру, күш, ойын) тез бір тәсілден екіншісіне ауысу.

Техникалық дайындық.

Теория: баскетболға дайындау кезінде техникалық дайындықтың маңызы.

Практика: Тұру. Допты беру, алып жүру, допты тоқтату тәсілі. Шабуылдау тәсілі, қорғау іс-әрекет.

Теориялық дайындық. Теория: баскетбол ойынының ережесі. Тактикалық дайындықтың баскетболдағы маңызы. Практика: допты ойынға қосу. Допты беру тактикасы. Допты қабылдау тактикасы.

### Ережелері



#### Баскетбол добы

Командадағы ойыншылар допты сакиналы торқалта себетке дөп түсіруі қажет. Қақпа жерден кем дегенде 3 метр биіктікте орнатылады. Тор қалтаны жақын жерден дәлесе 2 ұпай беріледі. Ал, егер доп 6,25 метрден сәтті лақтырылса онда ұпай саны бірден 3-ке көбейеді. Бір матч 20 минуттық үш кезеңнен тұрады. Осы аралықта ойында есеп тең болып тұрса, төреші тарапынан қосымша уақыт қосылады. Кәсіби терминде мұны «Овертайм» деп атайды. **Ұпай санау** Егер лақтырылған доп кәрзеңкеге дәл тиіп, кәрзеңкенің ішінен сырғанап жерге түссе, нысанаға жеткен болып саналады. Ойын уақытында доп дұрыс лақтырылса, команда екі ұпай алады. Мұндай лақтыру үш ұпайлық сызықтың ар жағынан жасалса ұпай саны үшеу болып саналады. Айып добын лақтыру (ереже бұзылғанда рұқсат етіледі) кезінде әрбір сәтті тигізуге бір ұпайдан есептелінеді. Ондай кезде ойыншы айып сызығының ар жағында тұруы тиіс.

### Баскетбол үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Баскетбол тарихы	2 сағ	07-09 09 2022
2	Баскетбол сабағында техника қауіпсіздік ережелері	2 сағ	14-16 09
3	Баскетбол ойыны	2 сағ	21-23 09
4	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	2 сағ	28-30 09
5	Допты екі қолмен ұстау	2 сағ	05-07 10
6	Допты бір қолмен ұстау	2 сағ	12-14 10
7	Токтау	2 сағ	19-21 10
8	Бұрылу	2 сағ	26-28 10
9	Допты әріптесіне беру	2 сағ	02-04 11
10	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	2 сағ	09-11 11
11	Допты алып жүру	2 сағ	16-18 11
12	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	2 сағ	23-25 11
13	Допты сол және оң қолмен алып жүру	2 сағ	30-02 12
14	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	2 сағ	07-09 12
15	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	2 сағ	14-16 12
16	Допты қарсыластан тартып алу	2 сағ	21-23 12
17	Допты ыйықтан асыра лақтыру	2 сағ	28-30 12
18	Ережемен баскетбол ойнау	2 сағ	11-13 01 2023
19	Бір орында тұрып себетке доп лақтыру	2 сағ	18-20 01
20	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	2 сағ	25-27 01
21	Допты екі қолмен ұстау	2 сағ	01-03 02
22	Допты бір қолмен ұстау	2 сағ	08-10 02
23	Токтау	2 сағ	15-17 02
24	Бұрылу	2 сағ	22-24 02
25	Допты әріптесіне беру	2 сағ	01-03 03
26	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	2 сағ	08-10 03
27	Допты алып жүру	2 сағ	15-17 03
28	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	2 сағ	29-31 03
29	Допты сол және оң қолмен алып жүру	2 сағ	05-07 04
30	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	2 сағ	12-14 04
31	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	2 сағ	19-21 04
32	Допты қарсыластан тартып алу	2 сағ	26-28 04
33	Допты ыйықтан асыра лақтыру	2 сағ	03-05 05
34	Ықшамдалған ережемен баскетбол ойнау	2 сағ	10-12 05
35	Ойын	2 сағ	23-26 05
36	қайталау	2 сағ	31-05