



«Бекітемін»
Мектеп директоры:
С.И. Бегжанов

№76 жалпы орта білім беретін мектеп
2023– 2024 оқу жылына арналған
Баскетбол үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары.

Денешынықтыру мұғалімі: Жалимов С.И

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:

Баскетбол үйірмесінің жоспары

№	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі	
			Басталуы	Аяқталуы
1	Баскетбол тарихы	2 сағ	04-06-0	09.2023
2	Баскетбол сабағында техника қауіпсіздік ережелері	2 сағ	13-13	09.2023
3	Баскетбол ойыны	2 сағ	18-20	09.2023
4	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	2 сағ	25-27	09.2023
5	Допты екі қолмен ұстау	2 сағ	02-04	10.2023
6	Допты бір қолмен ұстау	2 сағ	09-11	10.2023
7	Токтау	2 сағ	16-18	10.2023
8	Бұрылу	2 сағ	20-25	10.2023
9	Допты әріптесіне беру	2 сағ	27-01	10.2023
10	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	2 сағ	03-08	11.2023
11	Допты алып жүру	2 сағ	10-15	11.2023
12	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	2 сағ	17-22	10.2023
13	Допты сол және оң қолмен алып жүру	2 сағ	25-29	11.2023
14	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	2 сағ	01-06	11.2023
15	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	2 сағ	08-12	12.2023
16	Допты қарсыластан тартып алу	2 сағ	15-20	12.2023
17	Допты ыйықтан асыра лақтыру	2 сағ	22-27	11.2023
18	Ережемен баскетбол ойнау	2 сағ	03-05	01.24
19	Бір орында тұрып себетке доп лақтыру	2 сағ	10-12	01.2024
20	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	2 сағ	17-19	01.2024
21	Допты екі қолмен ұстау	2 сағ	24-26	01.2024
22	Допты бір қолмен ұстау	2 сағ	29-31	01.2024
23	Токтау	2 сағ	03-07	02.2024
24	Бұрылу	2 сағ	12-14	02.2024
25	Допты әріптесіне беру	2 сағ	19-21	02.2024
26	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	2 сағ	26-28	02.2024
27	Допты алып жүру	2 сағ	04-06	03.2024
28	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	2 сағ	11-13	03.2024
29	Допты сол және оң қолмен алып жүру	2 сағ	18-20	03.2024
30	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	2 сағ	25-27	03.2024
31	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	2 сағ	08-10	04.2024
32	Допты қарсыластан тартып алу	2 сағ	15-17	04.2024
33	Допты ыйықтан асыра лақтыру	2 сағ	22-24	04.2024
34	Ықшамдалған ережемен баскетбол ойнау	2 сағ	29-06	04.2024