

Бекітемін 
Мектеп директоры: А.А.Дошаев



**С.Оразалин атындағы ЖОББМ 2021 – 2022 оқу жылындағы
Баскетбол үйірмесінің жылдық жоспары**

Үйірме жетекшісі: Т.Калжанов

Түсінік хат

Бұл бағдарлама бойынша оқушыларды дене тәрбиесінен денсаулықтарын шынықтыру мен салауатты өмір салтын сақтауға тәрбиелейді.

Үйірме бұл сыныптан тыс жұмыстың ең белсенді әрі тиімді формаларының бірі,мұндағы тарау тақырыптар кеңейіп тереңдей оқытылады.

Онда оқушылар баскетбол ойыны туралы теориялық білімдерін практикамен ұштастыра отырып,тереңірек таныстыру,ойын барысында аса ептілік,ұқыптылыққа, ұжымшылдыққа тәрбиелей отырып,барлық уақытта да төзімділік қабілетін дамытуға көңіл бөлінеді.Қимыл қозғалыс жаттығуларын орындау техникасының дұрыс негізін қалап, оқушылардың икемділігін арттыру, қимыл сапаларын жетілдіріп,дене құрлысын дұрыс қалыптастыру және баскетбол спорттық ойынының түріне әуесқойлығын арттыру.Оқушылардың қозғалмалы дағдылары мен қимыл белсенділігін арттыратын жаттығулар негізінің бірі жылдамдыққа үйрену қасиеттерін жетілдіру болып табылады. Баскетбол ойынының қыр-сырын меңгерте отырып әр түрлі әдіс тәсілдерін меңгерту.

Үйірменің мақсаты:

- 1.Оқушылардың денсаулығын нығайту.
- 2.Дене шынықтыру мәдениетін қалыптастыру.
- 3.Өзін-өзі тәрбиелеу мен өзін-өзі жетілдіру себептерін белсенді ету.
- 4.Баскетбол ойынының теориялық білімін практикамен ұштастыру арқылы әдіс-тәсілдерін меңгерту.

Оқыту міндеттері:

Өмірлік маңызды қозғалыс дағдыларын,танымдық қозғалыс белсенділігін арттыруды қалыптастыруға себепкер болатын дене жаттығуларының негізгі түрлерін оқушылардың меңгеруіне көмектесу.

Уақыт пен кеңістікте қозғалыс әрекеттерін басқаруға деген ізденісті,шығармашылық қабілеттерді дамыту үшін жағдай туғызу.

Спорттық ойынның бірі волейбол және дене жаттығуларымен дербес айналысуға қызығушылықты қалыптастырып дамыту.

Бекітемін: 
Мектеп директоры: А. Дошаев



Баскетбол үйірмесінің жоспары

№	Тақырыбы	Сағат саны	Күні
1.	Баскетбол ойынындағы техникалық қауіпсіздік	1	02.09
2.	Жалпы физикалық дайындық	2	03.09 07.09
3.	Арнайы физикалық дайындық. Ойын	2	09.09 10.09
4.	Қол, аяқ шынықтыру жаттығулары	2	14.09 16.09
5.	Орнынан жылжу техникасының элементтері. Ойын	2	17.09 21.09
6.	Допты алып жүру жаттығулары (барлық түрі).	2	23.09 24.09
7.	Допты екеуара орныдалақтыру. Ойын	2	28.09 30.09
8.	Допты бағыттап алып жүру.	2	01.10 05.10
9.	Допты екеуара қарсыластармен алып жүру.	2	07.10 08.10
10.	Допты екеуара жүріп лақтыру. Ойын	2	12.10 14.10
11.	Допты қағып алу. Ойын	2	15.10 19.10
12.	«Айып» добын лақтыру	2	21.10 22.10
13.	Үлкен және кіші «сегіздікке» үйрету.	2	26.10 28.10
14.	Екі шабуылшының бір қорғаушыға.	2	29.10
15.	Сыртқа кеткен допты қайта ұру. Ойын.	2	09.11 11.11
16.	Екі қорғаушыға қарсы үш шабуылшы.	2	12.11 16.11
17.	Ережелерге сай ойын.	2	18.11 19.11
18.	Шабуылдан қорғануға ауысу.	2	23.11 25.11
19.	Ойыншылардың қорғаушы жаққа ауысуы.	2	26.11 30.11
20.	Прессинг. Ойын.	2	02.12 03.12
21.	Айып добын салудағы әрекет.	2	07.12 09.12
22.	Жақыннан жай лақтыру.	2	10.12 14.12

	Бөгеудің жолдарын үйрену. Ойын.	2	21.12
24.	Айналып келіп лақтыру.	2	23.12 24.12
25.	Секіру кезіндегі допты тосу мен алмасу. Ойын.	2	28.12
26.	Доптарды жұптасып алмасу.	2	11.01 13.01
27.	Ортадан лақтыруды іске асыру. Ойын.	2	14.01 18.01
28.	«Доппен қағу» ойыны.	2	20.01 21.01
29.	Қорғаушының таңдау кезіндегі әрекеті.	2	25.01 27.01
30.	Арнайы комбинациялар.	2	28.02 01.02
31.	Допты қағып алу .Жылдам қимыл. Ойын.	2	03.02 04.02
32.	Орталықтан шабуыл жасау.	2	08.02 10.02
33.	Ережелерге сай ойын.	2	11.02 15.02
34.	Ережелерге сай ойын.	2	17.02 18.02
35.	Орнынан жылжу тех – ң элементтер. Ойын .	2	22.02 24.02
36.	Допты алып жүру жаттығулары (барлық түрі).	2	25.02 01.03
37.	Допты екеуара орнында лақтыру. Ойын.	2	03.03 04.03
38.	Допты екеуара жұппен қарсыласа алып жүру.	2	10.03 11.03
39.	Допты жүру барысында алмаса лақтыру. Ойын.	2	15.03 17.03
40.	Допты қағып алу. Ойын.	2	18.03 31.03
41.	Кіші және үлкен «сегіздікке» үйрету.	2	01.04 05.04
42.	Екі шабуылшының бір қорғаушыға шабуылы.	2	07.04 08.04
43.	Сыртқа кеткен допты қайта ұру. Ойын.	2	12.04 14.04
44.	Екі қорғаушыға қарсы үш шабуылшы	2	15.04 19.04
45.	ОФП,СРУ, лақтыру түрі. Ойын .	2	21.04 22.04
46.	Шабуылшыдан қорғаушыға ауысу.	2	26.04 28.04
47.	Ойыншылардың ұорғанушы жаққа ауысуы.	2	29.04 03.05
48.	Шабуылшы тактикасын іске асыру. Ойын.	2	05.05 06.05
49.	Қорғаушы тактикасын іске асыру. Ойын	2	10.05 12.05

	Прессинг. Ойын.	1	13.05
51.	ОФП, СРУ, лақтыру түрлері. Ойын.	1	17.05
52.	Айып добын лақтыру ірекеттері.	1	19.05
53.	Жақыннан жай лақтыру.	1	20.05
54.	Кедергі болу әдісін орындау. Ойын.	1	24.05