

Келісемін:

Директордың оқу ісі
жөніндегі орынбасары:
Г.А.Акимова
« 29 » 08 .2022жыл

«Бекітемін»

Мектеп директоры:
А.А.Дошаев
« 29 » 08 .2022ж



«С.Оразалин атындағы жалпы орта мектебі»
мемлекеттік мекемесі 2022 – 2023 оқу жылындағы
баскетбол үйірмесінің жоспары.

2022 – 2023 оқу жылы

Түсінік хат

Адам баласының ойлап тапқан әрбір пайдалы әрекеттерінің өміршеңдігі оның қоғам мүшелерінің ортақ қазынасына, өмірлік салтқа айналуынан көрінетін шындық. Олай болса біз әңгіме етіп отырған баскетбол спорт ойыны – бар ұлт үшін ортақ қазына, өйткені оны өмірге құштар жандар ойлап тауып өмір нәріне енгізген.

Баскетбол спорты қоғамға жат қылықтармен күресуге көмектесетін, ұжымдық және өзара көмек беру сезімдерін жетілдіретін, жоғары адамгершілік қасиеттерді қалыптастыратыны – өмірде белгілі болған қағидалар. Күштілік, төзімділік, жылдамдық, икемділік, сергектік, өмірге деген құштарлық, мықты денсаулық тәрізді сапалы қасиеттер спорт арқылы орнығып, қалыптасады. Баскетболшы болу оқушылардың барлығының бірдей мақсаты болмас, бірақ дені сау, қоғамымызға пайдалы азамат болып өсу – бәрінің де парызы.

Мақсаты: 1. Оқушыларды баскетбол ойынын үйрету арқылы ойнау деңгейлерін жетілдіру арқылы жоғары деңгейлі спортшыларды дайындау, салауатты өмір салтын қалыптастыру.

2. Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Міндеттері: 1. Оқушылардың мүмкіндіктерін ескере отырып допты ойынға қосу және қабылдаудың техникасын және алаңда орналасу тәртібін қалыптастыру.

2. Баскетбол ойынының тиімді әдіс-тәсілдерін іздестіру нәтижесінде үйірме жұмысын жандандыру.

3. Түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу арқылы тәжірибені шыңдау

Бағдарламаны іске асыру жолындағы талаптар:

- баскетбол ойынын толық түсіну;
- физикалық, техникалық, тактикалық тұрғыдан дайын болу;
- баскетболға деген ынтасын, оң көзқарасы мен қызығушылығын қалыптастыру;
- баланың тұлғалық қасиеттерін, яғни жауапкершілік, белсенділік, мақсатқа талпынушылық, жауапкершілік тәрізді қасиеттерін тәрбиелеу;

Оқушылар нені үйренеді:

- баскетбол ойыны, тарихы туралы толық мәліметтер;
- жалпы және арнайы дене дамыту жаттығуларын;
- допты астынан, үстінен беру, допты астынан, үстінен қабылдау, секіріп үстінен ойынға қосу техникаларын;
- 4,3,2 аймақтардан шабуыл жасау және екінші сызықтан шабуыл жасау әдістерін;
- алдыңғы сызықта қорғану, тосқауыл қою, 1,6,5 аймақтарда қорғануды;
- Шапшаңдықты тез қимылдау;
- Командалық, досық қарым-қатынас, басқаларды бағалау, құрметтеу;
- Тез, жылдам ойлау, шешім қабылдау.

«Бекітемін»
Мектеп директоры:  А.Дошаев



«С.Оразалин атындағы жалпы орта мектебі» мемлекеттік мекемесі
Баскетбол 2022 – 2023 оқу жылындағы үйірме жұмысының кестесі.

Үйірме атауы	Баскетбол
Апта	
Дүйсенбі	
Сейсенбі	+
Сәрсенбі	
Бейсенбі	+
Жұма	+
Сенбі	

Баскетбол үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Баскетбол тарихы	3 сағ	6,8,9.09
2	Баскетбол сабағында техника қауіпсіздік ережелері	3 сағ	13,15,16.09
3	Баскетбол ойыны	3 сағ	20,22,23.09
4	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	3 сағ	27,29,30.09
5	Допты екі қолмен ұстау	3 сағ	4,6,7.10
6	Допты бір қолмен ұстау	3 сағ	11,13,14.10
7	Тоқтау	3 сағ	18,20,21.10
8	Бұрылу	3 сағ	25,27,28.10
9	Допты әріптесіне беру	3 сағ	8,10,11.11
10	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	3 сағ	15,17,18.11
11	Допты алып жүру	3 сағ	22,24,25.11
12	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	3 сағ	29.11,1,2.12
13	Допты сол және оң қолмен алып жүру	3 сағ	6,8,9.12
14	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	3 сағ	13,15,19.12
15	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	3 сағ	20,22,23.12
16	Допты қарсыластан тартып алу	3 сағ	27,29.12
17	Допты ыйықтан асыра лақтыру	3 сағ	10,12,13.01
18	Ережемен баскетбол ойнау	3 сағ	17,19,20.01
19	Бір орында тұрып себетке доп лақтыру	3 сағ	24,26,27.01
20	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	3 сағ	31.01,2,3.02
21	Допты екі қолмен ұстау	3 сағ	7,9,10.02
22	Допты бір қолмен ұстау	3 сағ	14,16,17.02
23	Тоқтау	3 сағ	21,23,24.02
24	Бұрылу	3 сағ	28.02,2,3.03
25	Допты әріптесіне беру	3 сағ	7,9,10.03
26	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	3 сағ	14,16,17.03
27	Допты алып жүру	3 сағ	28,30,31.03
28	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	3 сағ	4,6,7.04
29	Допты сол және оң қолмен алып жүру	3 сағ	11,13,14.04
30	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	3 сағ	18,20,21.04
31	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	3 сағ	25,27,28.04
32	Допты қарсыластан тартып алу	3 сағ	2,4,5.05
33	Допты ыйықтан асыра лақтыру	3 сағ	9,11,12.05
34	Ықшамдалған ережемен баскетбол ойнау	3 сағ	16,18,19.05
35	Допты ыйықтан асыра лақтыру	3 сағ	23,25,26.05
36	Ықшамдалған ережемен баскетбол ойнау	3 сағ	29,30.05

Баскетбол ойынының қауіпсіздік ережелері:

1. Дене тәрбиесі сабағына сай спорттық киім кию.
2. Тізеге, шынтаққа киетін арнайы киім кию.
Мұғалімнің ұйымдастырған сабағын бұзбауы керек.
3. Белсенді, ақыл оймен қыздырыну жаттығуларын жасау керек.
4. Ойын алаңына мұқияттылық пен қарау.
5. Допты дұрыс үрілуін қарау, қатты үрілген доппен ойнамау.
6. Доптың сыртқы бөлігін мұқият тексеру.
7. Жыртылған доппен ойнамау
8. Техникалық әдіс-тәсілдер кезінде мұқият болу.
9. Тік аяқпен тұрмау және доп секіріп алқанымен қабылдамау,
10. Өте жоғары ұшқан допты секіріп алқанымен қабылдамау.
11. Тіке қолмен жоғарыдан допты қабылдамау.
12. Допты қабылдау кезінде бас бармақты алға тоспау.
13. Допты тізенің тұсында қабылдау, кеуде немесе ішімен қабылдамау.
14. Төменнен доп қабылдаған кезде шынтақ буынын бүту.
15. Допты беруді орындау (подача) кезінде жұдырықпен допты ұрмау.
16. Шабуылшыға допты қайтару үшін қолды тосқан кезде (блокирование) торға жақындамау.
17. Допқа қарсы қол қойғаннан кейін, допқа қарап, саусақты алға созып алақанымен қабылдау керек.
18. Секіріп доп қабылдағаннан кейін тізеге құламау керек. Ойын кезінде доптардың тиіп кетпеуінен сақтану керек.

ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Баскетбол под. Ред.Казанова П.Н М.ФиС.2003г.
2. Зациорский В.М. Спортшының дене сапасы. М., ДТ және С.
3. Шолик М. Айналымдық жаттықтыру. М., ДТ және С. 2001г
4. Дене тәрбиесі.Мектепке арналған бағдарлама.М.,Просвещение,2006ж.
5. Листелло О. Дене тәрбиесінің ойыспорт әдісі. М.,ДТ және С, 2005 ж.
6. Дене тәрбиесі. Орта және сегізжылдық мектептеріне арналған бағдарламалар. М.,
7. М.Н.Қобланов, Ж.Ж.Ысқақов. Спорт терминдерінің сөздігі мен тарихы.Раритет, Алмат
8. Физическая культура в школе журналы. Аникеева Н.Н.
9. Бой жазу ілімі мен әдістемесі. В.И.Филипповичтің басшылығымен. М., Просвещение.
10. Ақпаев Т.А., Адамбеков М.И., Тастанов Э.Ж. Оқушылардың дене тәрбиесін
11. Теория и методика физ.воспитания М.2001г.
12. Қасымбекова С. Дене тәрбиесі А.2002г.
13. Основы методики тренировки. М,2005г.
14. Спортивные игры М, 2000г