

«Келісілді»

Мектеп директо рынын:

Тәрбие ісі жөніндегі орынбасары

Р.М. Салекина



«31» 08.2023»

БЕКІТЕМІН:

Мектеп директоры

Б.У Сарин

«01» 09.2023»



Баскетбол секциясының тақырыптық жылдық жоспары

Жаттықтырушы: Сарсенғалиев М.Б

Ақтөбе қаласы

2023-2024 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 оқшаулау кезінде допты беріп, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен икемділігін 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 3 рет, 1 сағат өтеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

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

Оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек.

Баскетбол үйірмесіне қатысатын оқушылардың, Оқу-жаттығу процесінің мақсаты мен міндеттері

1. Үйірмеге қатысушының денсаулығын шынықтыру нығайту, олардың жан-жақты дамуына және маңызды қозғалыс әрекеттерін дамытуға жетелеу.
2. Баскетбол ойынының қажетті қозғалыс қимыл әрекеттерін: шашандық, ептілік, икемділік, шыдамдық, күш жігерін дамыту.
3. Негізгі техникалық және тактикалық әрекеттерге үйрету.
4. Арнайы білімін іс-әрекетін жетілдіру
5. Қозғалыстың интеллектуалды және моральды қасиеттерге тәрбиелеу және жоғарғы нәтижеге жету үшін арнайы дайындығын жетілдіру.
6. Денешынықтыруға және салауатты өмір салтын қалыптастыруға тәрбиелеу.
7. Баскетбол жарыстарына қатынасу және жоғарғы дәрежелерге жету



«Бескітемін»

Мектеп директоры:

Б.У.Сарин

09 2023 жыл

Баскетбол үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Баскетбол тарихы	1 сағ	05.09
2	Баскетбол сабағында техника қауіпсіздік ережелері	1 сағ	07.09
3	Баскетбол ойыны	1 сағ	12.09
4	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	1 сағ	14.09
5	Допты екі қолмен ұстау	1 сағ	19.09
6	Допты бір қолмен ұстау	1 сағ	21.09
7	Токтау	1 сағ	26.09
8	Бұрылу	1 сағ	28.09
9	Допты әріптесіне беру	1 сағ	03.10
10	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	1 сағ	05.10
11	Допты алып жүру	1 сағ	10.10
12	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	1 сағ	12.10
13	Допты сол және оң қолмен алып жүру	1 сағ	17.10
14	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	1 сағ	19.10
15	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	1 сағ	24.10
16	Допты қарсыластан тартып алу	1 сағ	26.10
17	Допты ыйықтан асыра лақтыру	1 сағ	31.10
18	Ережемен баскетбол ойнау	1 сағ	02.11
19	Бір орында тұрып себетке доп лақтыру	1 сағ	07.11
20	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	1 сағ	09.11
21	Допты екі қолмен ұстау	1 сағ	14.11
22	Допты бір қолмен ұстау	1 сағ	16.11
23	Токтау	1 сағ	21.11
24	Бұрылу	1 сағ	23.11
25	Допты әріптесіне беру	1 сағ	28.11
26	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	1 сағ	30.11
27	Допты алып жүру	1 сағ	05.12
28	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	1 сағ	07.12
29	Допты сол және оң қолмен алып жүру	1 сағ	12.12
30	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	1 сағ	14.12
31	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	1 сағ	19.12
32	Допты қарсыластан тартып алу	1 сағ	21.12
33	Допты ыйықтан асыра лақтыру	1 сағ	26.12
34	Ықшамдалған ережемен баскетбол ойнау	1 сағ	28.12

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
35	Баскетбол тарихы	1 сағ	02.01
36	Баскетбол сабағында техника қауіпсіздік ережелері	1 сағ	04.01
37	Баскетбол ойыны	1 сағ	09.01
38	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	1 сағ	11.01
39	Допты екі қолмен ұстау	1 сағ	16.01
40	Допты бір қолмен ұстау	1 сағ	18.01
41	Токтау	1 сағ	23.01
42	Бұрылу	1 сағ	25.01
43	Допты әріптесіне беру	1 сағ	30.01
44	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	1 сағ	01.02
45	Допты алып жүру	1 сағ	06.02
46	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	1 сағ	08.02
47	Допты сол және оң қолмен алып жүру	1 сағ	13.02
48	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	1 сағ	15.02
49	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	1 сағ	20.02
50	Допты қарсыластан тартып алу	1 сағ	22.02
51	Допты ыйықтан асыра лақтыру	1 сағ	27.02
52	Ережемен баскетбол ойнау	1 сағ	29.02
53	Бір орында тұрып себетке доп лақтыру	1 сағ	05.02
54	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	1 сағ	07.02
55	Допты екі қолмен ұстау	1 сағ	12.02
56	Допты бір қолмен ұстау	1 сағ	14.02
57	Токтау	1 сағ	19.02
58	Бұрылу	1 сағ	02.03
59	Допты әріптесіне беру	1 сағ	04.03
60	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	1 сағ	09.03
61	Допты алып жүру	1 сағ	11.03
62	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	1 сағ	16.03
63	Допты сол және оң қолмен алып жүру	1 сағ	18.03
64	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	1 сағ	23.03
65	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	1 сағ	25.03
66	Допты қарсыластан тартып алу	1 сағ	14.03
67	Допты ыйықтан асыра лақтыру	1 сағ	16.05
68	Ықшамдалған ережемен баскетбол ойнау	1 сағ	21.05