

КЕЛІСЕМІН:

Мектеп директорының тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:

Р.М Салекина

« 31 » 09.2023г.



КЕЛІСЕМІН:

Мектеп директоры:

Қу Сарип

« 09.2023г.

Баскетбол секциясының тақырыптық жылдық жоспары

Жаттықтырушы: Петрова Б.С.

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 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 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: шапшаңдық, 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



«Бекітемін»
Мектеп директоры
Б.У.Сарин
2023жыл

Баскетбол үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Баскетбол тарихы	2 сағат	05.09 07.09
2	Баскетбол сабағында техника қауіпсіздік ережелері	2 сағат	12.09 14.09
3	Баскетбол ойыны	2 сағат	19.09 21.09
4	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	2 сағат	26.09 28.09
5	Допты екі қолмен ұстау	2 сағат	03.10 05.10
6	Допты бір қолмен ұстау	2 сағат	10.10 12.10
7	Токтау	2 сағат	17.10 19.10
8	Бұрылу	2 сағат	26.10 07.11
9	Допты әріптесіне беру	2 сағат	09.11 14.11
10	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	2 сағат	16.11 21.11
11	Допты алып жүру	2 сағат	23.11 28.11
12	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	2 сағат	30.11 05.12
13	Допты сол және оң қолмен алып жүру	2 сағат	07.12 12.12
14	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	2 сағат	14.12 19.12
15	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	2 сағат	21.12 26.12
16	Допты қарсыластан тартып алу	2 сағат	28.12 09.01
17	Допты ыйықтан асыра лақтыру	2 сағат	11.01 16.01
18	Ережемен баскетбол ойнау	2 сағат	18.01 23.01
19	Бір орында тұрып себетке доп лақтыру	2 сағат	25.01 30.01
20	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	2 сағат	01.02 06.02
21	Допты екі қолмен ұстау	2 сағат	08.02 13.02
22	Допты бір қолмен ұстау	2 сағат	05.02 20.02

23	Тоқтау	2 сағат	22.02 27.02
24	Бұрылу	2 сағат	29.02 05.03
25	Допты әріптесіне беру	2 сағат	07.03 12.03
26	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	2 сағат	14.03 19.03
27	Допты алып жүру	2 сағат	02.04 04.04
28	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	2 сағат	09.04 11.04
29	Допты сол және оң қолмен алып жүру	2 сағат	16.04 18.04
30	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	2 сағат	23.04 25.04
31	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	2 сағат	30.04 02.05
32	Допты қарсыластан тартып алу	2 сағат	07.05 09.05
33	Допты ыйықтан асыра лақтыру	2 сағат	14.05 16.05
34	Ықшамдалған ережемен баскетбол ойнау	2 сағат	21.05 23.05