

Т.Жармағамбетов атындағы орта мектебі

Келісемін:

Директордың ТДЖО

Ш.С.Хусайнова

« 31 » тамыз 2022 ж.

Тaqыланды :

Хаттама №1 «31»тамыз 2022 ж.

Ұсынамын:

Пән бірлестік жетекшісі:

Е.Н. Назаралин



Бекітемін:
Мектеп директоры

А.Р.Тейулина

« 31 » тамыз 2022 ж.

Баскетбол үйірмесінің оқу жоспары

Жаттықтырушысы:

Назаралин Ермек Нұрашұлы

2023 – 2024 оқу жылы

Алғы сөз

Дене тәрбиесі сабақтарының тиімділігін жетілдіру жолдарының арасында оқушылармен өтетін оқу материалдарын дұрыс жоспарлау негізгі қағидалардың бірі болып табылады. Сол сияқты үйірмелер, кластан тыс шаралардың нақты бір жоспарламай белгілі бір нәтижеге жету өте қиын. Болашақ ұрпақ тәрбиелеуде тек тәнін ғана шынықтырып қоймай, саналы ойлау қабілетіне ие тұлға тәрбиелеу де аса маңызды. Ол үшін баскетбол ойынының маңызы өте зор. Баскетбол ойыны бұл ең алдымен – ойын. Ойын болғандықтан балалардың қызығушылығы жоғары болмақ. Баскетбол ойынына балаларды машықтандыру арқылы олардың күш, ептілік, төзімділік қасиеттерін, әлеуметтік-моральдық талғамдарын байыта аламыз. Баскетбол ойыны – адамгершілік мектебі, соның басында адалдық, әділеттілік, кісілік, қанағат, жеңіске ұмтылу, жеңіліске қайғыланбау сияқты қасиеттерден тұрады.

Түсінік хат

Орта мектептің оқушыларына арналған баскетбол үйірмесі аптасына 2 рет, барлығы 154 сағатқа есептелінген. Бағдарлама құрылымы мына тараулардан тұрады:

- Қазақстан Республикасындағы дене тәрбиесі және спорт 1 сағат
- Дене тәрбиесіндегі комплекс 1 сағат
- Адамның дене құрылысы және оның функциясы туралы мағлұмат 2 сағат
- Дене жаттығуларының адам құрылысына тигізетін пайдасы 1 сағат
- Гигиена, дәрігерлік бақылау, өзіндік бақылау 3 сағат
- Баскетбол ойынының ережесі, дайындықтың өткізілетін орны, құрал жабдықтары 2 сағат
- Б а р л ы ғ ы 10 сағат
- Т ә ж і р и б е бөлімі
- Жалпы дене шынықтыру дайындығы 40 сағат

- Арнайы дене шынықтыру дайындығы 48 сағат
- Техникалық-тактикалық дайындық 42 сағат
- Төрешілік практика 13 сағат
- Б а р л ы ы 144 сағат
- Жалпы сағат саны 154 сағат

және де әр сабақ сайын төрешілік ету нұсқаулықтары беріледі. Оларды сабақ кезінде де, үйге тапсырма ретінде де беруге болады.

Оқу материалының мазмұны мен құрылымы

Алғашқы мәлімет

Баскетбол ойынының тарихы. Әлем және Қазақстан чемпиондары туралы мәлімет.

Жалпы дамыту жаттығулары:

- а) жүгіру жаттығулары
- ә) секіру жаттығулары
- б) қол қыздыру жаттығулары
- в) дене, аяқ қыздыру жаттығулары

Арнайы дамыту жаттығулары:

- а) баскетболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар
- ә) допты қағып алу, беру, лақтыруға арналған арнайы жаттығулар
- б) арнайы төзімділікке арналған жаттығулар

Техникалық және тактикалық дайындық:

1. Білім негіздері
2. Ойын ережелері
3. Техника мен тактиканы жетілдіруге жаттығулар

Үйірменің максаты мен міндеттері.

- оқушылардың күш, ептілік, жылдамдық, тез ойлау қабілетін дамыту;
- тез және дұрыс шешім қабылдауға үйрету;
- оқушыларға эстетикалық тәрбие беру;
- ең басты мәселені салыстыру, анализ жасау дағдыларын қалыптастыру;
- таңдаған спорт түріне оқушылардың қызығушылығын арттыру.
- мектеп құрамасын жасақтау

Оқыту түрлері, әдіс-тәсілдері, формалары:

Үйірме жоспарының әр тақырыбы жаңа технологияларды пайдалану арқылы жүргізіледі. Оқушыларды өз бетімен іс-әрекет етуге және бірігіп жұмыс істеуге дағдыландыруға арналған шығармашылық жұмыс пен практикалық сабақтар да жүргізіледі. Сабақтың негізгі бөлігі практика түрінде өтеді. Әрбір сабақ теориялық және тәжірибелік екі бөлімнен тұрады. Теориялық бөлімінде баскетбол ойынының ережесі, шабуылдағы комбинациялар, қорғаныстағы іс-әрекеттер туралы негізгі мәліметтер беріледі. Тәжірибелік бөлімінде комбинация, жалпы дамыту жаттығулары, тактикалық-техникалық іс-әрекеттер жүзеге асырылады.

Күтілетін нәтиже:

Оқушылар менгеруге тиісті білімдері мен дағдылар:

- баскетбол ойының жүйелі және кешенді түрде менгеру;
- эстетикалық талғам мен әдемі ойнау дәрежесі жоғары болу;
- жылдамдық, күш, ептілік қасиеттерін дамыту;
- жеңіске ұмтылу, шебер ойнау дағдыларын қалыптастыру.

Бағдарлама М а т е р и а л д а р ы н б ө л у
2023 - 2024 оқу жылы

№	М а з м ұ н ы	Сағат саны	к р к ү й е к	к а а з а н	к а а р а ш а	ж е л т о қ а н	к а н т а р	а қ п а н	н а у р ы з	с ә у і р	м а м ы р
1	Қазақстан Республикасындағы дене тәрбиесі және спорт	1		1							
2	Дене тәрбиесіндегі комплекс	1			1						
3	Адамның дене құрылысы және оның функциясы туралы мағлұмат	2		1	1						
4	Дене жатығуларының адам құрылысына тигізетін пайдасы	1					1				
5	Гигиена, дөрігерлік бақылау, өзіндік бақылау	3	1			1				1	
6	Баскетбол ойынының ережесі, дайындықтың өткізілетін орны, құрал жабдықтары	2	1			1					
	Б а р л ы ғ ы	10									
	Т ә ж і р и б е										
I	Жалпы дене шынықтыру дайындығы	40	6	6	6	3	4	4	4	4	3
II	Арнайы дене шынықтыру дайындығы	48	6	6	6	4	5	6	5	6	4
III	Техникалық -тактикалық дайындық	42	5	4	5	4	3	6	4	7	5
IV	Төрешілік практика	13	1	2	1	1	1	2	1	2	2
	Б а р л ы ғ ы	144	18	18	18	12	13	18	14	19	14
	Жалпы сағат саны	154	20	20	20	14	14	18	14	20	14

Жұмыс жоспары құрқуіек айына жасаттызулардың негізгі өтілу реті

I.	Жаппы дамыту жаттығулары: а) жүгіру жаттығулары ә) секіру жаттығулары б) қол қыздыру жаттығулары в) дене, аяқ қыздыру жаттығулары	К ү н д е р і											
		3	5	10	12	17	19	24	24	26			
II	Арнайы дамыту жаттығулары: а) баскетболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар ә) допты қағып алу, беру, лақтыруға арналған арнайы жаттығулар б) арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
		5	5	5	5	5	5	5	5	5			
		5	5	5	5	5	5	5	5	5			
		5	5	5	5	5	5	5	5	5			
		5	5	5	5	5	5	5	5	5			
III	Техникалық және тактикалық дайындық: Білім негіздері Ойын ережелері 3. Допты кеудеден беру 4. Допты алып жүру 5. Доп беру 6. Себетке доп лақтыру 7. Допты жерге соғып беру 8. Баскетбол ойыны	20											
			15	15	10					5			
		15	10	10	10	10	10	10					
			10	10		15	10	5	5				
				15	10	10	5	5					
							20	20					
	</												

Жұмыс жоспары қазан айына жасалтылардың негізгі өмірі

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і											
		1	3	8	10	15	17	22	24	29	31		
	а) секіру жаттығулары	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	ә) жүгіру жаттығулары	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	б) қол қыздыру жаттығулары	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	в) бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
II	Арнайы дамыту жаттығулары:												
	а) баскетболшының күш жылдамдық қабілеттерін дамытуға арналған жаттығулар	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	ә) арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	б) допты қағып алу, беру, лақтыруға арналған жаттығулар												
III	Техникалық және тактикалық дайындық:												
	1. Білім негіздері	20	5		5		5	10					
	2. Ойын ережелері	10	20			10	5						
	3. Допты кеудеден беру	10	5		5	10	5	10	15	15	15		
				5	10		10	10	10	10	10		
	4. Допты екі қолмен алмастыра алып жүру.			10		10	5						
	5. Орын алмастыру, допты себетке лақтыру.			10		15							
	6. Допты себетке лақтыру			10		15							
	7. Доп беру		10	10	15		5	5	10	10	10		
	8. Баскетбол ойыны	15	15	20	20	20	20	20	20	20	20		
	Б а р л ы ғ ы	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90		

Жұмыс жоспары қараша айына, жасаттызулардың негізгі өміру реті

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	К ү н д е р і											
		5	7	12	14	19	21	26	28				
	а) жүтіру жаттығулары ә) секіру жаттығулары б) қол, бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5											
		5	5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5	5				
II	Арнайы дамыту жаттығулары:												
	а) баскетболшының іс-қимылына арналған жаттығулар ә) допты қабылдау, қайтаруға арналған жаттығулар б) арнайы тегімділікке арналған жаттығулар	5	5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5	5				
III	Техникалық және тактикалық дайындық:												
	1. Допты себетке лақтыру 2. Допты секіріп жоғарыдан беру 3. Допты жерге соғып беру 4. Допты алып жүру 5. Орын алмастыру, допты себетке лақтыру 6. Допты ойынға қосу 7. Доп беру, қабылдау 8. Баскетбол ойыны	5	5		5		5	10	5	10	10		
		10	5										
			15	10		10	10		10	10			
	Б а р л ы ф ы	20	20	10	10	10	10						
		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90		

Жұмыс жоспары жасалмаған айына, жасалмағандардың негізгі өмір реті

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	К ү н д е р і											
		3	4	10	12	17	19	24	26				
	а) жүгіру жаттығулары	5	5	5	5	5	5	5	5				
	ә) секіру жаттығулары	5	5	5	5	5	5	5	5				
	б) қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5	5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5	5				
II	Арнайы дамыту жаттығулары:												
		5	5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5	5				
III	Техникалық және тактикалық дайындық:	5	5	5	5	5	5	5	5				
		15	10			5	5		5				
		10	10	10	10	15	10	15	10	10	10		
		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
	1. Допты себетке лақтыру												
	2. Допты қабылдау, беру												
	3. Допты жерге соғып беру												
	4. Допты секіріп жоғарыдан беру												
	5. Допты төменнен беру, қабылдау												
	6. Орын алмастыру, допты себетке лақтыру.												
	7. Допты секіріп себетке лақтыру												
	8. Баскетбол ойыны												
Б а р л ы ғ ы		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Жұмыс жоспары қаңтар айына, жасатылғандардың негізгі өмір реті

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і										
		7	9	14	16	21	23	28	30			
	а) жүгіру жаттығулары	5	5	5	5	5	5	5	5			
	ә) секіру жаттығулары	5	5	5	5	5	5	5	5			
	б) қол, бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5	5	5	5	5	5	5	5			
		5	5	5	5	5	5	5	5			
II	Арнайы дамыту жаттығулары:											
	а) баскетболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5	5	5	5	5	5	5	5			
	ә) допты қабылдау және қайтаруға арналған жаттығулар	5	5	5	5	5	5	5	5			
	б) арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5	5	5	5	5	5	5	5			
		5	5	5	5	5	5	5	5			
III	Техникалық және тактикалық дайындық:											
	1. Допты себетке лақтыру	5				10		5	5	5		
	2. Допты қабылдау, беру		10		5	5		5	5	5		
	3. Допты жерге соғып беру	10			10		10	10	10	10		
	4. Допты секіріп жоғарыдан беру		15		10	10	10	10	10	10		
	5. Допты төменнен беру, қабылдау	10				10	15					
	6. Орын алмастыру, допты себетке лақтыру.		15			5		10	10	10		
	7. Допты секіріп себетке лақтыру	15			15		5					
	8. Баскетбол ойыны	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
	Б а р л ы ғ ы	90	90	90	90	90	90	90	90	90		

Жұмыс жоспары ақпан айына жасалтылулардың негізгі өтілу реті

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	К ү н д е р і											
		4	6	11	13	18	20	25	27				
	а) жүгіру жаттығулары ә) секіру жаттығулары б) қол қыздыру жаттығулары в) қол бел,аяқ қыздыру жаттығулары	5	5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5	5				
II	Арнайы дамыту жаттығулары: а) баскетболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар ә) допты қабылдау және қайтаруға арналған жаттығулар б) арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5	5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5	5				
III	Техникалық және тактикалық дайындық: 1. Допты себетке лақтыру 2. Допты қабылдау, беру 3. Допты жерге соғып беру 4. Айып добын лақтыру 5. Екі адым жасап допты себетке лақтыру 6. Допты секіріп себетке лақтыру 7. Баскетбол ойыны	5		10					10				
				15			15						
			15			15			15				
		10	10		15		10	15					
				10	20			20					
		20	10			20	10		10				
		20	20	20	20	20	20	20	20				
		90	90	90	90	90	90	90	90				

Жұмыс жоспары наурыз айына жасатылғандың негізгі өмірі

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	К ү н д е р і									
		4	6	11	13	18	20	25	27		
	а) жүгіру жаттығулары ә) секіру жаттығулары б) қол қыздыру жаттығулары в) қол бел,аяқ қыздыру жаттығулары	5	5	5	5	5	5	5	5		
		5	5	5	5	5	5	5	5		
		5	5	5	5	5	5	5	5		
		5	5	5	5	5	5	5	5		
		5	5	5	5	5	5	5	5		
II	Арнайы дамыту жаттығулары: а) баскетболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар ә) допты қабылдау және қайтаруға арналған жаттығулар б) арнайы төзімділікке арналған жаттығулар										
		5	5	5	5	5	5	5	5		
III	Техникалық және тактикалық дайындық: 1. Допты себетке лақтыру 2. Допты қабылдау, беру 3. Допты әртүрлі қашықтықтан лақтыру 4. Допты жұлып алу қағып жіберу 5. Екі адым жасап допты себетке лақтыру 6. Допты секіріп себетке лақтыру 7. Баскетбол ойыны	5	5	5	5	5	5	5	5		
		5	5	5	5	5	5	5	5		
		5	5	5	5	5	5	5	5		
		10		5		5		5	5		
			5	5	5		5				
		10	5		5	5	5	5	5		
		10	5	5	5	5	5	5	5		
			20		10	20	10	20	20		
		5		20	10		10				
		20	20	20	20	20	20	20	20		
	Б а р л ы ғ ы	90	90	90	90	90	90	90	90		

Жұмыс жоспары сәуір айына жаттығулардың негізгі өтілу реті

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	К ү н д е р і											
		1	3	8	10	15	17	22	24	29			
	а) жүгіру жаттығулары	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
	ә) секіру жаттығулары	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
	б) қол бел,аяқ қыздыру жаттығулары	10	10	10	10	10	10	10	10	10			
II	Арнайы дамыту жаттығулары: а) волейболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар ә) допты қабылдау және қайтаруға арналған жаттығулар б) арнайы төзімділікке арналған жаттығулар												
		5	5	5	5	5	5	5	5	5			
		5	5	5	5	5	5	5	5	5			
		5	5	5	5	5	5	5	5	5			
		5	5	5	5	5	5	5	5	5			
		5	5	5	5	5	5	5	5	5			
III	Техникалық және тактикалық дайындық: 1. Допты себетке лақтыру 2. Допты қабылдау, беру 3. Допты әртүрлі қашықтықтан лақтыру 4. Допты жұлып алу қағып жіберу 5. Екі адым жасап допты себетке лақтыру 6. Допты секіріп себетке лақтыру 7. Қорғаушының әрекеттері 8. Баскетбол ойыны												
		5		5			10						
		10			5	10	5			5			
			5		10	10	10	5		5			5
				10	10	5				10			
		10	10			10		10					10
		10		10	10		10			10			
			20	10					20	10			20
		20	20	20	20	20	20	20	20	20			20
		90	90	90	90	90	90	90	90	90			90
Б а р л ы ғ ы		90	90	90	90	90	90	90	90	90			90

Жұмыс жоспары мамыр айына жеткізілулердің негізгі өмірі

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	К ү н д е р і										
		3	6	8	13	15	20	22				
	а) жүгіру жаттығулары ә) секіру жаттығулары б) қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5				
II	Арнайы дамыту жаттығулары: а) баскетболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар ә) допты қабылдау және қайтаруға арналған жаттығулар б) арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5				
		5	5	5	5	5	5	5				
		10	5			10						
		10			10		10					
		10	15		10	10	10	10				
		10		10								
			10	5	10	10	10	10				
			10	5		10	10					
III	Техникалық және тактикалық дайындық: 1. Допты секіріп себетке лақтыру 2. Допты жоғарыдан беру 3. Қалқаннан қайтқан допты қағып алу 4. Ойыншының бақылау Екі алым жасап допты себетке лақтыру 6. Тосқауыл қою 7. Комбинациямен шабуыл 8. Баскетбол ойыны			20	10							20
		20	20	20	20	20	20	20				20
	Б а р л ы ғ ы	90	90	90	90	90	90	90				90