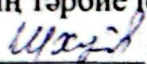
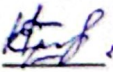


«Т.Жармағамбетов атындағы орта мектебі» КММ
«АӘД және дене тәрбиесі» пән бірлестігі

Бекітемін:
Мектеп директоры

А.Р.Тлеулина
«29» 08 2024 ж.

Келісемін:
Директордың тәрбие ісі жөніндегі
орынбасары  Ш.Хусайнова
« » 2024 ж.

Талқыланды:
Хаттама №1 « » 2024 ж.
Ұсынамын:
Пән бірлестік жетекшісі: 
Е.Назаралин

«Баскетбол» үйірмесінің жұмыс жоспары

Жаттықтырушы: Қыдырбаев Талғат Сағынтайұлы

2024-2025 оқу жылы

Үйірменің мақсаты 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 меңгеруге тиісті білімдері мен дағдылар:

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

Жұмыс жоспары қыркүйек айына жаттығулардың негізгі өтілу реті

I.	Жалпы 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	26
		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 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
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	1.	2.						
		20							
			15	15	10				5
		15	10	10	10	10	10		
			10	10		15	10	5	5
					15	10	15	10	5
								20	20
	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 қазан 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	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
	4. Допты екі қолмен алмастыра алып жүру.			5	10		10	10	10	10	10
	5. Орын алмастыру, допты себетке лақтыру.			10		10	5				
	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, жаттығулардың негізгі өтілу реті

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		5	7	12	14	19	21	26	28
	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
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	а) баскетболшының іс-қимылына арналған жаттығулар	5	5	5	5	5	5	5	5
	ә) допты қабылдау, қайтаруға арналған жаттығулар	5	5	5	5	5	5	5	5
	б) арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5	5	5	5	5	5	5	5
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Допты себетке лақтыру	5	5		5		5	10	10
	2. Допты секіріп жоғарыдан беру	10	5			10			
	3. Допты жерге соғып беру	15	10	10	10		10	10	10
	4. Допты алып жүру	10	5		5	10	5	10	10
	5. Орын алмастыру, допты себетке лақтыру			10	10		10	10	10
	6. Допты ойынға қосу		15	10		10	10		
	7. Доп беру, қабылдау			10	10	10			
	8. Баскетбол ойыны	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 желтоқсан айына, жаттығулардың негізгі өтілу реті

I.	Жалпы дамыту жаттығулары: а) жүгіру жаттығулары ә) секіру жаттығулары б) қол бел,аяқ қыздыру жаттығулары	к ү н д е р і							
		3	4	10	12	17	19	24	26
		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
III	Техникалық және тактикалық дайындық: 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								
		15			5	5		5	5
			10				10	10	10
		10	10	10	15	10	15	10	10
			10	10		10			
		10		10		10		10	10
			10		10		10		
		5		10	10	5	5	5	5
		20	20	20	20	20	20	20	20
			90	90	90	90	90	90	90
Б а р л ы ғ ы									

Жұмыс жоспары қаңтар айына, жаттығулардың негізгі өтілу 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
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
		а) баскетболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5	5	5	5	5	5	5
		ә) допты қабылдау және қайтаруға арналған жаттығулар	5	5	5	5	5	5	5
		б) арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	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
		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
		Барлығы	90	90	90	90	90	90	90

Жұмыс жоспары ақпан айына жаттығулардың 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	5	5	5	5	5	5	5	5
	ә) секіру жаттығулары	5	5	5	5	5	5	5	5
	б) қол қыздыру жаттығулары	5	5	5	5	5	5	5	5
	в) қол бел,аяқ қыздыру жаттығулары	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
III	Техникалық және тактикалық дайындық:	5		10					10
	1. Допты себетке лақтыру			15			15		
	2. Допты қабылдау, беру		15			15			15
	3. Допты жерге соғып беру	10	10		15		10	15	
	4. Айып добын лақтыру			10	20			20	
	5. Екі адым жасап допты себетке лақтыру	20	10			20	10		10
	6. Допты секіріп себетке лақтыру	20	20	20	20	20	20	20	20
	7. Баскетбол ойыны	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 наурыз айына жаттығулардың 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	5	5	5	5	5	5	5	5
	ә) секіру жаттығулары	5	5	5	5	5	5	5	5
	б) қол қыздыру жаттығулары	5	5	5	5	5	5	5	5
	в) қол бел,аяқ қыздыру жаттығулары	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
III	Техникалық және тактикалық дайындық:	10		5		5		5	5
	1. Допты себетке лақтыру		5	5	5		5		
	2. Допты қабылдау, беру	10	5		5	5	5	5	5
	3. Допты әртүрлі қашықтықтан лақтыру	10	5	5	5	5	5	5	5
	4. Допты жұлып алу қағып жіберу		20		10	20	10	20	20
	5. Екі адым жасап допты себетке лақтыру	5		20	10		10		
	6. Допты секіріп себетке лақтыру								
	7. Баскетбол ойыны	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	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
III	Техникалық және тактикалық дайындық:	5		5			10			
		1. Допты себетке лақтыру	10			5	10	5		5
		2. Допты қабылдау, беру		5		10	10	10	5	
		3. Допты әртүрлі қашықтықтан лақтыру				10	10	5		5
		4. Допты жұлып алу қағып жіберу			10	10	5		10	
		5. Екі адым жасап допты себетке лақтыру	10	10			10		10	10
		6. Допты секіріп себетке лақтыру	10		10	10		10	10	
		7. Қорғаушының әрекеттері		20	10			20	10	20
		8. Баскетбол ойыны	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 мамыр айына жаттығулардың негізгі өтілу реті

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