

Бекітемін
мектеп директоры
Сагинбаева Г.А.



«Күншалған ауылының ЖОББМ» КММ

БАСКЕТБОЛ секциясы

Жетекшісі: денешынықтыру мұғалімі
Оразалимов С.Ж

2024-2025 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 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 2 рет, 1 сағат өтеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

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

Оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек.

Мақсаты мен міндеттері.

Мақсаты:

1. Оқушыларға баскетбол ойынының техникасы мен тактикасын үйрету, мектеп құрама командасын құру.

Міндеттер:

1. Баскетбол ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктерді қалыптастыру.
2. Баскетбол ойынының әдіс-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастыру.
3. Алған білімдерін ойын кезінде пайдалануға, өз бетімен ойында пайдалану.

БАҒДАРЛАМАНЫҢ МАЗМҰНЫ

Кіріспе: Баскетбол ойынының пайда болу тарихы. Ойын кезіндегі қауіпсіздік техникасы.

Жалпы дене дайындығы:

Теориясы: Баскетболшыларға жалпы дене дайындығының маңыздылығы.

Практика: бұлшықеттің күштілігі мен жылдамдығына бағытталған дайындық жаттығулар: әр түрлі тәсілдердің, жылдамдықтың, секірудің, әдейі ептіліктің, төзімділіктің (жүгіру, секіру, күш, ойын) тез бір тәсілден екіншісіне ауысу.

Техникалық дайындық.

Теория: баскетболға дайындау кезінде техникалық дайындықтың маңызы.

Практика:

Тұру. Допты беру, алып жүру, допты тоқтату тәсілі. Шабуылдау тәсілі, қорғау іс-әрекет.

Теориялық дайындық.

Теория: баскетбол ойынының ережесі. Тактикалық дайындықтың баскетболдағы маңызы.

Практика: допты ойынға қосу. Допты беру тактикасы. Допты қабылдау тактикасы.

Секция кестесі
2024-2025 оқу жылы

№	Үйірме	Күні	Уақыты	Өтетін орыны	Жаттықтырушы
1	Баскетбол	Бейсенбі	19.00-20.00	спорт зал	Оразалимов С.Ж

«Баскетбол» секциясының жоспары

2024-2025 оқу жылы

Сағат саны: 34

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1-2	Баскетбол ойынының техникалық қауіпсіздік ережелерімен таныстыру. Баскетбол ойыны туралы жалпы мағлұмат беру.	2	05 09 12 09
3-4	Баскетболдың құрал-жабдықтары туралы жалпы мағлұмат және ойын ережесін түсіндіру.	2	13 09 26 09
5-6	Баскетбол добын қабылдау жаттығулары.	2	03 10 10 10
7-8	Баскетбол добын алып жүру жаттығуларын үйрету	2	17 10 24 10
9-10	Баскетбол добын әріптесіне беру жаттығулары.	2	07 11 14 11
11-12	Допты кедергілер арасымен алып жүру.	2	21 11 28 11
13-14	Допты екі қолмен алма-кезек алып жүру	2	05 12 12 12
15-16	Допты жоғарыдан беру тәсілін үрету.	2	19 12 26 12
17-18	Допты еден арқылы беру тәсілін үрету.	2	03 01 16 01
19-20	Допты екі қадам арқылы әріптесіне беру.	2	23 01 30 01
21-22	Екі жақты ойын 5x5	2	6 02 13 02
23-24	Шабуыл жаттығуларының әдіс тәсілдері	2	20 02 27 02
25-26	Тосқауыл қою әдіс тәсілдері	2	06 03 13 03
27-28	Айып добын орындау жаттығулары	2	20 03 03 04
29-30	Екі жақты ойын 5x5	2	10 04 17 04
31-32	Допты екі қолмен алма-кезек алып жүру	2	24 04 01 05
33-34	Допты жоғарыдан беру тәсілін үрету.	2	15 05 22 05

Баскетбол

Жетекшісі : Оразалимов С.Ж.

Өтілетін күні: Бейсенбі.

Уақыты: 19.00

	Оқушының аты-жөні	Сыныбы	Жынысы
1	Курманова Жанбота	8 «а»	ҚЫЗ
2	Қабылалды Мөлдір	8 «а»	ҚЫЗ
3	Қабылда Саяжан	8 «а»	ҚЫЗ
4	Серинова Дарина	7 «а»	ҚЫЗ
5	Баянбай Мұхтар	7 «а»	ҰЛ
6	Балтабай Мөлдір	7 «а»	ҚЫЗ
7	Айланыш Еламан	7 «а»	ҰЛ
8	Төлендинова Дария	7 «а»	ҚЫЗ
9	Қабылда Нұрәли	7 «а»	ҰЛ
10	Еркін Елена	9 «а»	ҚЫЗ
11	Ойрат Нұрайым	9 «а»	ҚЫЗ
12	Санақ Мадина	9 «а»	ҚЫЗ
13	Серикова Альмира	9 «а»	ҚЫЗ

ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Баскетбол. Правила соревнований. М., 2018
2. Баскетбол. Справочник. М., 2019.
3. Вуден Джон Р. Современный баскетбол. М., 2019.
4. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М., 2018.
5. Зишн А. М. Детский баскетбол. М., 2018.
6. Костин В. На очередное четырехлетие// Спортивные игры. 2019. № 10.
7. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетбол. М., 2019.
8. Яхонтов Е. Р. Баскетбол для всех. М., 2018.
9. Яхонтов Е. Р., Генкин З. А. Баскетбол. М., 1 2019