Шардара аудандық білімбөлімі
«Шардара» мектеп - лицейі коммуналдық мемлекеттік мекемесі
Бұйрық № 210

Шардара қаласы **«**06**»** 09**2024**

«БАСКЕТБОЛ» үйірмесіне
төмендегі оқушылар қатыстырылсын

№	Оқушылардың аты – жөні	сыныбы
1	Сламхул Есет	8 «Д»
2	Жақып Шыңғыс	8 «Ә»
3	Дилдабек Рамазан	8 «Д»
4	Узакбаев Абылайхан	8 «Ә»
5	Құдайберді Осман	8 «Д»
6	Кенжебай Бексұлтан	8 «Д»
7	Балыкбай Жанат	7 «Г»
8	Асанұлы Марғұлан	7 «Г»
9	Құдайберді Али	7 «Г»
10	Олжабай Нұрдәулет	7 «Г»

№	Оқушылардынаты – жөні	сыныбы
1	Жолдасбек Інкәр	8 «Б»
2	Баратова Ардақ	8 «Б»
3	Сәрсенбек Зере	8 «Б»
4	Бисариева Аяулым	8 «Б»
5	Серикбай Аяулым	8 «А»
6	Қалдыбек Жібек	8 «А»
7	Базарбай Аида	8 «А»
8	Құрбанбай Інжу	7 «А»
9	Асым Даяна	8 «Б»
10	Сәрсенбек Сымбат	8 «Б»

Мектеп – лицейі директоры: Ж. Сапаров

Үйірме жетекшісі: Б Қалдыбай

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 приериялық 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.

«Баскетбол» үйірмесінің жоспары

I топ

№	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Баскетбол тарихы	2 сағ	
2	Баскетбол сабағында техника қауіпсіздік ережелері	2 сағ	
3	Баскетбол ойынының ережесімен танысу	2 сағ	
4	Допты жүргізу тәсілдері Допты орыннан және қозғалыста себетке тастау	2 сағ	
5	Шабуылдағы қорғаныстағы тактикалық әрекеттер	2 сағ	
6	Бір орында және қозғалыста допты беру тәсілдері	2 сағ	
7	Допты орыннан және қозғалыста себетке тастау	2 сағ	
8	Допты екі адым аттап себетке тастау	2 сағ	
9	Допты әріптесіне беру	2 сағ	
10	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	2 сағ	
11	Допты алып жүру және жүгіру	2 сағ	
12	Шабуылдағы тактикалық әрекеттер	2 сағ	
13	Допты сол және оң қолмен алып жүру	2 сағ	
14	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	2 сағ	
15	Допты бір орында тұрып екі қолмен себетке лақтыру	2 сағ	
16	Допты қарсыластан тартып алу	2 сағ	
17	Допты ыйықтан асыра лақтыру	2 сағ	
18	Ережемен баскетбол ойнау	2 сағ	
19	Бір орында тұрып себетке доп лақтыру	2 сағ	
20	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	2 сағ	
21	Допты қабылдап,секіріп допты себетке тастап үйрену	2 сағ	
22	Ойыншының шабуыл,қорғанысы кезіндегі іс-әрекеті	2 сағ	
23	Командалық шабуыл және командалық қорғану.Баскетбол ойыны.	2 сағ	
24	2-3 ойыншымен шабуыл ұйымдастыру	2 сағ	
25	Командалық қорғану.Екі жақты жаттығу ойыны.	2 сағ	
26	Орталық ойыншымен шабуыл жасау	2 сағ	
27	Допты беру және алу тәсілдері.Екі жақты жаттығу	2 сағ	
28	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	2 сағ	
29	Қорғаныстағы ойыншының жеке іс-әрекеті.Ойыншыны бақылау	2 сағ	
30	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	2 сағ	
31	Айып сызығында командалы қорғану	2 сағ	
32	Кедергілер арқылы бағытты және жылдамдықты өзгертіп жүргізу	2 сағ	
33	Ойыншыларға ойынға төрелік жасауды үйрету.	2 сағ	
34	Ойын ережесімен баскетбол ойынын қайталау	2 сағ	

«Баскетбол» үйірмесінің жоспары

II топ

№	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Баскетбол тарихы	2 сағ	
2	Баскетбол сабағында техника қауіпсіздік ережелері	2 сағ	
3	Баскетбол ойынының ережесімен танысу	2 сағ	
4	Допты жүргізу тәсілдері Допты орыннан және қозғалыста себетке тастау	2 сағ	
5	Шабуылдағы қорғаныстағы тактикалық әрекеттер	2 сағ	
6	Бір орында және қозғалыста допты беру тәсілдері	2 сағ	
7	Допты орыннан және қозғалыста себетке тастау	2 сағ	
8	Допты екі адым аттап себетке тастау	2 сағ	
9	Допты әріптесіне беру	2 сағ	
10	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	2 сағ	
11	Допты алып жүру және жүгіру	2 сағ	
12	Шабуылдағы тактикалық әрекеттер	2 сағ	
13	Допты сол және оң қолмен алып жүру	2 сағ	
14	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	2 сағ	
15	Допты бір орында тұрып екі қолмен себетке лақтыру	2 сағ	
16	Допты қарсыластан тартып алу	2 сағ	
17	Допты ыйықтан асыра лақтыру	2 сағ	
18	Ережемен баскетбол ойнау	2 сағ	
19	Бір орында тұрып себетке доп лақтыру	2 сағ	
20	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	2 сағ	
21	Допты қабылдап,секіріп допты себетке тастап үйрену	2 сағ	
22	Ойыншының шабуыл,қорғанысы кезіндегі іс-әрекеті	2 сағ	
23	Командалық шабуыл және командалық қорғану.Баскетбол ойыны.	2 сағ	
24	2-3 ойыншымен шабуыл ұйымдастыру	2 сағ	
25	Командалық қорғану.Екі жақты жаттығу ойыны.	2 сағ	
26	Орталық ойыншымен шабуыл жасау	2 сағ	
27	Допты беру және алу тәсілдері.Екі жақты жаттығу	2 сағ	
28	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	2 сағ	
29	Қорғаныстағы ойыншының жеке іс-әрекеті.Ойыншыны бақылау	2 сағ	
30	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	2 сағ	
31	Айып сызығында командалы қорғану	2 сағ	
32	Кедергілер арқылы бағытты және жылдамдықты өзгертіп жүргізу	2 сағ	
33	Ойыншыларға ойынға төрелік жасауды үйрету.	2 сағ	
34	Ойын ережесімен баскетбол ойынын қайталау	2 сағ	