

«Ақмола облысы білім басқармасының Степногорск қаласы бойынша білім бөлімі Қарабұлақ ауылының жалпы орта білім беретін мектебі» КММ



Бекітемін
мектеп басшысы
Н.Хасен

«01» 09 2023 ж.

Баскетбол үйірмесінің жоспар

Зияданов Тлеген Бекзатович

2023-2024 оқу жылы

Түсінік хат

Бұл бағдарлама бойынша оқушыларды дене тәрбиесінен денсаулықтарын шынықтыру мен салауатты өмір салтын сақтауға тәрбиелейді.

Үйірме бұл сыныптан тыс жұмыстың ең белсенді әрі тиімді формаларының бірі, мұндағы тарау тақырыптар кеңейіп тереңдей оқытылады.

Онда оқушылар баскетбол ойыны туралы теориялық білімдерін практикамен ұштастыра отырып, тереңірек таныстыру, ойын барысында аса ептілік, ұқыптылыққа, ұжымшылдыққа тәрбиелей отырып, барлық уақытта да төзімділік қабілетін дамытуға көңіл бөлінеді. Қимыл қозғалыс жаттығуларын орындау техникасының дұрыс негізін қалап, оқушылардың икемділігін арттыру, қимыл сапаларын жетілдіріп, дене құрлысын дұрыс қалыптастыру және баскетбол спорттық ойынының түріне әуесқойлығын арттыру. Оқушылардың қозғалмалы дағдылары мен қимыл белсенділігін арттыратын жаттығулар негізінің бірі жылдамдыққа үйрену қасиеттерін жетілдіру болып табылады. Баскетбол ойынының қыр-сырын меңгерте отырып әр түрлі әдіс тәсілдерін меңгерту.

Үйірменің мақсаты:

1. Оқушылардың денсаулығын нығайту.
2. Дене шынықтыру мәдениетін қалыптастыру.
3. Өзін-өзі тәрбиелеу мен өзін-өзі жетілдіру себептерін белсенді ету.
4. Баскетбол ойынының теориялық білімін практикамен ұштастыру арқылы әдіс-тәсілдерін меңгерту.

Оқыту міндеттері:

Өмірлік маңызды қозғалыс дағдыларын, танымдық қозғалыс белсенділігін арттыруды қалыптастыруға себепкер болатын дене жаттығуларының негізгі түрлерін оқушылардың меңгеруіне көмектесу.
Уақыт пен кеңістікте қозғалыс әрекеттерін басқаруға деген ізденісті, шығармашылық қабілеттерді дамыту үшін жағдай туғызу.
Спорттық ойынның бірі волейбол және дене жаттығуларымен дербес айналысуға қызығушылықты қалыптастырып дамыту.

Күтілетін нәтиже:

- Баскетбол ойынының ережесін біледі;
- Баскетбол ойынының әдіс-тәсілдерін үйренді.
- Баскетбол ойынына деген қызығушылықтары артты.
- Ептілік, жылдамдық, шыдамдылық қабілеттері шыңдалды.

Баскетбол ойынының қауіпсіздік ережелері мен талаптары.

I. Ойын алаңындағы қауіпсіздік ережелері

1. Спорттық киім және табаны таймайтын спорттық аяқ киім киюі қажет.
2. Оқушылар міндетті түрде қозғалыс сергіту жалпы дамыту жаттығуларына қатысуы керек.

II. Ойын кезіндегі қауіпсіздік ережелері.

1. Ойын тек қана бапкердің командасымен баста және аяқта.
2. Ойын кезінде ойын ережелерін қатаң сақта.
3. Ойын кезінде ойыншылар мен және ойыншылардың қолына, аяғына соғылып қалудан сақтан.

III. Ақпараттық жағдайдағы қауіпсіздік талаптары.

1. Өзіңізді нашар сезінсеңіз бапкеріңізге хабарлаңыз.
2. Жарақат алған кезде ол туралы бапкеріңізге, медициналық қызметкерге хабарлап алғашқы көмек көрсетіңіз.
3. Спорттық құралдар немесе бұйымдарда ақау бар екенің байқасаңыз, ойынды тоқтатып бапкеріңізге ескертіңіз.

IV. Ойын соңындағы қауіпсіздік ережелері.

1. Ойын өткізу орындарынан тек қана бапкердің рұқсатынан кейін ғана кету керек.
2. Ойыннан кейін міндетті түрде қолдарын мен беттерін жуу керек.
3. Үйге қайтқан кезде жолда жүру ережелерін сақтау керек.

Баскетбол үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Баскетбол тарихы	3 сағ	4-6-8.09.2023
2	Баскетбол сабағында техника қауіпсіздік ережелері	3 сағ	11-13-15.09.2023
3	Баскетбол ойыны	3 сағ	18-20-22.09.2023
4	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	3 сағ	25-27-29.09.2023
5	Допты екі қолмен ұстау	3 сағ	2-4-6.10.2023
6	Допты бір қолмен ұстау	3 сағ	9-11-13.10.2023
7	Тоқтау	3 сағ	16-18-20.10.2023
8	Бұрылу	3 сағ	23-25-27.10.2023
9	Допты әріптесіне беру	3 сағ	30-1-3.11.2023
10	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	3 сағ	13-15-17.11.2023
11	Допты алып жүру	3 сағ	20.22.24.11.2023
12	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	3 сағ	27-29-1.12.2023
13	Допты сол және оң қолмен алып жүру	3 сағ	4-6-8.12.2023
14	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	3 сағ	11-13-15.12.2023
15	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	3 сағ	20-22.12.2023
16	Допты қарсыластан тартып алу	3 сағ	25-27-29.12.2023
17	Допты ыйықтан асыра лақтыру	3 сағ	8-10-12.01.2024
18	Ережемен баскетбол ойнау	3 сағ	15-17-19.01.2024
19	Бір орында тұрып себетке доп лақтыру	3 сағ	22-24-26.01.2024
20	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	3 сағ	29-31-2.02.2024
21	Допты екі қолмен ұстау	3 сағ	5-7-9.02.2024
22	Допты бір қолмен ұстау	3 сағ	12-14-16.02.2024
23	Тоқтау	3 сағ	19-21-23.02.2024
24	Бұрылу	3 сағ	26-28-1.03.2024
25	Допты әріптесіне беру	3 сағ	4-6.03.2024
26	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	3 сағ	11-13-15.03.2024
27	Допты алып жүру	3 сағ	18-20.03.2024
28	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	3 сағ	1-3-5.04.2024
29	Допты сол және оң қолмен алып жүру	3 сағ	8-10-12.04.2024
30	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	3 сағ	15-17-19.04.2024
31	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	3 сағ	22-24-26.04.2024
32	Допты қарсыластан тартып алу	3 сағ	29-3.05.2024
33	Допты ыйықтан асыра лақтыру	3 сағ	6-8-10.05.2024
34	Ықшамдалған ережемен баскетбол ойнау	3 сағ	20-22-24.05.2024

Баскетбол ойынының қауіпсіздік ережелері мен талаптары.

I. Ойын алаңындағы қауіпсіздік ережелері

1. Спорттық киім және табаны таймайтын спорттық аяқ киім киюі қажет.
2. Оқушылар міндетті түрде қозғалыс сергіту жалпы дамыту жаттығуларына қатысуы керек.

II. Ойын кезіндегі қауіпсіздік ережелері.

1. Ойын тек қана бапкердің командасымен баста және аяқта.
2. Ойын кезінде ойын ережелерін қатаң сақта.
3. Ойын кезінде ойыншылар мен және ойыншылардың қолына, аяғына соғылып қалудан сақтан.




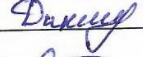
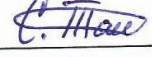



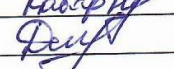

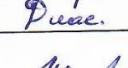
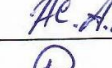
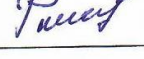

III. Ақпараттық жағдайдағы қауіпсіздік талаптары.

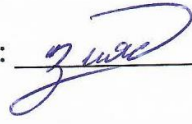
1. Өзіңізді нашар сезінсеңіз бапкеріңізге хабарлаңыз.
2. Жарақат алған кезде ол туралы бапкеріңізге, медициналық қызметкерге хабарлап алғашқы көмек көрсетіңіз.
3. Спорттық құралдар немесе бұйымдарда ақау бар екенің байқасаңыз, ойынды тоқтатып бапкеріңізге ескертіңіз.

IV. Ойын соңындағы қауіпсіздік ережелері.

1. Ойын өткізу орындарынан тек қана бапкердің рұқсатынан кейін ғана кету керек.
2. Ойыннан кейін міндетті түрде қолдарын мен беттерін жуу керек.
3. Үйге қайтқан кезде жолда жүру ережелерін сақтау керек.

№	Аты- жөні	Уақыты	Қауіпсіздік ережелерін сақтау	Оқушылардың қолы
1	Сұлтан Мейрамбек Еркінұлы	4.09.2023	таныстым	
2	Орынбаева Амира Ахатовна	4.09.2023	таныстым	
3	Оспанова Фатима Ергалиевна	4.09.2023	таныстым	
4	Аманжол Амир Боранбайұлы	4.09.2023	таныстым	
5	Тоқтамыс Нұрислам Медетұлы	4.09.2023	таныстым	
6	Серік Нұртілеу Елжасұлы	4.09.2023	таныстым	
7	Абай Дамир Қайратұлы	4.09.2023	таныстым	
8	Искак Әмір Дауренұлы	4.09.2023	таныстым	
9	Мұхаметжан Әлихан Сапарғалиұлы	4.09.2023	таныстым	
10	Устинов Ислам	4.09.2023	таныстым	

	Владиславович			
11	Калегова Диляра Бауржановна	4.09.2023	таныстым	
12	Абдрахманов Али Ерланович	4.09.2023	таныстым	
13	Закариянов Олжас Кайратбекович	4.09.2023	таныстым	
14	Динмухамет Алтынай	4.09.2023	таныстым	
15	Сатыбек Таңсұлу Жанібекқызы	4.09.2023	таныстым	
16	Амангелді Дінмухаммед Нұржанұлы	4.09.2023	таныстым	
17	Сұлтан Мунира Қаршығақызы	4.09.2023	таныстым	
18	Әшім Нұржігіт Даулетұлы	4.09.2023	таныстым	
19	Кабар Нұрғали Әлмұратұлы	4.09.2023	таныстым	
20	Дінмухамет Алмас	4.09.2023	таныстым	
21	Серіки Күнайым Марғұланқызы	4.09.2023	таныстым	
22	Сатыбек Диас Жанибекұлы	4.09.2023	таныстым	
23	Жанабатырова Азиза Армановна	4.09.2023	таныстым	
24	Рамазанова Айдана Булатовна	4.09.2023	таныстым	

Жаттықтырушы:  Зияданов Т.Б.