

Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының
«Бейімбет Майлин ауданы білім бөлімінің
Сапар Ерғалиев атындағы жалпы білім беретін мектебі» КММ



Мүдирі:

Қаламова А.Ш.

А.Ш. Қаламова

« 04 » 09 2023ж.

КЕЛІСЕМІН:

ТІЖ орынбасары:

Қабылдина М.Д.

М.Д. Қабылдина

« 04 » 09 2023ж.

«Баскетбол» секциясының жұмыс жоспары

Пән: Дене шынықтыру

Пән мұғалімі: Орақбайұлы Е.

2023-2024 оқу жылы

Түсінік хат

Бұл бағдарлама бойынша дене тәрбиесінен оқушыларға 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 оқушылардың баскетбол ойыны туралы теориялық білімдерін практикамен ұштастыра отырып, тереңірек таныстыру, ойын барысында аса ептілікке, 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 құрылысын дұрыс қалыптастыру және баскетбол спорттық ойынының түріне әуесқойлығын арттыру. Оқушылардың қозғалмалы дағдылары мен қимыл белсенділігін арттыратын жаттығулардың негізінің бірі жылдамдыққа үйрену қасиеттерін жетілдіру болып табылады. Баскетбол ойынының қыр-сырын терең меңгерте отырып, әртүрлі әдіс-тәсілдеріне машықтандыру.

Үйірменің мақсаты:

- а) Оқушылардың денсаулығын нығайту;
- ә) Дене шынықтыру мәдениетін қалыптастыру;
- б) Өзін –өзі тәрбиелеу мен өзін-өзі жетілдіру себептерін белсенді ету.
- в) 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 оқушыларда дамыту үшін жағдай туғызу;
- ❖ Спорттық ойынның бірі- баскетбол және дене жаттығуларымен дербес айналысуға қызығушылықты қалыптастырып, дамыту;

Үйірме жоспары.

Р/с	Тақырыптар	Сағат саны	Өтілетін уақыты
I.	Кіріспе.	1сағ	
1	Салауатты өмір салтын қалыптастыру жолдары	1	1.09
II.	Теориялық мәліметтер	3сағ	
2	Баскетбол ойынының шығу тарихы	1	8.09
3	Баскетбол ойыны кезінде орындалатын қауіпсіздік ережелері	1	15.09
4	Баскетбол ойынының негізгі және жеңілдетілген ережелерімен танысу	1	22.09
III.	Дағдыны бекітуге арналған дене жаттығулары	3сағ	
5	Жалпы қозғалыс дайындығы	1	29.09
6	3*10м-ге қайталап жүгіру	1	6.10
7	Саптық және жалпы дамыту жаттығулары	1	13.10
IV.	Жеке тактика элементтері	27сағ	
8	Допты кеуде тұсынан беру	1	20.10
9	Допты жерге соғып беру	1	27.10
10	Допты ойынға қосып,тез орнына келу	1	3.11
11	Допты ойынға жанынан қосу	1	10.11
12	Допты торға екі адымдап лақтыру	1	17.11
13	Допты тордың екі жақ шетінен лақтыру	1	24.11
14	Ойыншының алаңда допты беруі және ұстауы	1	1.12
15	Ойыншының алаңда орын ауыстыра білуі	1	8.12
16	Кез-келген жерден пас беру әдісі	1	15.12
17	Шабуылдау	1	22.12
18	Тосқауы қою	1	12.01
19	Қорғаныс әдіс тәсілдері	1	19.01
20	Артқы шептен, шабуылшымен ауысу	1	26.01
21	Алдап торға соғу	1	2.02
22	Үштік шабуыл	1	9.02
23	Екілік шабуыл	1	16.02
24	Тосқауыл бұзу	1	23.02
25	Екі-үш ойыншы тосқауыл қою	1	1.03
26	Тосқауыл артын сақтандыру	1	8.03
27	Екі-үш ойыншы тосқауыл қою	1	15.03
28	Тосқауыл артын сақтандыру	1	5.04
29	Бұрыштап торға дәл лақтыру	1	12.04
30	Үштен қарапайым тәсілмен қарсыласты алдау	1	19.04
31	Допты түсірмей ойнау	1	3.05
32	Тасқын жасап соғу түрлері	1	10.05
33	Ереже бойынша ойнау	1	17.05
34	Баскетболдан жарыс	1	24.05
	Барлығы	134	

Қатысатын оқушылар тізімі.

1	Досмухамбетов Нурасыл	7-сынып
2	Избасар Есмағанбет	7-сынып
3	Кеңес Нұрмұхаммед	7-сынып
4	Ниязбек Ерқанат	7-сынып
5	Сәрсенбай Қаршыға	7-сынып
6	Советов Амирлан	7-сынып
7	Сыбанкул Темирлан	7-сынып
8	Төлеген Қанат	7-сынып