

Ақтобе қаласы № 51 гимназия
Дене тәрбиесі пәні

Бекітемін

мектеп директоры Г.Ж.Дарбаева

« 04 » 09 2013 ж.



Баскетбол үйірмесінің жылдық жоспары
(5-6 класс)

2023-2024 оқу жылы

Баскетбол спорт секциясының жоспары 5-6 клас (қыз.)

№	Тақырыптар	Сағат саны	уақыты
1	Теориялық дайындық. Теория, баскетбол тарихы, дене тәрбиесінде маңыздылығы	1,5	02.09
		1,5	05.09
2	Ойыншының негізгі қалпы.	1,5	09.09
		1,5	12.09
3	ЖДЖ. Жылдамдықты дамыту	1,5	16.09
		1,5	19.09
4	ЖДЖ. Төзімділікті дамыту	1,5	23.09
		1,5	26.09
5	ЖДЖ. Ептілікті дамыту	1,5	30.09
		1,5	03.10
6	ЖДЖ. Күш қабілетін дамыту	1,5	07.10
		1,5	10.10
7	ЖДЖ. Икемділікті дамыту	1,5	14.10
		1,5	17.10
8	Техника және тактикалық дайындық. Допты екі қолмен кеудеден, жоғарыдан, төменнен беру.	1,5	21.10
		1,5	24.10
9	Қозғалыс кезінде және тоқтату кезінде допты қағып алу.	1,5	28.10
		1,5	07.11
10	Допты қағып алу түрлері.	1,5	11.11
		1,5	14.11
11	Допты бір қолмен иықтан, төменнен беру.	1,5	18.11
		1,5	21.11
12	Допты бір орыннан, қозғалыс кезінде, секіріп беру.	1,5	25.11
		1,5	28.11
13	Допты екі қолмен бір орыннан жоғарыдан және төменнен лақтыру.	1,5	02.12
		1,5	05.12
14	Допты иықтан бір қолмен бір орыннан және қозғалыс кезінде лақтыру.	1,5	09.12
		1,5	12.12
15	Допты әртүрлі нүктеден лақтыру.	1,5	17.12
		1,5	19.12
16	Штрафтық лақтыру.	1,5	23.12
		1,5	26.12
17	Сызық бойынша допты оң, сол қолмен алып жүру.	1,5	09.01
		1,5	13.01
18	Бағытты, жылдамдықты өзгертіп допты жүргізу.	1,5	16.01
		1,5	20.01
19	Үйренген тәсілдерді қосу.	1,5	23.01
		1,5	27.01
20	Қозғалыс техникасы, қалпы.	1,5	30.01
		1,5	03.02

21	Қозғалыс қалпында алға, артқа, жан-жаққа қозғалу.	1,5	06.02
		1,5	10.02
22	Допты жұлып алу, алып қашу.	1,5	13.02
		1,5	17.02
23	Қайта алу, допты жүргізуге қарсылық ету.	1,5	20.02
		1,5	24.02
24	Бас салу техникасы, жеке әрекеттер.	1,5	27.02
		1,5	02.03
25	Орын таңдау, қарсыластан кету және допты алу үшін бос орынға шығу.	1,5	05.03
		1,5	09.03
26	Доппен үйренген техникалық тәсілдер мақсатты түрде пайдалану.	1,5	12.03
		1,5	16.03
27	Топтың әрекеттері, екі ойыншының өзара әрекеті.	1,5	19.03
		1,5	02.04
28	Топтық әрекет. Штрафтық доп лақтыру аймағындағы қорғаныстың жеке жүйесі.	1,5	06.04
		1,5	09.04
29	Допты ойыншыға көлеңкелеу.	1,5	16.04
		1,5	20.04
30	Командалық әрекет.	1,5	23.04
		1,5	27.04
31	Бос орынды таңдау мақсатында бас салу.	1,5	30.04
		1,5	04.05
32	Қорғаныс тактикасы, жеке әрекеттер. Екі қорғаушының қорғану мақсатында өзара әрекеттері.	1,5	11.05
		1,5	14.05
33	Қорғаушының орнын таңдауы және оның қорғаныс қалпындағы қозғалысы. Топтық әрекеттер. Аймақтық қорғаныс.	1,5	18.05
		1,5	21.05
34	Допты игерген ойыншыға қарсы қорғаушының үйренген техникалық амалдарын мақсатты түрде пайдалану. Ықшамдалған ережемен ойын.	1,5	23.05
		1,5	25.05
	Барлығы:	102	

Баскетбол спорт секциясына қатысатын 5-6 класс (қыз)

№	Аты - жөні	клас
1	Серікжан Сая	6 е
2	Бекжанова Жанель	6 е
3	Жуминова Әсемгүл	6 б
4	Ізбасар Әсем	6 в
5	Оразбай Нұрназ	6 в
6	Маратова Аяулым	6 а
7	Азаматова Жанару	6 д
8	Махсат Аягөз	6 д
9	Тасболатова Камилла	6 д
10	Адилхан Кәусар	6 е
11	Сарлыбаева Амина	5 д
12	Сарсенгали Аянат	5 д
13	Акентаева Аделия	5 е
14	Берлипесова Асель	5 е
15	Муратбаева Нұрсезім	5 в
16	Жаныбекқызы Азиза	5 в
17	Битен Зере	5 г
18	Жандарбекова Коркем	5 г
19	Жолдыбаева Айсана	5 а
20	Зейнолла Зайнаб	5 а

Жаттықтырушы
Омарова Гүлдана Құдайбергенқызы

Баскетбол спорт секциясына қатысатын оқушылар тізімі 5-6 кл (қыз.)
2023-2024 о.ж

[illegible]

Жаттықтырушы
Омарова Гүлдана Құдайбергенқызы