

**Гимназияішілік
баскетбол спорт секциясы
7– 8 класс
2024 – 2025 оқу жылы**



Максаты:

Баскетбол ойынының жалпы ережелерін үйрету
Оқушыларға баскетбол элементтерін үйрету
Ойын арқылы оқушының ептілік, икемділік, күш және т.б қасиеттерін дамыту
Оқушыларды ұжымдыққа, достыққа, ұйымшылдылыққа тәрбиелеу.

Міндеті:

-Баскетбол ойыны денсаулықты нығайту, ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық қасиеттерін дамыту.

- Баскетбол ойының дамыту және сауықтыру бағытындағы дене жаттығулары базалық спорт түрлерінің іс- қимыл әдістерімен техникасы арқылы қимыл тәжірибені байыту, қимыл қозғалыс мәдениетін қалыптастыру.

-денешынықтыру және спорт жайлы олардың тарихы туралы қазіргі дамуы және салауатты өмір салты жайлы білімдерді игеру.

-тұлғаны оң қасиетке тәрбиелеу, оқу және жарыс әрекеттерінде ұжымдық әрекеттестік пен ынтымақтастық межелерін сақтау

Күтілетін нәтиже:

1. Салауатты өмір салтына лайықты қоғамдық өмірмен байланыста болып, көпшіл және білімді болып өседі.
- 2.Жекелей, ұжымдық, топтық мақсаттарды орындауда белсенділік танытады және өз мүмкіндіктерінше шешім қабылдауға үйренеді
- 3.Ойында жиі және тиімді қолданылатын әдістерді және шағын футбол ойнаудың жеке, топтық және командалық тактикасының негіздерін меңгереді;
- 4.Баскетбол ойының ережесіне сәйкес ойын процесін меңгереді;
- 5.Қалалық, мектепшілік баскетбол жарыстарына қатысады;

Оқушыларға қойылатын талаптар:

Білу- жалпы баскетбол ойынына машықтану барысында ойынның іс-әрекетін, әдіс-тәсілдерін жаттығу барысын біледі.

Түсіну- баскетбол ойынының басқа спорттық ойын түрлерінен айырмашылығы мен маңыздылығын түсінеді.

Қолдану- спорттық додалар мен жарыстарда жасап, үйреніп жүрген әрекеттерін пайдаланып қолданады.

Талдау- оқушылар теориялық практикалық үйренген жаттығу барысын талдап, саралайды, жүйеге келтіреді.

Жинақтау- жаттығулар кезінде машықтану дағдыларын жинақтап, топтап, біріктіре алады.

Бағалау- оқушылар үйренген, үйреніп күнделікті дайындалып жүрген жаттығуларын анықтай алады.

Баскетбол спорт секциясының жоспары 7 - 8 класс

№	Тақырыптар	Сағат саны	уақыты
1	Теориялық дайындық. Теория, баскетбол тарихы, дене тәрбиесінде маңыздылығы	3	3.09 7.09
2	Ойыншының негізгі қалпы.	3	10.09 14.09
3	ЖДЖ. Жылдамдықты дамыту	3	17.09 21.09
4	ЖДЖ. Төзімділікті дамыту	3	24.09 28.09
5	ЖДЖ. Ептілікті дамыту	3	1.10 5.10
6	ЖДЖ. Күш қабілетін дамыту	3	8.10 12.10
7	ЖДЖ. Икемділікті дамыту	3	15.10 19.10
8	Техника және тактикалық дайындық. Допты екі қолмен кеудеден, жоғарыдан, төменнен беру.	3	22.10 26.10
9	Қозғалыс кезінде және тоқтату кезінде допты қағып алу.	3	5.11 9.11
10	Допты қағып алу түрлері.	3	12.11 16.11
11	Допты бір қолмен нықтан, төменнен беру.	3	19.11 23.11
12	Допты бір орыннан, қозғалыс кезінде, секіріп беру.	3	26.11 30.11
13	Допты екі қолмен бір орыннан жоғарыдан және төменнен лақтыру.	3	3.12 7.12
14	Допты нықтан бір қолмен бір орыннан және қозғалыс кезінде лақтыру.	3	10.12 14.12
15	Допты әртүрлі нүктеден лақтыру.	3	17.12 21.12
16	Штрафтық лақтыру.	3	24.12 28.12
17	Сызық бойынша допты оң, сол қолмен алып жүру.	3	11.01 14.01
18	Бағытты, жылдамдықты өзгертін допты жүргізу.	3	18.01 21.01
19	Үйренген тәсілдерді қосу.	3	25.01 28.01
20	Қозғалыс техникасы, қалпы.	3	1.02 4.02

21	Қозғалыс қалпында алға, артқа, жан-жаққа қозғалу.	3	8.02 11.02
22	Допты жұлып алу, алып қашу.	3	15.02 18.02
23	Қайта алу, допты жүрізуге қарсылық ету.	3	22.02 25.02
24	Бас салу техникасы, жеке әрекеттер.	3	1.03 4.03
25	Орын таңдау, қарсыластан кету және допты алу үшін бос орынға шығу.	3	8.03 11.03
26	Доппен үйренген техникалық тәсілдер мақсатты түрде пайдалану.	3	15.03 18.03
27	Топтың әрекеттері, екі ойыншының өзара әрекеті.	3	1.04 5.04
28	Топтық әрекет. Штрафтық доп лақтыру аймағындағы қорғаныстың жеке жүйесі.	3	8.04 12.04
29	Допты ойыншыға көлеңкелеу.	3	15.04 19.04
30	Командалық әрекет.	3	22.04 26.04
31	Бос орынды таңдау мақсатында бас салу.	3	29.04 03.05
32	Қорғаныс тактикасы, жеке әрекеттер. Екі қорғаушының қорғану мақсатында өзара әрекеттері.	3	6.05 10.05
33	Қорғаушының орнын таңдауы және оның қорғаныс қалпындағы қозғалысы. Топтық әрекеттер. Аймақтық қорғаныс.	3	13.05 17.05
34	Допты игерген ойыншыға қарсы қорғаушының үйренген техникалық амалдарын мақсатты түрде пайдалану. Ықпамдалған ережемен ойын.	3	20.05 24.05
	Барлығы:	102	

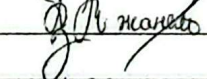
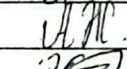
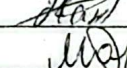
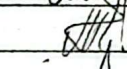
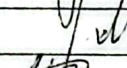
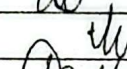
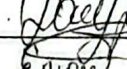
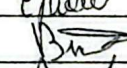
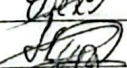
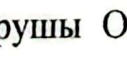
Жаттықтырушы
Омарова Гүлдана Құдайбергенқызы

Тестілеу(техника).							
№ Тест нөмері	№1 тест	№2 тест	№3 тест	№4 тест	№5тест	№6 тест	Орташа бағалау
Тест атауы	Допты алып жүру техникасы	Допты лактыру техникасы	Допты лактыру техникасы	Допты лактыру техникасы	Допты лактыру техникасы	Пас беру техникасы	
Тапсырмалар	Допты он және сол қолмен алып жүру	Екі адым жасап лактыру	Штраф сызығына н лактыру	Екі ұпайлық доп лактыру	Үш ұпайлық доп лактыру	Допты түрлі тасілмен пас беру	
№ Аты жөні							
1 Серікжан Сая							
2 Бекжанова Жанель							
3 Жұминова Әсемгүл							
4 Маратова Аялым							
5 АзаматоваЖанару							
6 МахсатАягөз							
7 Тасболатова Камилла							
8 Серік Айзере							
9 Ерболат Нұрай							
10 Максатова Милара							
11 Мейрман Даниал							
12 Шәміл Еркабыл							
13 Мамаев Ерсултан							
14 Түлобаев Даурен							
15 Игинисов Ерасыл							
16 Вадимов Хайруллах							
17 Амангелді Нұртілеу							
18 Абай Бекзат							
19 Бакиртжан Нұреділі							

20 Барлық Бекарыс

Баскетбол спорт секциясына қатысатын оқушылар тізімі
7 - 8 класс

2024-2025 о.ж

№	Аты жөні	Класс	Қолы
1	Серікжан Сая	7 е	
2	Бекжанова Жанель	7 е	
3	Жуминова Әсемгүл	7 б	
4	Маратова Аяулым	7 а	
5	Азаматова Жанару	7 д	
6	Махсат Аягөз	7 д	
7	Тасболатова Камилла	7 д	
8	Серік Айзере	7 в	
9	Ерболат Нұрай	7 ә	
10	Максатова Милара	8 б	
11	Мейрман Даниал	7 ә	
12	Шәміл Еркабыл	8 в	
13	Мамаев Ерсұлтан	7 б	
14	Тюлюбаев Даурен	8 в	
15	Игинисов Ерасыл	8 а	
16	Вадимов Хайруллах	8 а	
17	Амангелді Нұртілеу	8 а	
18	Абай Бекзат	8 б	
19	Бакитжан Нұрәділ	7 ж	
20	Барлық Бекарыс	7 ә	

Жаттықтырушы Омарова Г К

Баскетбол ойынындағы қауіпсіздік ережелері

Үйірме басталар алдында оқушылар алқа, сақина, сағат, сырға және т.б. жарақат алуға мүмкіндік тудыратын заттарды шешіп, қыз балалар шаштың түюлері қажет. Қауіпсіздікті сақтау үшін үйірме спорт киімдерімен ғана қатысу қажет.

Допты алып жүру кезіндегі қауіпсіздік:

- Жопты жұдырықпен және алақанмен ұрмау.
- Жылдамдықты азайтып, тоқтай білу;
- «финтті» қолдана білу;
- Қарсыласының орын ауыстырылуларын сөзіне білу;
- Бір –бірін итермеу;

Допты бір-біріне беру кезіндегі қауіпсіздік:

- Допты қағып аларда бас бармақты допқа қарсы бағыттауға болмайды, саусақтарды корзина тәрізді бағыттау.
- Жерден ұшқан допты қабылдау кезінде мұқият болу, саусақтарды дұрыс қоя білу.
- Жақын жерден бір-біріне допты тез бермеу; (резко)
- Көрмей тұрып командаласына допты бермеу;
- Допты қолдан қолға бермеу.