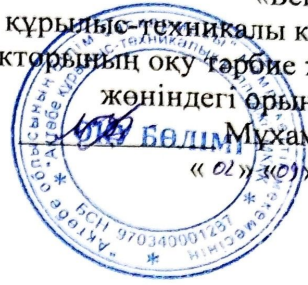


«Бекітемін»
Ақтөбе құрылыс-техникалы колледжі
директорының оқу тәрбие жұмысы
жөніндегі орынбасары:
Мұхамбет Д.Е
«02» «01» «2025»



Баскетбол

үйірмесінің жылдық жоспары

2025-2026 ЖЫЛ

№	Тақырыптың аталуы	Сағат саны	жауыпты
1	Қауіпсіздік ережелері, шығу тарихы, жалпы ережелері. Жаттығулар	2	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
2	Допты алып жүру жаттығулары.	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
3	Әріптесіне әр түрлі тәсілмен беру жаттығулары	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
4	Допты бір және екі қолмен ұстау жаттығулары	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
5	Себетке лақтыру жаттығулары	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
6	Әр түрлі секірулер жаттығулары	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
7	Бұрылулар мен тоқтау жаттығулары	2	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
8	Алға бір қадам жасап допты екі қолмен қағып алу жаттығулары	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
9	Бір орында тұрып, алға бір қадам аттап, допты екі қолмен кеуде тұстан беру және тез орын ауыстыру жаттығулары	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
10	Секіртпемен секіру жаттығулары	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
11	Бір орында торға қарсы қарап тұрып немесе тордың сол не оң қапталдан допты екі қолмен кеуде тұстан торға лақтыру жаттығулары	2	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
12	Командалар арасында екі жақты ойын	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
13	Әр түрлі бастапқы қалыптан 8-10 метрге екпіндей жүгіру жаттығулары	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
14	Теріс қарап жүгіру, жылдамдықты кенеттен арттыру, жүгіріп келе жатып тоқтай қалу жаттығулары	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
15	5-6 қадамнан жүгіріп келіп, жоғары қарай секіру жаттығулары	2	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
16	Допты кеудеде ұстау, Допты екі қолмен қағып алу. Ойын	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б

17	Жоғарыдан ұшқан допты қағып алу. Ойын	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
18	Ойын кезінде допты екі қолмен төменнен лақтыру	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
19	Ойын кезінде допты екі қолмен жоғарыдан лақтыру	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
20	Допты бір иықтан лақтыру	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
21	Ойын кезінде допты бір қолмен төменнен лақтыру	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
22	Ойын кезінде допты алаңға соға лақтыра беру	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
23	Ойын кезінде допты бір қолдың көмегімен алып жүру	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
24	Ойын кезінде допты екі қолдың көмегімен алып жүру	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
25	Ойын кезінде бұрылу , кідіру тактикалары	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
26	Допты екі қолмен төстен лақтыру	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
27	Допты кеі қадам жасау арқылы лақтыру	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
28	Допты ортадан екі адым жасау арқылы лақтыру	2	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
29	Айып добын орындау ережелері	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
30	Оң және сол қапталдан жасай лақтыру	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
31	Шабуылшының алдына тосқауыл болу	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
32	Қарсылас алаңында допты күту	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
33	Баскетбол ойыны. Толық ережемен	4	Аязбаев Н.С Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б

Дене шынықтыру пәні мұғалімі:

Аязбаев Н.С
Нұрлан Д.Қ
Алдамжарова М.Б