«Ақтөбе құрылыс-техникалық колледжі» МКҚК

« Бекітемін»
Директордың ОТЖЖ орынбасары
_____ Г.Б.Байжанова-Баймагамбетова
"08" 09 2024 ж.

«Баскетбол» үйірмесінің 2024-2025 оқу жылына арналған жұмыс жоспары

Scanned with ACE Scanner

Түсіндірме жазба

Баскетбол бойынша спорт секциясы сабақтарының бағдарламасы "Оқушылардың сабақтан тыс қызметі. Баскетбол "В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Ағарту, 2013 жыл.

Колледж оқушыларының дене тәрбиесі жүйесіндегі бағыттардың бірі сыныптан тыс жұмыс болып табылады. Оның негізін колледж спорт секциясының жұмысын ұйымдастыру құрайды. Бұл бағдарлама «баскетбол» бөлімінен қозғалыс қызметінің тәсілдерін пайдалана отырып, жалпы білім беретін мекеме студенттерінің қосымша дене шынықтыру білімін бағыттауды қамтамасыз етуге арналған.

Баскетбол колледж бағдарламасының бір бөлімі болып табылады және мемлекеттік білім беру стандартында міндетті спорт түрі ретінде ұсынылған. Ол жалпы білім беретін мекемеде секциялық жұмысты ұйымдастыруда жетекші спорт түрлерінің бірі болып табылады. Дегенмен, мұндай жұмысты жүзеге асыруда оқушылардың дене тәрбиесі жүйесінің барлық нысандарының: дене шынықтыру сабағының, оқу күні режиміндегі іс-шаралардың, спорттық жарыстардың, дене шынықтыру мерекелерінің біртұтастығына бағдарлану қажет.

Баскетбол ойынындағы мақсаттар мен міндеттер:

Мақсаттар:

Жеңіске жету: Ойынның басты мақсаты — қарсылас командадан көп ұпай жинап, жеңіске жету.

Командалық ойын: Ойын барысында команданың бірігуі мен синхронды жұмысын дамыту.

Шеберлікті арттыру: Жеке ойыншылардың техникалық және тактикалық шеберліктерін жетілдіру.

Міндеттер:

Физикалық дайындық: Ойыншылардың күш, жылдамдық, төзімділік деңгейін жоғарылату.

Стратегия мен тактика: Ойын барысында тиімді стратегияларды қолдану, қарсыластың әлсіз тұстарын пайдалану.

Командалық байланыс: Ойыншылар арасында байланыс пен түсіністік орнату.

Фолдарды басқару: Фолдар санын бақылап, команда үшін ойыншыларды сақтау.

Психологиялық тұрақтылық: Ойыншылардың эмоционалды және психологиялық дайындығын қамтамасыз ету.

Баскетболда жетістікке жету үшін осы мақсаттар мен міндеттерді тиімді орындау маңызды.

Scanned with ACE Scanner

№	Тақырыптың аталуы	Сағат саны	жауыпты
1	Қауіпсіздік ережелері,шығу тарихы, жалпы ережелері. Жаттығулар	2	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
2	Допты алып жүру жаттығулары.	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
3	Әріптесіне әр түрлі тәсілмен беру жаттығулары	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
4	Допты бір және екі қолмен ұстау жаттығулары	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
5	Себетке лақтыру жаттығулары	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
6	Әр түрлу секірулер жаттығулары	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
7	Бұрылулар мен тоқтау жаттығулары	2	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
8	Алға бір қадам жасап допты екі қолмен қағып алу жаттығулары	4	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	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
10	Секіртпемен секіру жаттығулары	4	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	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
12	Командалар арасында екі жақты ойын	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
13	Әр түрлі бастапқы қалыптан 8-10 метрге екпіндей жүгіру жаттығулары	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
14	Теріс қарап жүгіру, жылдамдықты кенеттен арттыру, жүгіріп келе жатып тоқтай қалу жаттығулары	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
15	5-6 қадамнан жүгіріп келіп, жоғары қарай секіру жаттығулары	2	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
16	Допты кеудеде ұстау,Допты екі қолмен қағып алу. Ойын	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
17	Жоғарыдан ұшқан допты қағып алу. Ойын	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
18	Ойын кезінде допты екі қолмен төменнен лақтыру	4	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	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	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
23	Ойын кезінде допты бір қолдың көмегімен алып жүру	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б

Scanned with ACE Scanner

24	Ойын кезінде допты екі қолдың көмегімен алып жүру	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
25	Ойын кезінде бұрылу , кідіру тактикалары	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
26	Допты екі қолмен төстен лақтыру	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
27	Допты кеі қадам жасау арқылы лақтыру	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
28	Допты ортадан екі адым жасау арқылы лақтыру	2	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
29	Айып добын орындау ережелері	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
30	Оң және сол қапталдан жасай лақтыру	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
31	Шабуылшының алдына тосқауыл болу	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
32	Қарсылас алаңында допты күту	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б
33	Баскетбол ойыны. Толық ережемен	4	Нұрлан Д.Қ Алдамжарова М.Б

Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Нұрлан Д.Қ

Алдамжарова М.Б

Scanned with ACE Scanner