

«Бекітемін»

Мектеп директоры:



М.А.Имашева

2022жыл

Келісемін:

Директордың тәрбие ісі
жөніндегі орынбасары:

Г.К.Есенжолова

« 31 » 08 2022 жыл

**Баскетбол үйірмесінің жылдық жоспары
(аптасына 2 сағат)**

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін күні
1	Қауіпсіздік ережелері, шығу тарихы, жалпы баскетбол ойын ережелері.	2	05.09 07.09
2	Допты бір және екі қолмен ұстау жаттығулары	2	12.09 14.09
3	Алға бір қадам жасап, допты екі қолмен қағып алу жаттығулары.	2	19.09 21.09
4	Әріптесіне әр түрлі тәсілмен допты беру жаттығулары.	2	26.09 28.09
5	Бір орында тұрып, алға бір қадам аттап, допты екі қолмен кеуде тұстан беру және тез орын ауыстыру жаттығулары.	3	03.10 5.10 10.10
6	Допты кеуде денгейінде ұстау, Допты екі қолмен қағып алу.	2	12.10 17.10
7	Допты алып жүру жаттығулары.	2	19.10 24.10
8	Бұрылулар мен тоқтау жаттығулары.	2	26.10 07.11
9	Допты оң және сол қолмен алып жүру жаттығулары.	2	09.11 14.11
10	Доптың бағытын, және жылдамдығын өзгертіп алып жүру әдістері.	2	16.11 21.11
11	Себетке лақтыру жаттығулары.	2	23.11 28.11
12	Бір орында себетке қарсы қарап тұрып немесе себетін сол не оң қапталдан допты екі қолмен кеуде тұстан себетке лақтыру жаттығулары.	3	30.11 05.12 07.12
13	Допты бір иықтан себетке лақтыру.	2	12.12 14.12
14	Ойын кезінде допты екі қолмен себетке лақтыру.	2	19.12 21.12
15	Ойын кезінде допты екі қолмен жоғарыдан себетке лақтыру.	2	26.12 28.12
16	Ойын кезінде допты бір қолмен төменнен себетке лақтыру.	2	09.01

			11.01
16	Допты ортадан екі адым жасау арқылы себетке лақтыру	2	16.01 18.01
17	Допты екі қолмен кеудеден себетке лақтыру.	2	23.01 25.01
18	Допты екі қадам жасау арқылы себетке лақтыру.	2	30.01 01.02
19	Оң және сол қапталдан екі қадам жасайотырып себетке лақтыру.	2	06.02 08.02
20	Ойын кезінде допты оң, сол қолдың көмегімен алып жүру.	2	13.02 15.02
21	Ойын кезінде допты бір қолдың көмегімен алып жүру.	3	20.02 22.02 27.02
22	Ойын кезінде бұрылу, кідіру тактикалары.	2	01.03 06.03 09.03
23	Ойын кезінде допты ойынға қосу.	2	13.03 15.03
24	Қарсылас алаңында допты күту. (Тартып алу, қағып жіберу, жұлып алу.)	2	27.03 29.03
25	Шабуылшының алдына тосқауыл болу.	2	03.04 05.04
26	Жоғарыдан ұшқан допты қағып алу. Ойын	2	10.04 12.04
27	Баскетбол ойыны. Толық ережемен ойын өткізу, төрешілік ету.	2	17.04 19.04
28	Әр түрлі секірулер жаттығулары.	2	24.04 26.04
29	Теріс қарап жүгіру, жылдамдықты кенеттен арттыру, жүгіріп келе жатып тоқтай қалу жаттығулары.	3	02.05 03.05 10.05
30	5-6 қадамнан жүгіріп келіп, жоғары қарай секіру жаттығулары.	2	11.05 15.05
31	Секіртпемен секіру жаттығулары.	1	17.05
32	Әр түрлі бастапқы қалыптан 8-10 метрге екпіндей жүгіру жаттығулары	2	22.05 23.05
33	Ойын ережесімен баскетбол ойынын қайталау.	1	24.05
34	1) Жүру, жүгіру, жалпы жетілдіру жаттығулары 2) Әр түрлі секіру жаттығулары. 3) Жалпы дамыту және арнайы жаттығуларды.	2	29.05 31.05
	Барлығы:	72 с	

Үйірме жетекшісі: *М.С. Мурадов* М.С. Мурадов