

Атырау облысы білім беру басқармасы
«Қызылқоға аграрлы-техникалық колледжі» КМҚК

«Бекітемін»

Колледж директоры *[Signature]* Қ.Т.Кукембаев

" 15 " 09

2022 ж



«Келісілді»

Директордың тәрбие жұмыстары жөніндегі
орынбасары *[Signature]* Г. Арқанбаева

" 15 " 09

2022 ж

Баскетбол үйірмесінің жұмыс жоспары

Үйірме жетекшісі: *[Signature]* Қ.Т.Сақтағанов

«Қаралды»

Колледж әдіскері *[Signature]* А.С.Меделбай

" 15 " 09 2022ж

2022-2023 оқу жылы

Түсінік хат

Баскетбол – жасөспірімдерді қызықтыратын, көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі – ол әр түрлі қозғалысқа бай. Баскетбол ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, күшті, екпін және төзімді болу керек.

Эмоциялық керенеуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады.

Шабуыл мен оқшаулау кезінде допты беріп, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен икемділігін арттырады.

Доппен тұрақты өзара іс-қимыл терең және прифериялық көруге, дәлдік және кеңістікті бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді.

Баскетбол ойыны көру және есту белгілерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Оқу бағдарламасы бір дайындалған. Оқу аптасына 2 рет, 1 сағат өтеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

Теориялық бөлімінде баскетбол ойынының техникасы мен топтамасы қарастырылады. Практикалық бөлімінде техникалық әдістер мен тактикалық комбинациялар қарастырылады.

Оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек.

Мақсаты мен міндеттері.

Мақсаты:

1. Білім алушыларға баскетбол ойынының техникасы мен тактикасын үйрету, колледж құрама командасын құру.

Міндеттер:

1. Баскетбол ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктерді қалыптастыру.
2. Баскетбол ойынының әдіс-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастыру.
3. Алған білімдерін ойын кезінде пайдалануға, өз бетімен ойында пайдалану.

БАҒДАРЛАМАНЫҢ МАЗМҰНЫ

2022-2023 оқу жылы

Кіріспе: Баскетбол ойынының пайда болу тарихы. Ойын кезіндегі қауіпсіздік техникасы.

Жалпы дене дайындығы:

Теориясы: Баскетболшыларға жалпы дене дайындығының маңыздылығы.

Практика: бұлшықеттің күштілігі мен жылдамдығына бағытталған дайындық жаттығулар: әр түрлі тәсілдердің, жылдамдықтың, секірудің, әдейі ептіліктің, төзімділіктің (жүгіру, секіру, күш, ойын) тез бір тәсілден екіншісіне ауысу.

Техникалық дайындық.

Теория: баскетболға дайындау кезінде техникалық дайындықтың маңызы.

Практика:

Тұру. Допты беру, алып жүру, допты тоқтату тәсілі. Шабуылдау тәсілі, қорғау іс-әрекет.

Теориялық дайындық.

Теория: баскетбол ойынының ережесі. Тактикалық дайындықтың баскетболдағы маңызы.

Практика: допты ойынға қосу. Допты беру тактикасы. Допты қабылдау тактикасы.

Үйірме кестесі

№	Үйірме	Күні	Уақыты	Өтетін орыны	Жаттықтырушы
1	Баскетбол	Дүйсенбі Сәрсенбі	15 ²⁰ -17 ⁰⁵ 15 ³⁵ -17 ²⁰	спорт зал	Сақтағанов.Қ.Т

«Баскетбол» үйермесінің жоспары
2022-2023 оқу жылы
Сағат саны: 112

№	Тақырыбы	Уақыты	Сағат саны:
1	Баскетбол ойынының техникалық қауіпсіздік ережелерімен таныстыру. Баскетбол ойыны туралы жалпы мағлұмат беру.	12.09.2022	2
2	Баскетболдың құрал-жабдықтары туралы жалпы мағлұмат және ойын ережесін түсіндіру.	14.09.2022	2
3	Баскетбол добын қабылдау жаттығулары.	19.09.2022	2
4	Баскетбол добын алып жүру жаттығуларын үйрету.	26.09.2022	2
5	Баскетбол добын әріптесіне беру жаттығулары.	28.09.2022	2
6	Допты кедергілер арасымен алып жүру.	03.10.2022	2
7	Допты екі қолмен алма-кезек алып жүру	05.10.2022	2
8	Допты жоғарыдан беру тәсілін үрету.	10.10.2022	2
9	Допты еден арқылы беру тәсілін үрету.	12.10.2022	2
10	Допты екі қадам арқылы әріптесіне беру.	17.10.2022	2
11	Екі жақты ойын 5x5	19.10.2022	2
12	Шабуыл жаттығуларының әдіс тәсілдері	24.10.2022	2
13	Тосқауыл қою әдіс тәсілдері	31.10.2022	2
14	Айып добын орындау жаттығулары	02.11.2022	2
15	Екі жақты ойын 5x5	07.11.2022	2
16	Допты екі қолмен алма-кезек алып жүру	09.11.2022	2
17	Допты жоғарыдан беру тәсілін үрету.	14.11.2022	2
18	Допты еден арқылы беру тәсілін үрету.	16.11.2022	2
19	Допты екі қадам арқылы әріптесіне беру.	21.11.2022	2
20	Себетке доп салу әдістерін үйрету.	23.11.2022	2
21	Допты екі қадам арқылы себетке лақтыру	28.11.2022	2
22	Екі жақты ойын 5x5	30.11.2022	2
23	Допты қабырғаға алма кезекпен алмастыру жаттығулары	05.12.2022	2
24	Допты еден арқылы серіктесіне беру	07.12.2022	2

25	Допты алма кезек екі қолмен кезек алып жүру	16.01.2023	2
26	Екі жақты ойын 5x5	18.01.2023	2
27	Себетке доп салу әдістерін үйрету.	23.01.2023	2
28	Допты қабырғаға соғу арқылы қабылдау	25.01.2023	2
29	Шабуыл жаттығуларының әдіс тәсілдері	06.02.2023	2
30	Тосқауыл қою әдіс тәсілдері	08.02.2023	2
31	Айып добын орындау жаттығулары	13.02.2023	2
32	Баскетбол добын қабылдау жаттығулары.	15.02.2023	2
33	Баскетбол добын алып жүру жаттығуларын үйрету	20.02.2023	2
34	Баскетбол добын әріптесіне беру жаттығулары.	22.02.2023	2
35	Допты алып жүру жаттығулары.	27.02.2023	2
36	Әріптесіне әр түрлі тәсілмен беру жаттығулары	01.03.2023	2
37	Допты бір және екі қолмен ұстау жаттығулары	06.03.2023	2
38	Себетке лақтыру жаттығулары	13.03.2023	2
39	6Әр түрлі секірулер жаттығулары	20.03.2023	2
40	Бұрылулар мен тоқтау жаттығулары	27.03.2023	2
41	Алға бір қадам жасап допты кеі қолмен қағып алу жаттығулары	29.03.2023	2
42	Бір орында тұрып, алға бір қадам аттап, допты екі қолмен кеуде тұстан беру және тез орын ауыстыру жаттығулары	03.04.2023	2
43	Секіртпемен секіру жаттығулары	05.04.2023	2
44	Бір орында торға қарсы қарап тұрып немесе тордың сол не оң қапталдан допты екі қолмен кеуде тұстан торға лақтыру жаттығулары	10.04.2023	2
45	Әр түрлі бастапқы қалыптан 8-10 метрге екпіндей жүгіру жаттығулары	12.04.2023	2
46	Теріс қарап жүгіру, жылдамдықты кенеттен арттыру, жүгіріп келе жатып тоқтай қалу жаттығулары	17.04.2023	2
47	5-6 қадамнан жүгіріп келіп, жоғары қарай секіру жаттығулары	19.04.2023	2
48	Допты кеудеде ұстау, Допты екі қолмен қағып алу. Ойын	24.04.2023	2
49	Жоғарыдан ұшқан допты қағып алу. Ойын	26.04.2023	2
50	Ойын кезінде допты екі қолмен төменнен лақтыру	03.05.2023	2

51	Ойын кезінде допты екі қолмен жоғарыдан лақтыру	15.05.2023	2
52	Допты бір иықтан лақтыру	17.05.2023	2
53	Ойын кезінде допты бір қолмен төменнен лақтыру	22.05.2023	2
54	Ойын кезінде допты алаңға соға лақтыра беру	24.05.2023	2
55	Ойын кезінде допты бір қолдың көмегімен алып жүру	29.05.2023	2
56	Ойын кезінде допты екі қолдың көмегімен алып жүру	31.05.2023	2

**Баскетбол үйірмесіне қатысатын студенттердің тізімі.
2022-2023 оқу жылы.**

№	Аты-жөні	Туған жылы	Курсы, тобы	Телефоны	Мекен жайы
1	Жәрдембай Дамир	31.10.2006 ж	1 курс №83 топ	87016691778	Сағыз
2	Бияш Арман Ерболұлы	26.11.2006	2 курс, №80 топ	87711668832	Сағыз
3	Болатұлы Еркебұлан	10.08.2006	2 курс, №80 топ	87782564474	Сағыз
4	Жайжан Арман Берікұлы	21.03.2006	2 курс, №80 топ	87753068049	Сағыз
5	Кемелбай Сағыныш Болатбекович	01.06.2006	2 курс, №80 топ	87750259861	Сағыз
6	Нұрлыбайұлы Руслан	19.03.2006	2 курс, №80 топ	87785326425	Сағыз
7	Саламатұлы Ернұр	24.05.2006	2 курс, №80 топ	87026874863	Сағыз
8	Серік Дінмұханбед Саянұлы	15.06.2006	2 курс, №80 топ	87753912376	Сағыз
9	Сұлтанов Мейірбек Сәндібекұлы	10.01.2005	2 курс, №80 топ	87758838705	Сағыз
10	Теңелбай Ақниет Мақсотұлы	26.03.2005	2 курс, №80 топ		Кенбай елді мекені
11	Ізтұрған Нұрхан Ізтұрғанұлы	30.11.2006	2 курс, №80 топ	87754010796	Сағыз
12	Иватулла Алдияр Мейрамбек-ұлы	13.08.2006	2 курс, №80 топ	87781241409	Сағыз

**Баскетбол үйірмесіне қатысатын студенттердің тізімі.
2022-2023 оқу жылы.**

№	Аты-жөні	Туған жылы	Курсы, тобы	Телефоны	Мекен жайы
1	Айдарұлы Айбар	4.07.2005	2 кур, №79топ	87785246921	Сағыз
2	Кенжебай Өркен	23.08.2006	2 кур, №79топ	87785128068	Соркөл
3	Құныс Бейбарыс Орынбасарұлы	02.05.2006	2 кур, №79топ	87051999390	Кенбай елді мекені
4	Мағзом Бекзат Амантайұлы	20.01.2006	2 кур, №79топ	87780065745	Сағыз
5	Нұрланұлы Ғибадат	06.05.2005	2 кур, №79топ	87787672685	Сағыз
6	Серік Мейрамбек Нұралыұлы	25.10.2006	2 кур, №79топ	87784862357	Сағыз
7	Тұманбай Сералы Боранбайұлы	16.08.2006	2 кур, №79топ	87788575030	Сағыз
8	Шомпай Нұрсұлтан Съезбайұлы	22.03.2006	2 кур, №79топ	87753269022	Сағыз
9	Жақсылық Райымбек Әбілмәжінұлы	01.07.2006	2 кур, №80топ	87713456619	Сағыз
10	Нұртасұлы Дархан	01.02.2005	3 кур, №75топ	87712925898	Сағыз
11	Тегісбай Аллаберген Махамбетұлы	30.03.2005	3 кур, №75топ	71-519	Сағыз
12	Әбілхат Рахат Әбілхатұлы	13.03.2007 ж	1 курс, № 83 топ	87782563014	Сағыз

**Баскетбол үйірмесіне қатысатын студенттердің қауіпсіздік ережелерінің
нұсқаулығымен таныстыру беті. 2022-2023 оқу жылы.**

	Оқушының аты- жөні	I жарты жылдық	II жарты жылдық
1	Жәрдембай Дамир	<i>мақсаттық</i>	
2	Бияш Арман Ерболұлы	<i>мақсаттық</i>	
3	Болатұлы Еркебұлан	<i>мақсаттық</i>	
4	Жайжан Арман Берікұлы	<i>мақсаттық</i>	
5	Кемелбай Сағыныш Болатбекович	<i>мақсаттық</i>	
6	Нұрлыбайұлы Руслан	<i>мақсаттық</i>	
7	Саламатұлы Ернұр	<i>Саламат</i>	
8	Серік Дінмұханбед Саянұлы	<i>Серік</i>	
9	Сұлтанов Мейірбек Сәндібекұлы	<i>Сұлтанов</i>	
10	Теңелбай Ақниет Мақсотұлы	<i>Теңелбай</i>	
11	Ізтұрған Нұрхан Ізтұрғанұлы	<i>Ізтұрған</i>	
12	Иватулла Алдияр Мейрамбек- ұлы	<i>Иватулла</i>	
13	Айдарұлы Айбар	<i>Айбар</i>	
14	Кенжебай Өркен	<i>Кенжебай</i>	
15	Құныс Бейбарыс Орынбасарұлы	<i>Құныс</i>	
16	Мағзом Бекзат Амантайұлы	<i>Мағзом</i>	
17	Нұрланұлы Ғибадат		
18	Серік Мейрамбек Нұралыұлы	<i>Серік</i>	
19	Тұманбай Сералы Боранбайұлы	<i>Тұманбай</i>	
20	Шомпай Нұрсұлтан Сызбайұлы	<i>Шомпай</i>	
21	Жақсылық Райымбек Әбілмәжинұлы	<i>Жақсылық</i>	
22	Нұртасұлы Дархан	<i>Нұртасұлы</i>	
23	Тегісбай Аллаберген Махамбетұлы	<i>Тегісбай</i>	
24	Әбілхат Рахат Әбілхатұлы	<i>Әбілхат</i>	