

«Бекітемін»

Мектеп директоры

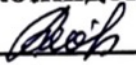
 Ж.Т.Жанайдаров

«31» 02 2023жыл



«Келісемін»

Директордың тәрбие ісі
жөніндегі орынбасары

 А.Е.Шамова

«29» 02 2023жыл



**2023-2024 оқу жылына арналған
«Баскетбол» секциясының
ЖҰМЫС ЖОСПАРЫ**

Жетекшісі: Қонысбай.Н.А

Ақтөбе қаласы

**Баскетбол үйірмесінің жұмыс жоспары
2023 – 2024 оқу жылы**

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны
1	Қауіпсіздік ережелері, шығу тарихы, жалпы баскетбол ойын ережелері.	2 06.09 07.09
2	Допты бір және екі қолмен ұстау жаттығулары	2 13.09-14.
3	Алға бір қадам жасап, допты екі қолмен қағып алу жаттығулары.	2 20.09-21
4	Әріптесіне әр түрлі тәсілмен допты беру жаттығулары.	2 22.09-28
5	Бір орында тұрып, алға бір қадам аттап, допты екі қолмен кеуде тұстан беру және тез орын ауыстыру жаттығулары.	2 04.10-05
6	Допты кеуде денгейінде ұстау, Допты екі қолмен қағып алу.	2 11.10-12.
7	Допты алып жүру жаттығулары.	2 18.10-19
8	Бұрылулар мен тоқтау жаттығулары.	2 26.10-09.11
9	Допты оң және сол қолмен алып жүру жаттығулары.	2 09.11-15.
10	Доптың бағытын, және жылдамдығын өзгертіп алып жүру әдістері.	2 16.11-22.
11	Себетке лақтыру жаттығулары.	2 23.11-29.
12	Бір орында себетке қарсы қарап тұрып немесе себетін сол не оң қапталдан допты екі қолмен кеуде тұстан себетке лақтыру жаттығулары.	2 30.11-06.12
13	Допты бір иықтан себетке лақтыру.	2 07.12-13.
14	Ойын кезінде допты екі қолмен себетке лақтыру.	2 14.12-20.
15	Ойын кезінде допты екі қолмен жоғарыдан себетке лақтыру.	2 21.12-27
16	Ойын кезінде допты бір қолмен төменнен себетке лақтыру.	2 28.12-10.01
16	Допты ортадан екі адым жасау арқылы себетке лақтыру.	2 11.01-17.01
17	Допты екі қолмен кеудеден себетке лақтыру.	2 17.01-24.01
18	Допты екі қадам жасау арқылы себетке лақтыру.	2 24.01-31.01
19	Оң және сол қапталдан екі қадам жасай отырып себетке лақтыру.	2 01.02-02.02
20	Ойын кезінде допты оң, сол қолдың көмегімен алып жүру.	2 08.02-14.02
21	Ойын кезінде допты бір қолдың көмегімен алып жүру.	2 15.02-21.02
22	Ойын кезінде бұрылу, кідіру тактикалары.	2 22.02-28.02
23	Ойын кезінде допты ойынға қосу.	2 29.02-06.03
24	Қарсылас алаңында допты күту. (Тартып алу, қағып жіберу, жұлып алу.)	2 02.03-13.03
25	Шабуылшының алдына тосқауыл болу.	2 14.03-20.03
26	Жоғарыдан ұшқан допты қағып алу. Ойын	2 03.04-09.04
27	Баскетбол ойыны. Толық ережемен ойын өткізу, төрешілік ету.	2 10.04-11
28	Әр түрлі секірулер жаттығулары.	2 17.04-18
29	Теріс қарап жүгіру, жылдамдықты кенеттен арттыру, жүгіріп келе жатып тоқтай қалу жаттығулары.	2 24.04-25
30	5-6 қадамнан жүгіріп келіп, жоғары қарай секіру жаттығулары.	2 01.05-02.
31	Секіртпемен секіру жаттығулары.	2 15.05-16.05
32	Әр түрлі бастапқы қалыптан 8-10 метрге екпіндей жүгіру жаттығулары	2 22.05-23.05
33	Ойын ережесімен баскетбол ойынын қайталау.	2
34	1) Жүру, жүгіру, жалпы жетілдіру жаттығулары 2) Әр түрлі секіру жаттығулары. 3) Жалпы дамыту және арнайы жаттығуларды.	2
	Барлығы:	68 сағат

Баскетбол секциясына қатысатын оқушылар

БАЛМАҒАМБЕТ	ШӘМШІНАҒАР	9 сынып	В
АКТАМАКОВ	МАНСУР	9 сынып	В
БОЛАТБАЕВ	НҰРАСЫЛ	8 сынып	В
ӘСКЕРОВ	САНАТ	11 сынып	Ә
ТЕМІРХАН	ДАМИР	11 сынып	Ә
ҚАЙЫПБАЕВ	АСЫЛЖАН	4 сынып	В
КОБДАБАЕВ	АРОН	8 сынып	А
ТАХЫР	СҰҢҚАР	5 сынып	А
ЮНУС	ХАСАН	6 сынып	А
ӘБДІЛДА	СЕРЖАН	6 сынып	Г
АТАЖАН	ЖОЛДАС	8 сынып	А
САҒЫНДЫҚ	СҰЛТАН	8 сынып	А
ЕСМАҒАМБЕТ	ІНЖУ	8 сынып	А
МЫРЗАГАЛИЕВА	АҚНИЕТ	7 сынып	Ә
ТЕМІРХАН	РАСУЛ	8 сынып	Б
ЖАҢБЫРБАЙ	АЛИХАН	6 сынып	Г