

Бекітемін:
Мектеп директорының м.а.
Бегарстанова Б. К



**Баскетбол секциясының жылдық жоспары
(аптасына 3 сағат)**

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны
1	Қауіпсіздік ережелері, шығу тарихы, жалпы баскетбол ойын ережелері.	1
2	Допты бір және екі қолмен ұстау жаттығулары	3
3	Алға бір қадам жасап, допты екі қолмен қағып алу жаттығулары.	3
4	Әріптесіне әр түрлі тәсілмен допты беру жаттығулары.	4
5	Бір орында тұрып, алға бір қадам аттап, допты екі қолмен кеуде тұстан беру және тез орын ауыстыру жаттығулары.	3
6	Допты кеуде деңгейінде ұстау, Допты екі қолмен қағып алу.	3
7	Допты алып жүру жаттығулары.	4
8	Бұрылулар мен тоқтау жаттығулары.	3
9	Допты оң және сол қолмен алып жүру жаттығулары.	3
10	Доптың бағытын, және жылдамдығын өзгертіп алып жүру әдістері.	3
11	Себетке лақтыру жаттығулары.	4
12	Бір орында себетке қарсы қарап тұрып немесе себетін сол не оң қапталдан допты екі қолмен кеуде тұстан себетке лақтыру жаттығулары.	3
13	Допты бір иықтан себетке лақтыру.	4
14	Ойын кезінде допты екі қолмен себетке лақтыру.	3
15	Ойын кезінде допты екі қолмен жоғарыдан себетке лақтыру.	3
16	Ойын кезінде допты бір қолмен төменнен себетке лақтыру.	3
16	Допты ортадан екі адым жасау арқылы себетке лақтыру.	3
17	Допты екі қолмен кеудеден себетке лақтыру.	3
18	Допты екі қадам жасау арқылы себетке лақтыру.	3
19	Оң және сол қапталдан екі қадам жасай отырып себетке лақтыру.	3
20	Ойын кезінде допты оң, сол қолдың көмегімен алып жүру.	3
21	Ойын кезінде допты бір қолдың көмегімен алып жүру.	3
22	Ойын кезінде бұрылу, кідіру тактикалары.	3
23	Ойын кезінде допты ойынға қосу.	2
24	Қарсылас алаңында допты күту. (Тартып алу, қағып жіберу, жұлып алу.)	4
25	Шабуылшының алдына тосқауыл болу.	4

26	Жоғарыдан ұшқан допты қағып алу. Ойын	3
27	Баскетбол ойыны. Толық ережемен ойын өткізу, төрешілік ету.	4
28	Әр түрлі секірулер жаттығулары.	2
29	Теріс қарап жүгіру, жылдамдықты кенеттен арттыру, жүгіріп келе жатып тоқтай қалу жаттығулары.	3
30	5-6 қадамнан жүгіріп келіп, жоғары қарай секіру жаттығулары.	2
31	Секіртпемен секіру жаттығулары.	2
32	Әр түрлі бастапқы қалыптан 8-10 метрге екпіндей жүгіру жаттығулары	2
33	Ойын ережесімен баскетбол ойынын қайталау.	3
34	1)Жүру,жүгіру,жалпы жетілдіру жаттығулары 2)Әр түрлі секіру жаттығулары. 3)Жалпы дамыту және арнайы жаттығуларды .	Барлық сабақ барысында қолдану.
	Барлығы:	102 сағат