



Қ.А.Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті

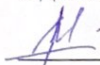
Ф-ТБ-009/086

«Түркістан Ахмет Ясауи» кәсіби колледжі

«Гуманитарлық пәндер» бөлімшесі

КЕЛІСІЛДІ

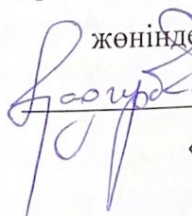
Әдіскер:

 Ф.Дүйсенбай

«02» 09 2025ж

БЕКІТЕМІН

Директордың тәрбие жұмысы
жөніндегі орынбасары.

 Ш.Надырбаев

«02» 09 2025ж

**2025-2026 оқу жылына арналған баскетбол
үйірме бағдарламасы**

Түркістан 2025

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 имкемділігін 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, 2 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. Студенттерге 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

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.

Баскетболдан спорттық үйірмесінің жоспары

№	Жұмыс мазмұны	Берілген сағаттары
1	Теориялық жұмыс	
2	Практикалық жұмыс Соның ішінде А) Жалпы және арнайы дене әзірлігі Б) Баскетбол ойынында техникалық және тактикалық әдістерді меңгеру және үйрену В) Контрольдық снактар Г) Баскетболдан жарыстарға қатысу Д) Техникалық және дене әзірлігі	
	Барлық сағаттар	

Үйірме кестесі
2025-2026 оқу жылы

№	Үйірме	Күні	Уақыты	Өтетін орыны	Жаттықтырушы
1	Баскетбол ұлдар	Дүйсенбі	18:30-20:30	Коллежд спорт залы	А.Назаров К.Аяпов
		Жұма	18:30-20:30		

«Баскетбол» үйермесінің жоспары

(аптасына 2 сағат)

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін уақыты
1	Қауіпсіздік ережелері,шығу тарихы, жалпы ережелері. Жаттығулар.	2	
2	Допты алып жүру жаттығулары.	2	
3	Әріптесіне әр түрлі тәсілмен беру жаттығулары	2	
4	Допты бір және екі қолмен ұстау жаттығулары	2	
5	Себетке лақтыру жаттығулары	2	
6	Әр түрлі секірулер жаттығулары	2	
7	Бұрылулар мен тоқтау жаттығулары	2	
8	Алға бір қадам жасап допты кеі қолмен қағып алу жаттығулары	2	
9	Бір орында тұрып, алға бір қадам аттап, допты екі қолмен кеуде тұстан беру және тез орын ауыстыру жаттығулары	2	
10	Секіртпемен секіру жаттығулары	2	
11	Бір орында торға қарсы қарап тұрып немесе тордың сол не оң қапталдан допты екі қолмен кеуде тұстан торға лақтыру жаттығулары	2	
12	Әр түрлі бастапқы калыптан 8-10 метрге екпіндей жүгіру жаттығулары	2	
13	Теріс қарап жүгіру, жылдамдықты кенеттен арттыру, жүгіріп келе жатып тоқтай қалу жаттығулары	2	
14	5-6 қадамнан жүгіріп келіп, жоғары қарай секіру жаттығулары	2	
15	Допты кеудеде ұстау,Допты екі қолмен қағып алу. Ойын	2	

16	Жоғарыдан ұшқан допты қағып алу.	2	
17	Ойын кезінде допты екі қолмен төменнен лақтыру	2	
18	Ойын кезінде допты екі қолмен жоғарыдан лақтыру	2	
19	Допты бір ықтан лақтыру	2	
20	Ойын кезінде допты бір қолмен төменнен лақтыру	2	
21	Ойын кезінде допты алаңға соға лақтыра беру	2	
22	Ойын кезінде допты бір қолдың көмегімен алып жүру	2	
23	Ойын кезінде допты екі қолдың көмегімен алып жүру	2	
24	Ойын кезінде бұрылу , кідіру тактикалары	2	
25	Допты екі қолмен төстен лақтыру	2	
26	Допты екі қадам жасау арқылы лақтыру	2	
27	Допты ортадан екі адым жасау арқылы лақтыру	2	
28	Айып добын орындау ережелері	3	
29	Оң және сол қапталдан жасай лақтыру	2	
30	Шабуылшының алдына тосқауыл болу	2	
31	Қарсылас алаңында допты күту	2	
32	Баскетбол ойыны. Толық ережемен	2	
33	Төрешілік ету	2	
	барлығы	68 сағат	

Баскетбол үйірмесінің тақырыптық жоспары:

Айлар атауы	Тақырыптар
Қыркүйек айы	1. Қауіпсіздік ережелері, шығу тарихы, жалпы ережелері. Жаттығулар.
	2. Допты алып жүру жаттығулары.
	3. Әріптесіне әр түрлі тәсілмен беру жаттығулары
	4. Допты бір және екі қолмен ұстау жаттығулары
Қазан айы	1. Себетке лақтыру жаттығулары
	2. Әр түрлі секірулер жаттығулары
	3. Бұрылулар мен тоқтау жаттығулары
	4. Алға бір қадам жасап допты кеі қолмен қағып алу жаттығулары
Қараша айы	1. Бір орында тұрып, алға бір қадам аттап, допты екі қолмен кеуде тұстан беру және тез орын ауыстыру жаттығулары
	2. Секіртпемен секіру жаттығулары
	3. Бір орында торға қарсы карап тұрып немесе тордың сол не оң қапталдан допты екі қолмен кеуде тұстан торға лақтыру жаттығулары
	4. Әр түрлі бастапқы қалыптан 8-10 метрге екпіндей жүгіру жаттығулары
Желтоқсан айы	1. Теріс карап жүгіру, жылдамдықты кенеттен арттыру, жүгіріп келе жатып тоқтай калу жаттығулары
	2. 5-6 қадамнан жүгіріп келіп, жоғары қарай секіру жаттығулары
	3. Допты кеудеде ұстау, Допты екі қолмен қағып алу. Ойын
	4. Жоғарыдан ұшқан допты қағып алу. Ойын

Қаңтар айы	1. Ойын кезінде допты екі қолмен төменнен лақтыру
	2. Ойын кезінде допты екі қолмен жоғарыдан лақтыру
	3. Ойын кезінде допты аут сызығынан ойынға қосу
	4. Ойын кезінде жылдам пасс беру тактикалы.
Ақпан айы	1. Қорғаныс әрекеттері. Аймақтық қорғаныс. Жекелей қорғаныс
	2. 3-2 -2-3 аймақтық қорғаныс.
	3. 2-2 -1-1 -2-1 жекелей қорғаныс
	4. Шабуылшының алдына тосқауыл болу
Наурыз айы	1. Ойын кезінде допты бір қолдың көмегімен алып жүру
	2. Ойын кезінде допты екі қолдың көмегімен алып жүру
	3. Ойын кезінде бұрылу , кідіру тактикалары
	4. Допты екі қолмен төстен лақтыру
Сәуір айы	1. Допты кеі қадам жасау арқылы лақтыру
	2. Допты ортадан екі адым жасау арқылы лақтыру
	3. Айып добын орындау ережелері
	4. Оң және сол қапталдан жасай лақтыру
Мамыр айы	1. Допты бір иықтан лақтыру
	2. Қарсылас алаңында допты күту
	3. Баскетбол ойыны. Толық ережемен
	4. Төрешілік ету

Баскетбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі.

(ұлдар)

№	Аты- жөні	Тобы	Курсы	Дәрігерлік тексерістен өтуі
1.	Ерланұлы Алихан	ТКА-0923-1	2	
2.	Ергеш Ерасыл	ДТС-0923-2	2	
3.	Закиров Бехруз	ДТС-0923-2	2	
4.	Уразалин Аслан	ЕТБ-0923-2	2	
5.	Бөрібек Арман	ДТС-0923-1	2	
6.	Тастыбай Жантөре	ВДН-0922-2	3	
7.	Усеинов Дамир	ВДН-0922-2	3	
8.	Серікұлы Бекзат	ВЕФ-0922	3	
9.	Сұлтанов Мұхтар	ВЕФ-0923	2	
10.	Құрбанбай Азиз	ЕТБ-1123	3	
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Жаттықтырушы: Аяпов Камал Хайруллаұлы

Баскетбол ойынының қауіпсіздік ережелері мен талаптары.

I. Ойын алаңындағы қауіпсіздік ережелері

1. Спорттық киім және табаны таймайтын спорттық аяқ киім киюі қажет.
2. Оқушылар міндетті түрде қозғалыс сергіту жалпы дамыту жаттығуларына қатысуы керек.

II. Ойын кезіндегі қауіпсіздік ережелері.

1. Ойын тек қана бапкердің командасымен баста және аяқта.
2. Ойын кезінде ойын ережелерін қатаң сақта.
3. Ойын кезінде ойыншылар мен және ойыншылардың қолына, аяғына соғылып қалудан сақтан.

III. Ақпараттық жағдайдағы қауіпсіздік талаптары.

1. Өзіңізді нашар сезінсеңіз бапкеріңізге хабарлаңыз.
2. Жарақат алған кезде ол туралы бапкеріңізге, медициналық қызметкерге хабарлап алғашқы көмек көрсетіңіз.
3. Спорттық құралдар немесе бұйымдарда ақау бар екенің байқасаңыз, ойынды тоқтатып бапкеріңізге ескертіңіз.

IV. Ойын соңындағы қауіпсіздік ережелері.

1. Ойын өткізу орындарынан тек қана бапкердің рұқсатынан кейін ғана кету керек.
2. Ойыннан кейін міндетті түрде қолдарын мен беттерін жуу керек.
3. Үйге қайтқан кезде жолда жүру ережелерін сақтау керек.

	Аты- жөні	Уақыты	Қауіпсіздік ережелерін сақтау	Қолы
	Ерланұлы Алихан		Таныстым	
	Ергеш Ерасыл		Таныстым	
	Закиров Бехруз		Таныстым	
4.	Уразалин Аслан		Таныстым	
5.	Бөрібек Арман		Таныстым	
6.	Тастыбай Жантөре		Таныстым	
7.	Усеинов Дамир		Таныстым	
8.	Серікұлы Бекзат		Таныстым	
9.	Сұлтанов Мұхтар		Таныстым	
10.	Құрбанбай Азиз		Таныстым	
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Жаттықтырушы: Аяпов Камал Хайруллаұлы

Жалпы спортшы туралы мәлімет

№	Аты жөні	Туған жылы	Тобы	Бойы	Салмағы
1	Ерланұлы Алихан		ТКА-0923-1		
2	Ергеш Ерасыл		ДТС-0923-2		
3	Закиров Бехруз		ДТС-0923-2		
4	Уразалин Аслан		ЕТБ-0923-2		
5	Бөрібек Арман		ДТС-0923-1		
6	Тастыбай Жантөре		ВДН-0922-2		
7	Усеинов Дамир		ВДН-0922-2		
8	Серікұлы Бекзат		ВЕФ-0922		
9	Сұлтанов Мұхтар		ВЕФ-0923		
10	Құрбанбай Азиз		ЕТБ-1123		
11					
12					
13					
14					
15					

ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Баскетбол. Правила соревнований. М., 1996.
2. Баскетбол. Справочник. М., 1993.
3. Вуден Джон Р. Современный баскетбол. М., 1997.
4. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М., 1994.
5. Зишн А. М. Детский баскетбол. М., 1998.
6. Костин В. На очередное четырехлетие// Спортивные игры. 1994. № 10.
7. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетбол. М., 1994.
8. Яхонтов Е. Р. Баскетбол для всех. М., 1994.
9. Яхонтов Е. Р., Генкин З. А. Баскетбол. М., 1