

Бекітемін: *ж.с.ж.*
Мектеп директоры
Ш.И Жахина
« 1 » 09 2023ж

Ақмола облысы
Целиноград ауданы
Оразак ауылының жалпы орта білім беретін мектебі

«Баскетбол» үйірмесінің жұмыс жоспары

үйірме жетекшісі: Ж.К Маханов

Баскетбол үйірмесінің жоспары

Өтілетін сабақтың тақырыбы		Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Баскетбол тарихы	2 сағ	
2	Баскетбол сабағында техника қауіпсіздік ережелері	2 сағ	
3	Баскетбол ойыны	2 сағ	
4	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	2 сағ	
5	Допты екі қолмен ұстау	2 сағ	
6	Допты бір қолмен ұстау	2 сағ	
7	Токтау	2 сағ	
8	Бұрылу	2 сағ	
9	Допты әріптесіне беру	2 сағ	
10	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	2 сағ	
11	Допты алып жүру	2 сағ	
12	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	2 сағ	
13	Допты сол және оң қолмен алып жүру	2 сағ	
14	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	2 сағ	
15	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	2 сағ	
16	Допты қарсыластан тартып алу	2 сағ	
17	Допты ыйықтан асыра лақтыру	2 сағ	
18	Ережемен баскетбол ойнау	2 сағ	
19	Бір орында тұрып себетке доп лақтыру	2 сағ	
20	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	2 сағ	
21	Допты екі қолмен ұстау	2 сағ	
22	Допты бір қолмен ұстау	2 сағ	
23	Токтау	2 сағ	
24	Бұрылу	2 сағ	
25	Допты әріптесіне беру	2 сағ	
26	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	2 сағ	
27	Допты алып жүру	2 сағ	
28	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	2 сағ	
29	Допты сол және оң қолмен алып жүру	2 сағ	
30	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	2 сағ	
31	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	2 сағ	
32	Допты қарсыластан тартып алу	2 сағ	
33	Допты ыйықтан асыра лақтыру	2 сағ	
34	Ықшамдалған ережемен баскетбол ойнау	2 сағ	