

2024/2025 оқу жылы:
Оқушылар демалысының күнтізбесі

Қыркүйек

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Қазан

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Қараша

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Желтоқсан

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Қаңтар

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Ақпан

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Наурыз

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Сәуір

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Мамыр

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Маусым

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Шілде

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Тамыз

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Ә.Б отырысында
қаралды № хаттама
Ә.Б жетекшісі
Г.Аманбек
«19» 08 2024ж

Келісемін
Директордың тәрбие ісі
жөніндегі орынбасары
Г.Т. Құрманбай
«29» 08 2024ж

Бекітемін
Мектеп директоры
В.Н. Усманов
«4» 09 2024ж



**КҮНТІЗБЕЛІК – ТАҚЫРЫПТЫҚ
ЖОСПАР**

Мектебі: «С.Нұрмағамбетов атындағы №72 жалпы орта білім беретін мектебі»
шаруашылық жүргізу құқығындағы мемлекеттік коммуналдық кәсіпорны
Спорт секциясының атауы: Стритбол
Спорт секцияның жетекшісі: Төлен Б.А
Сынып: 6-7
Сағат саны: 272
Апталық сағат саны: 8

Түсінік хат

Бұл бағдарлама бойынша оқушыларды дене тәрбиесінен денсаулықтарын шынықтыру мен салауатты өмір салтын сақтауға тәрбиелейді.

Үйірме бұл сыныптан тыс жұмыстың ең белсенді әрі тиімді формаларының бірі, мұндағы тарау тақырыптар кеңейіп тереңдей оқытылады.

Онда оқушылар стритболойыны туралы теориялық білімдерін практикамен ұштастыра отырып, тереңірек таныстыру, ойын барысында аса ептілік, ұқыптылыққа, ұжымшылдыққа тәрбиелей отырып, барлық уақытта да төзімділік қабілетін дамытуға көңіл бөлінеді. Қимыл қозғалыс жаттығуларын орындау техникасының дұрыс негізін қалап, оқушылардың икемділігін арттыру, қимыл сапаларын жетілдіріп, дене құрлысын дұрыс қалыптастыру және стритболспорттық ойынның түріне әуесқойлығын арттыру. Оқушылардың қозғалмалы дағдылары мен қимыл белсенділігін арттыратын жаттығулар негізінің бірі жылдамдыққа үйрену қасиеттерін жетілдіру болып табылады. стритболойынның қыр-сырын меңгерте отырып әр түрлі әдіс тәсілдерін меңгерту.

Үйірменің мақсаты:

1. Оқушылардың денсаулығын нығайту.
2. Дене шынықтыру мәдениетін қалыптастыру.
3. Өзін-өзі тәрбиелеу мен өзін-өзі жетілдіру себептерін белсенді ету.
4. Стритбол ойынының теориялық білімін практикамен ұштастыру арқылы әдіс-тәсілдерін меңгерту.

Оқыту міндеттері:

Өмірлік маңызды қозғалыс дағдыларын, танымдық қозғалыс белсенділігін арттыруды қалыптастыруға себепкер болатын дене жаттығуларының негізгі түрлерін оқушылардың меңгеруіне көмектесу.

Уақыт пен кеңістікте қозғалыс әрекеттерін басқаруға деген ізденісті, шығармашылық қабілеттерді дамыту үшін жағдай туғызу.

Спорттық ойынның бірі стритбол және дене жаттығуларымен дербес айналысуға қызығушылықты қалыптастырып дамыту.

Мақсаты мен міндеттері.

Мақсаты:

1. Оқушыларға стритбол ойынының техникасы мен тактикасын түсіндіру.
2. Оқушылардың денсаулығын нығайту.
3. Моральдік және еріктік сапаларын дамыта отырып, достық пен өзара көмек көрсетуге тәрбиелеу.

Міндеттер:

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

Стритбол ойынының әдістері:

Стритболшы тәсілі үлкен екі бөлімнен тұрады, шабуыл және қорғаныс тәсілі. Тәсілдің қолданыстары қорғаныс және шабуыл әрекеттерін міндетті түрдегі бірлігі негізінде ғана үйретілуі және жетілдіруі керек. Ал бұл бірлікке қол жеткізу үшін қолданыстардың кең қорына ие болуы және оларды ойында қолдана білуі керек, ұтымды тәсілдің болуы стритбол шынығандық қабілеттерін барынша толық және тиімді қолдануға мүмкіндік береді.

Стритболшылардың тәсілдік дайындығын сақтауға бөлуге болды және оған сәйкес міндеттер шешіледі. Бірінші сатыда негізгі қолданыстармен оларды орындау, негізгі амалдары сонымен қатар бұл қозғалыстардың негізгі бірліктері қолданылады. Қолданыстардың қозғалыста жасалуына және оларды бағытты өзгерте отырып орындауға оң жаққа, сол жаққа, оң сол қолмен жасауға назар аударған жөн.

Допты қағып алу – доппен ойнауда ең көп тараған қолданыс түрі. Допты екі қолдап қағып алу үшін бір орында тұрып допка қарай қолды түзу еркін созу керек. Мұнда бес бармақтар бірбіріне бағыттанып үш бес сантиметрге дейін жақындатылады. Доп саусақтарға тиген кезде қолды сәл бүгіп допты кеудеге қарай жақындатады. Әперу және басқа қолданыстармен бірлікте ғана қағып алуды жетілдіруге болады. Жүгіру кезінде допты қағып алу үшін қолды допка қарай алға созған сәтте, жүгіруде кезекті қадамды жасаушы аяқпен барынша кең-кең қадам жасалады. Допты қағып алып денеге қарай тартады келесі қадамды жасап сүйеусіз жағдайда екінші қадамды жасап үшіншісін жасамас бұрын доп жіберіледі. Қозғалыста қағып алуда кәте жібермес үшін аяқпен қол жұмысында дұрыс ырақты бекітуге көмектесетін жаттығуларды қайталаған жөн.

Стритболүйірмесінің жоспары

№	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі	Ескертулер
1	Стритбол Т.Қ.Е.Ойынның тарихы және ережесі.	2		Ойын ойнау барысында қауіпсіздік ережелерін сақтай отырып бастаймыз
2	Допты орында және қозғалыста жүргізу тас-і.	3		
3	Тездікті және бағытты өзгертіп доп жүргізу.	3		
4	Допты жүргізу және тоқтату.Бұрылу тәсілдері.	2		
5	Бір орында доп беру және қабылдау тәсілдері.	3		
6	Қозғалыста доп беру және қабылдау тәсілдері.	3		
7	Қозғалыста жасырын доп беру және қабылдау.	2		Құрал саймандарды ұқыпты пайдалану
8	Шабуылдағы қозғалыс техникасы.О.Ж.О.	3		
9	Шабуылда допты иелеу техникасы.О.Ж.О.	3		
10	Шабуылда допты ойыншының іс-әрекеті.О.Ж.О.	2		Ойын барысында жаттықтырушының тапсырмаларын толық орындауға тырысу
11	Шабуылда допсыз ойыншының іс-әрекеті.О.Ж.О.	3		
12	Қорғаныстағы қозғалыс техникасы.О.Ж.О.	3		
13	Қорғаныста допты иелену техникасы.О.Ж.О.	2		
14	Қорғаныста допсыз ойыншының іс-әрекеті.	3		
15	Қорғаныста допты ойыншының іс-әрекеті.	3		
16	Қозғалыста түрлі алдамшы финттерді жасау.	2		
17	Финт жасап допты жүргізіп секіріп себетке тас-у	3		
18	Жеке шабуылшының іс-әрекеттері.О.Ж.О.	3		
19	Топар болып шабуыл жасау әдістері.О.Ж.О.	2		
20	Команда болып шабуыл жасау әдістері.О.Ж.О.	3		
21	Тез жарып өтіп шабуыл жасау.О.Ж.О.	3		
22	Орталық ойыншымен шабуыл жасау.О.Ж.О.	2		
23	Тосқындық жасап шабуыл жасау.О.Ж.О.	3		
24	Жеке ойыншының қорғану әдістері.О.Ж.О.	3		
25	Топар болып қорғану әдістері О.Ж.О.	2		
26	Команда болып қорғану әдістері.О.Ж.О.	3		
27	Айып сызығында командалық қорғану.О.Ж.С.	3		
28	Орта қашықтықтан қозғ-та себетке доп тастау.	2		
29	6-7м қашықтықтан қозғалыста себетке доп тастау.	3		

30	«Прессинг» ойын системасын үйрену.	3		
31	«Крест» ойын системасын үйрену.	2		
32	«Қайта крест» системасын үйрену.	3		
33	Йгерілген әдістермен екі жақты оқу ойыны.	3		
34	Екі жақты оқу ойыны, төрешілік жасау.	2		
35	Қауіпсіздік ережелері, шығу тарихы, жалпы баскетбол ойын ережелері.	3		
36	Допты бір және екі қолмен ұстау жаттығулары	3		
37	Алға бір қадам жасап, допты екі қолмен қағып алу жаттығулары.	2		
38	Әріптесіне әр түрлі тәсілмен допты беру жаттығулары.	3		
39	Бір орында тұрып, алға бір қадам аттап, допты екі қолмен кеуде тұстан беру және тез орын ауыстыру жаттығулары.	3		
40	Допты кеуде денгейінде ұстау, Допты екі қолмен қағып алу.	2		Ойын ойнау барысында қауіпсіздік ережелерін сақтай отырып бастаймыз
41	Допты алып жүру жаттығулары.	3		
42	Бұрылулар мен тоқтау жаттығулары.	3		
43	Допты оң және сол қолмен алып жүру жаттығулары.	2		
44	Доптың бағытын, және жылдамдығын өзгертіп алып жүру әдістері.	3		
45	Себетке лақтыру жаттығулары.	3		
46	Бір орында себетке қарсы қарап тұрып немесе себетін сол не оң қапталдан допты екі қолмен кеуде тұстан себетке лақтыру жаттығулары.	2		
47	Допты бір иықтан себетке лақтыру.	3		
48	Ойын кезінде допты екі қолмен себетке лақтыру.	3		
49	Ойын кезінде допты екі қолмен жоғарыдан себетке лақтыру.	2		
50	Ойын кезінде допты бір қолмен төменнен себетке лақтыру.	3		Құрал саймандарды ұқыпты пайдалану
51	Допты ортадан екі адым жасау арқылы себетке лақтыру.	3		
52	Допты екі қолмен кеудеден себетке лақтыру.	2		
53	Допты екі қадам жасау арқылы себетке лақтыру.	3		
54	Оң және сол қапталдан екі қадам жасай отырып себетке лақтыру.	3		
55	Ойын кезінде допты оң, сол қолдың көмегімен алып жүру.	2		
56	Ойын кезінде допты бір қолдың көмегімен алып жүру.	3		
57	Ойын кезінде бұрылу , кідіру тактикалары.	3		
58	Ойын кезінде допты ойынға қосу.	2		
59	Қарсылас алаңында допты күту. (Тартып алу, қағып жіберу, жұлып алу.)	3		
60	Шабуылшының алдына тосқауыл болу.	3		Ойын ойнау барысында қауіпсіздік ережелерін сақтай отырып бастаймыз
61	Жоғарыдан ұшқан допты қағып алу. Ойын	2		

62	Стритболойыны. Толық ережемен ойын өткізу, төрешілік ету.	3	Құрал саймандарды ұқыпты пайдалану
63	Әр түрлі секірулер жаттығулары.	3	
64	Теріс қарап жүгіру, жылдамдықты кенеттен арттыру, жүгіріп келе жатып тоқтай қалу жаттығулары.	2	Ойын барысында жаттықтырушының тапсырмаларын толық орындауға тырысу
65	5-6 қадамнан жүгіріп келіп, жоғары қарай секіру жаттығулары.	3	
66	Секіртпемен секіру жаттығулары.	3	
67	Әр түрлі бастапқы қалыптан 8-10 метрге екпіндей жүгіру жаттығулары	2	
68	Ойын ережесімен баскетбол ойынын қайталау.	3	
69	1)Жүру,жүгіру,жалпы жетілдіру жаттығулары 2)Әр түрлі секіру жаттығулары. 3)Жалпы дамыту және арнайы жаттығуларды .	3	
70	Допты бір және екі қолмен ұстау жаттығулары	2	
71	Алға бір қадам жасап, допты екі қолмен қағып алу жаттығулары.	3	
72	Әріптесіне әр түрлі тәсілмен допты беру жаттығулары.	3	
73	Бір орында тұрып, алға бір қадам аттап, допты екі қолмен кеуде тұстан беру және тез орын ауыстыру жаттығулары.	2	
74	Допты кеуде деңгейінде ұстау, Допты екі қолмен қағып алу.	3	
75	Допты алып жүру жаттығулары.	3	
76	Бұрылулар мен тоқтау жаттығулары.	2	
77	Допты оң және сол қолмен алып жүру жаттығулары.	3	
78	Доптың бағытын,және жылдамдығын өзгертіп алып жүру әдістері.	3	
79	Себетке лақтыру жаттығулары.	2	
80	Бір орында себетке қарсы қарап тұрып немесе себетін сол не оң қапталдан допты екі қолмен кеуде тұстан себетке лақтыру жаттығулары.	3	
81	Допты бір иықтан себетке лақтыру.	3	
82	Ойын кезінде допты екі қолмен себетке лақтыру.	2	
83	Ойын кезінде допты екі қолмен жоғарыдан себетке лақтыру.	3	
84	Ойын кезінде допты бір қолмен төменнен себетке лақтыру.	3	
85	Допты ортадан екі адым жасау арқылы себетке лақтыру.	2	
86	Допты екі қолмен кеудеден себетке лақтыру.	3	
87	Допты екі қадам жасау арқылы себетке лақтыру.	3	
88	Оң және сол қапталдан екі қадам жасайотырып себетке лақтыру.	2	
89	Ойын кезінде допты оң, сол қолдың көмегімен алып жүру.	3	
90	Ойын кезінде допты бір қолдың көмегімен алып жүру.	3	
91	Ойын кезінде бұрылу , кідіру тактикалары.	2	

92	Ойын кезінде допты ойынға қосу.	3	
93	Қарсылас алаңында допты күту.(Тартып алу, қағып жіберу, жұлып алу.)	3	
94	Шабуылшының алдына тосқауыл болу.	2	
95	Жоғарыдан ұшқан допты қағып алу. Ойын	3	
96	Стритболойыны. Толық ережемен ойын өткізу, төрешілік ету.	3	
97	Әр түрлі секірулер жаттығулары.	2	
98	Теріс қарап жүгіру, жылдамдықты кенеттен арттыру, жүгіріп келе жатып тоқтай қалу жаттығулары.	3	
99	5-6 қадамнан жүгіріп келіп, жоғары қарай секіру жаттығулары.	3	
100	Секіртпемен секіру жаттығулары.	2	
101	Әр түрлі бастапқы қалыптан 8-10 метрге екпіндей жүгіру жаттығулары	3	
102	Ойын ережесімен баскетбол ойынын қайталау.	3	
	1)Жүру,жүгіру,жалпы жетілдіру жаттығулары 2)Әр түрлі секіру жаттығулары. 3)Жалпы дамыту және арнайы жаттығуларды .	Барлығы 272сағат	

Үйірме жетекшісі:

Төлен Б.А

ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Стритбол под. Ред.Казанова П.Н. М.Фис.1978г.
2. Защирский В.М. Спортшының дене сапасы. М., ДТ және С.
3. Шолік М. Айналымдық жаттықтыру. М., ДТ және С. 1966
4. Дене тәрбиесі.Мектепке арналған бағдарлама.М.,Просвещение,1976ж.
5. Листелло О. Дене тәрбиесінің ойыспорт әдісі. М.,ДТжәнеС, 1959 ж.
6. Дене тәрбиесі. Орта және сегізжылдық мектептеріне арналған бағдарламалар. М.,
7. М.Н.Қобланов, Ж.Ж.Ысқаков.Спорт терминдерінің сөздігі мен тарихы. Раритет,Алматы.
8. Физическая культура в школе журналы. Аникеева Н.Н. "Коньки тебуге
9. Бой жазу ілімі мен әдістемесі. В.И.Филипповичтің басшылығымен. М., Просвещение,
10. Ақпас Т.А., Адамбеков М.И., Тастанов Э.Ж. Оқушылардың дене тәрбиесін
11. Теория и методика физ.воспитания М.1979г.
12. Қасымбекова С. Дене тәрбиесі А.2002г. 13. Основы методики тренировки. М,1995г.
14. Спортивные игры М,1973. 2