

Мартукская средняя школа № 3

« Утвержден »  
районным экспертным  
советом

« 01 »

2023

« Утвержден »  
директором школы

2023 г.

Согласованно  
зам директора

« 28 » 08 2023 г.

Рассмотрено на заседании МО

Протокол № 1 от « 29 » 08 2023 г.

Руководитель МО

Спортивные игры: « Баскетбол »

7 « Б » класс

Учитель физкультуры: Аргатюк А.А.

2023 – 2024 уч.год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе « Авторской педагогической разработке (адаптационного типа) дополнительная образовательная программа «баскетбол» для обучающихся 10-17 лет». Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в Казахстане и мире. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

#### **Цель программы:**

Формирование физической культуры занимающихся через освоение ими навыков игры в баскетбол.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;
- обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации( по баскетболу);
- приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;



-формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;  
-приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

Воспитательные:

-формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;  
-формирование в потребности в занятиях спортом, основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

-расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;  
-развитие качеств необходимых для игры в баскетбол(быстроты, гибкости, ловкости, координации).

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

-в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Методы круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы курса по баскетболу- выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.



Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого обучения ставятся следующие частные задачи:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом,

подготовка и выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем курса совместно с занимающимися. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает в себя упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача мяча, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники учителя, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый учащийся должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка).

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта.
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы.

### Перечень учебно-методического обеспечения

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180с.



«Бекітемін»  
Аудандық сараптама кеңесі  
« 21 » 09 2023г



«Бекітемін»  
Мектеп директоры М.Ш.Жамаладинов  
2023г



«Келісемін»  
Оқу ісінің меңгерушісі  
« 28 » 09 2023г

*[Signature]*  
\_\_\_\_\_

ӘБ қаралды  
Хаттама № « 1 » 28 09 2023  
ӘБ жетекшісі *[Signature]*

**Спорттық жұмыс**  
**Спорттық ойындар:**  
**«Волейбол ойыны»**  
**8 «А» сынып**

Дене шынықтыру мұғалімі: Кубенов А.А

2023-2024 оқу жылы

2023-2024 оқу жылы

Түсіндірме жазба

Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігінің №115 бұйрығы негізінде бекітіліп, №375 бұйрығына қосымша өзгертулер мен толықтырулар енгізілді.

Волейбол – ең қызықты, көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі – ол әр түрлі қозғалысқа бай. Волейбол ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, биікке секіру, 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 соғып секіру, 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.

Волейбол 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 жылға дайындалған. Оқу аптасына 1 рет.

45 минуттан өтеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

Теориялық бөлімінде волейбол ойынының техникасы мен топтамасы қарастырылады. Практикалық бөлімінде техникалық әдістер мен тактикалық комбинациялар қарастырылады.

13-18 жас оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек.

Мақсаты мен міндеттері.

Мақсаты:

1. Оқушыларға волейбол ойынының техникасы мен тактикасын түсіндіру.
2. Оқушылардың денсаулығын нығайту.

3. Моральдік және еріктік сапаларын дамыта отырып, достық пен өзара көмек көрсетуге тәрбиелеу.

Міндеттер:

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

Техникалық тәсілдерге үйретудегі методикалық ұсыныстар:

1. Орында тұру тәсілі
2. Ақырын қимылдап жүру, тізе бұғу аяқтың ішкі жағы мен сыртқы жағы, өкшемен және аяқтың басымен жүру. 15-20 сек жылдамдықты ұлғайту арқылы жүру мен жүгіруді алмастыру. Дауыс пен көру белгілері арқыры әр түрлі әдіс-тәсілдермен жүру, жүгіру кезінде әр түрлі әдістерді: тура бептен жүгіру, артпен секіру. Әр түрлі эстафеталар құрамында: жүгіру, секіру, аунау, 8-15 м жылдамдықты ұлғайту арқылы («шырма» 9-3-6-3-9 м жылдамдықты ауыстыру арқылы)
3. Ақырын және орташа жылдамдықпен жүгіру, тоқтау (тұру)
4. Қатты жылдамдықпен жүгіру және тоқтау
5. Ойыншының тоқталуы дауыс пен көру белгілері арқылы

Допты жоғарыдан беру тәсілінің жүйесі.

1. Допсыз орында тұрып, допты екі қолмен қабылдау имитациясы
2. Сол тәсіл доппен
3. Допты екі ойыншының бір-біріне беру, қабылдау тәсілі
4. Екі адамның допты бір-бірінен 3-5 м қашықтықта тұрып қабылдау
5. Дәл осылай қабылдау, 5-6 м
6. Жоғарыда допты екі қолмен алға, артқа жүріп қабылдау және әдістің алдында тоқтау.
7. Жоғарыда допты екі қолмен солға, оңға жүріп қабылдау



1. Шабуыл жасаушылар лақтыру арқылы қабырғадан жұппен беру.
2. Жүгіру кезінде аяққы, үшінші қадам ұзын болып, аяғында өкшенін қатар тұруы керек.
3. Үшінші қадам жүгіру әдісімен шабуылшы имитациясы
4. Шабуылшы лақтырған добын жұбы тағы ойыншы жоғарыда тұрған (үстел, сөре) қабылдайды.
5. Шабуылшы өз добын, жұбының добын соғу.
6. Шабуылшы соғу қабылдау добын және тордың қатарынан
7. Үшінші зонадан доп қабылдаудан кейін, ұшу траекториясы (0,5 м торға дейін)
8. Шабуылшының әр жерден доп беру, әр түрлі биіктіктен және ұшу траекториядан
9. Дәл солай солға, оңға: секіріп түскеннен кейін өкшемен доптың ұшу ұшу жағына қарай бұрылу.
10. Дәл солай бұрылу алақанды солға, оңға бұру арқылы.

#### БАҒДАРЛАМАНЫҢ МАЗМҰНЫ

1 оқу жылы

Кіріспе: Волейбол ойынының пайда болу тарихы. Ойын кезіндегі қауіпсіздік техникасы.

Жалпы дене дайындығы:

Теориясы: волейболшыларға 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: волейболға дайындау кезінде техникалық дайындықтың маңызы.

Практика:

Тұру. Допты қабылдау, соғу тәсілі (екі қолмен астынан, үстінен). Астынан лақтыру тура бағытталған соққы, қорғау іс-әрекет (тосқауыл жасау, қарсы соққы).

Теориялық дайындық.

Теория: волейбол ойынының ережесі. Тактикалық дайындықтың волейболдағы маңызы.

Практика: допты қарсыласқа соғу. Допты беру тактикасы. Допты қабылдау тактикасы.

Күтілетін нәтиже.

Оқу бағдарламасының соңында оқушылар «Ойын техникасы», «Ойын тактикасы» деген ұғымды білу керек. Ойын ережесін, негізгі техникалық әдістерді, білімдерін ойында өз бетімен оқу кезінде пайдалану керек. Төрешіліктің бастапқы бағытын білу керек.

Қорытындылау әдісі:

1 жыл оқыту.

- Оқыған білімдерін тексеруге арналған тестілеу.

Материалдық-техникалық база:

Спорт зал

Волейбол добы - 6 дана

Секіртпе – 15 дана

Волейбол сеткасы – 1

- «Қазақстанның әлеуметтік жаңғыртылуы: Жалпыға Ортақ Еңбек Қоғамына қарай 20 қадам» жолдауында 13 тарауында айтылғандай «Денсаулық сақтауды жаңғырту және саламатты өмір салты» әрбір қазақстандық үшін басты құндылық - өзінің денсаулығы.

- 28.12.2006 жылғы Қ.Р Президентінің №230 «2007-2011 жылғы Қ.Р-ның мемлекеттік бағдарламасы негізінде дене шынықтыру және спорт» бағдарламасын жүзеге асыру.

- Қазақстан Республикасының 12.06.2002 жылғы №637 жарлығы негізінде « Қ.Р-ның халқының Президенттік тестке дайындығын» жүзеге асыру негізінде.

- Елбасымыздың « Саламатты Қазақстан 2011-2015» бағдарламасын жүзеге асыру .

Журнал жүргізу нұсқауы



Пайдаланған әдебиеттер тізімі

- А.Г.Ариянц – Волейбол ФИС 1986
- Ю.Н.Жещев – Волейбол ФИС 1986
- С.Қасымбекова – Әдістемелік құрал, Волейбол, Алматы, «Атамұра»
- М.Т.Тұрыскелді – Қимыл-қозғалыс ойындары
- С.Қасымбекова, Д.Мырзамед дене тәрбиесі
- С.Тайжанов, С.Қасымбекова, Дене тәрбиесі Алматы «Атамұра»
- Бағдарламалар дене тәрбиесі. Алматы 2004ж
- Л.В.Былова, И.М.Коротков. Қозғалыс ойындары М.ФИС 1982
- Мектептегі волейбол. В.Л.Тульпо
- Төтенай Б.А «Дене тәрбиесі» Атамұра 2013жыл
- Тайжанов С.А, «Дене тәрбиесі» Атамұра 2006 жыл
- «Спорт ойындарының Теориясы» Н.П.Бробьева
- «Мектептегі волейбол» Т.А. Алябева

Мартукская средняя школа №3

« Утвержден »  
районным экспертным советом: \_\_\_\_\_  
« Утвержден »  
директором школы \_\_\_\_\_

Согласованно  
зам директора

« 01 » 09 2023 г \_\_\_\_\_ 2023 г

« 28 » 08 2023 г

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « 28 » 08 2023 г.  
Руководитель МО \_\_\_\_\_

Спортивные игры: « Баскетбол »  
6« В » класс

Учитель физкультуры: Крицкий А.Н.

2023 – 2024 уч. год



### **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе « Авторской педагогической разработке (адаптационного типа) дополнительная образовательная программа «баскетбол» для обучающихся 10-17 лет». Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в Казахстане и мире. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

#### **Цель программы:**

Формирование физической культуры занимающихся через освоение ими навыков игры в баскетбол.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;
- обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации( по баскетболу);
- приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;

8. Гантели.
9. Баскетбольные мячи

### Содержание разделов и тем курса

#### **1. Физическая культура и спорт в Казахстане.**

Коллектив физической культуры- основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

#### **2. Краткий обзор развития баскетбола в Казахстане.**

История развития.

#### **3. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

#### **4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

#### **5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.**

Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спорта.

#### **6. Правила игры в баскетбол.**

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

#### **7. Место занятий и инвентарь.**

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

#### **8. Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства. Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40 м, 60 м. Кросс.

Прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».

#### **9-10. Основы техники и тактики игры.**

Характеристика основных приемов техники перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже проводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения технике нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком



Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого обучения ставятся следующие частные задачи:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, подготовка и выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем курса совместно с занимающимися. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает в себя упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача мяча, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники учителя, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый учащийся должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка).

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта.
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы.

### Перечень учебно-методического обеспечения

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180с.




« Бекітемін »  
Аудандық бағамтама кеңесі




Мектеп директоры М.Ш.Жамаладинов

« 09 » 09 2023 г. « 09 » 09 2023 г.

« Бекітемін »  
Тәрбие ісінің меңгерушісі



« 08 » 08 2023 г.

ӘБ қаралды  
Хаттама « 09 » 2023 г.  
ӘБ жетекшісі 

Дене шынықтыру  
Спорттық ойындар:  
**« Баскетбол ойыны »**  
**5 « А » сынып**

Дене шынықтыру мұғалімі: Мешетов Д.Т

2023-2024 оқу жылы

## Түсінік хат

Жұмыс бағдарламасы «Авторлық педагогикалық даму (бейімделу түрі)» 10-17 жас аралығындағы оқушыларға арналған «баскетбол» қосымша білім беру бағдарламасы «негізінде құрылған. Бұл бағдарлама «баскетбол» бөлімінен қозғалыс белсенділігі әдістерін қолдана отырып, жалпы білім беретін мекеме оқушыларының қосымша дене тәрбиесі бағытын қамтамасыз етуге арналған. Қазіргі уақытта баскетбол спорт түрі ретінде Қазақстанда және әлемде кеңінен таралды. Соған қарамастан, баскетболдан спорт резервтерін дайындауда проблемалар бар. Біріншіден, біз қарапайым жалпы білім беретін және спорт мектептерінде жаппай баскетбол сыныбын көтеру туралы айтып отырмыз, өйткені дәл осы ортада таланттар туады, еліміздің ұлттық құрамаларының резерві тәрбиеленеді. Сонымен қатар, спорттық ойындар, соның ішінде баскетбол - баланың денсаулығын сақтау мен нығайтудың, баланың физикалық және психикалық қасиеттерін дамытудың тамаша құралы. Әрекеттің күрделі шарттары мен эмоционалды көтерілу моторлық аппараттың резервтерін жұмылдыруды жеңілдетеді.

Бұл жағдайда баскетболдың жасөспірім миының өсуі мен дамуына әсері өте маңызды. Ойын кезіндегі әр түрлі әсерлер жүйке жасушаларының жетілуін және олардың арасындағы өзара байланысты ынталандырады, жүйке жүйесінің тұқым қуалаушылық мүмкіндіктерінің көрінуіне ықпал етеді. Баскетболда ойын жағдайы үнемі өзгеріп отырады. Сіз белгілі бір бағдарламаларға емес, жағдайға байланысты әрекет етуіңіз керек. Бұл жағдайда ми қызметінің негізгі формасы - стандартты дағдыларды дамыту емес, шығармашылық әрекет - жағдайды тез бағалау, тактикалық есептерді шешу, әрекет ету әрекеттерін таңдау.

Ойынның күрделі техникасын үйрену бастапқы кезеңде доппен жұмыс жасаудың қарапайым дағдыларын алуға негізделген. Арнайы таңдалған ойын жаттығулары үйлестіру қабілеттерін дамытуға шексіз мүмкіндіктер береді: кеңістікке бағдарлану, реакциялардың жылдамдығы мен қозғалыс әрекеттерін қайта құру, дифференциацияның дәлдігі, қозғалыстардың кеңістіктік, күштік және уақыттық параметрлерін жаңғырту және бағалау, қозғалыстарды үйлестіру мүмкіндігі. интегралды комбинациялар. Соған қарамастан, мұндай жұмыстарды жүзеге асыру кезінде мектеп оқушыларының дене тәрбиесі жүйесінің барлық формаларының бірлігіне назар аудару қажет: дене тәрбиесі сабағы, оқу күніндегі іс - шаралар, спорттық жарыстар, дене шынықтыру мерекелері.

### **Бағдарламаның мақсаты:**

Баскетбол дағдыларын дамыту үшін баратындардың дене мәдениетін қалыптастыру.

### **Тапсырмалар:**

### **Тәрбиелік:**

-бағдарламада көзделген дағдылар мен дағдыларды оқыту және жетілдіру;

- жаңа қозғалыс қимылдарын үйрету, дене дайындығы нормаларын, сонымен қатар спорттық классификация талаптарын орындауға дайындау (баскетболда);

- жеке физикалық жетілдіру мақсатында өз бетінше жаттығуға білім мен дағдыларды меңгеру;

-спорт нұсқаушылары мен төрешілерге білім, білік және дағдыларды қалыптастыру;

-гигиена мен медицина саласындағы білімді, дене тәрбиесі мен спорт бойынша қажетті түсініктер мен теориялық ақпаратты алу.

### **Тәрбиелік:**



қарым -қатынас пен ұжымдық өзара әрекеттестіктің жағымды психологиясын қалыптастыру;

-спорттың қажеттілігін, жеке салауатты өмір салтының негізін қалыптастыру.

Дамуда:

-«баскетбол» бөлімінен қозғалыс әрекеттерін меңгеруге байланысты қозғалыс тәжірибесінің кеңеюі;

-баскетбол ойнауға қажетті қасиеттерді дамыту (жылдамдық, икемділік, ептілік, үйлестіру).

Оқыту әдістері мен формалары.

Оқыту мен тәрбие жұмысының үлкен мүмкіндіктері мұғалім мен оқушының бірлескен іс -әрекеті принципінде қойылған. Баскетболмен айналысатындардың қызығушылығын арттыру және білім беру, тәрбиелеу және сауықтыру мәселелерін табысты шешу үшін бұл сабақтарды өткізудің әр түрлі формалары мен әдістерін қолдану ұсынылады.

Вербальды әдістер: Оқушыларға зерттелетін қозғалыс туралы алдын ала түсінік беру. Осы мақсатта мұғалім пайдаланады: түсіндіру, әңгіме, ескерту, командалар, нұсқаулар.

Көрнекі әдістер: негізінен жаттығулар, көрнекі құралдар, бейнероликтер көрсету түрінде қолданылады. Бұл әдістер оқушыларда зерттеліп жатқан әрекеттер туралы нақты ойлар қалыптастыруға көмектеседі.

Практикалық әдістер:

-жаттығу әдісі;

- ойын;

-бәсекеге қабілетті;

-тізбекті жаттықтыру.

Олардың ішіндегі негізгісі - қозғалыстарды бірнеше рет қайталауды қамтитын жаттығу әдісі.

Жаттығулар екі әдіспен оқытылады:

- тұтастай алғанда, бөліктерде.

Оқушылар ойын дағдыларын алғаннан кейін ойын және бәсекелестік әдістері қолданылады. Тізбектегі оқыту әдістері арнайы дайындалған жерлерде (станцияларда) тапсырмаларды орындауды қарастырады. Жаттығулар тыңдаушылардың техникалық және физикалық мүмкіндіктерін ескере отырып таңдалады.

Оқыту формалары: жеке, фронтальды, топтық, саптық.

Сабақтар аптасына бір рет 1 сағаттан өткізіледі. Бағдарламада теориялық және практикалық сабақтар, студенттердің бақылау стандарттарын орындауы, жарыстарға қатысуы қарастырылған.

Баскетбол ойынының негізгі көрсеткіші - оқушылардың дайындық деңгейіне, физикалық дамудың сандық көрсеткіштерімен, физикалық, техникалық, тактикалық, теориялық дайындығымен көрсетілген бағдарламалық талаптардың орындалуы.

Дайындық топтарындағы жұмыстың негізгі принципі - әмбебаптық. Осы тренинг негізінде келесі нақты міндеттер қойылады:

денсаулықты нығайту және дұрыс дене дамуы мен жан -жақты дене дайындығын нығайту, тірек -қимыл жүйесін нығайту, жылдамдықты, икемділік пен ептілікті дамыту; тұру мен қозғалу, допты ұстап алу және беру, допты дриблинг, допты лақтыру техникасын үйрету; баскетболға деген қызығушылықты ояту,

Оқу -әдістемелік қамтамасыз ету тізімі

1. Гомельский А.Я.Шеберлік құпиялары.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Баскетболдан зерттеу жұмыстарын жүргізу әдістері. М.: FiS, 1990.- 56s.
3. Ермаков В.А. Баскетбол ойнау техникасын үйрену. Әдістемелік нұсқаулар. Тула. 1992.-25-ші жылдар.
4. Львов Ю.Н. Баскетболдың шығу тарихы, дамуы және сипаттамасы. М .: 1990 ж.
5. Баскетбол ойынының ресми ережелері. 1998-2000 жж.
6. Баскетбол, / ред. А.В. Семашко, Дене шынықтыру және спорт, 1988 ж.
7. Баскетбол, / ред. А.В. Семашко, Дене шынықтыру және спорт, 1976 ж.
8. Баскетбол, / ред. А.В. Семашко, Дене шынықтыру және спорт, 1967 ж.
9. Спорттық ойындар / ред. Ю.М.Портных, М.: FiS, 1987.-180 жылдар.



Мартукская средняя школа № 3

« Утвержден »  
районным экспертным  
советом

« 01 » 09 2023 г

« Утвержден »  
директором школы



2023 г

Согласованно  
зам директора

« 28 » 08 2023 г

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол № 1 от «29» 08 2023 г.  
Руководитель МО И

Спортивные игры: « Подвижные игры »  
5 « Б » класс

Учитель физкультуры: Кайсанов И. Е.

2023 – 2024 уч.год

### **Пояснительная записка**

Программа «Подвижные игры» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**. Данная программа служит для организации урочной деятельности младших школьников (3-ий час физической культуры).

Цели программы:

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

Двигательная активность является биологической потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма. При двигательной активности в границах ниже нормы наблюдается задержка роста и развития, а также снижения рабочих и адаптивных возможностей организма. У детей двигательный дефицит может привести к серьезным функциональным и морфологическим изменениям.

Мерой предупреждения и ликвидации отрицательных последствий гипокинезии являются расширение двигательной активности учащихся, повышение интенсивности физических упражнений, моторной плотности физкультурных



занятий, широкое использование в занятиях подвижных игр, упражнений спортивного характера на воздухе, особенно направленных на развитие общей выносливости, обеспечивающей значительный оздоровительный и общеукрепляющий эффект.

Система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для реализации и развития положительных свойств личности каждого ребенка, как физических, так и духовных.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо обратить внимание на такие важные направления своей деятельности, как физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребности и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности при самостоятельных занятиях. Особенности физической культуры в начальной школе является знакомство с основными понятиями физической культуры и овладение доступными играми и упражнениями оздоровительной и общеразвивающей направленности. Очень важно заинтересовать ребенка, ввести его в мир увлекательной, разнообразной и интересной физической культуры и показать ее значение, как для жизни и отдыха, так и для здоровья. Для этой цели, опираясь на знания об оздоровительной физкультурной деятельности, необходимо научить младших школьников тем упражнениям, которые реально позволяют улучшить различные функции организма, способствуют их гармоничному развитию. Как известно основными бедами младших школьников являются простудные заболевания, стрессы связанные с незнакомой обстановкой в начале школьного обучения.

Одним из важнейших направлений в обучении детей, являются основы дыхания и дыхательной гимнастики, навыки дыхательной релаксации,

4. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября»
5. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО
6. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель
7. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель
8. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс