



**Ә.Құдабаев атындағы №197 орта мектебінің 2022-2023 оқу
жылындағы дене шынықтыру пәнінен «Баскетбол үірмесінің»
жоспары**

Үйірме жетекшісі: Қабетов Нұрбол

2022 - 2023 оқу жылы

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Баскебол тарихы	3 сағ	07.09 - 09.09.2022
2	Баскетбол сабағында техника қауіпсіздік ережелері	3 сағ	14.09 - 16.09.2022
3	Баскетбол ойыны	3 сағ	21.09 - 23.09.2022
4	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	3 сағ	28.09 - 30.09.2022
5	Допты екі қолмен ұстау	3 сағ	05.10 - 07.10.2022
6	Допты бір қолмен ұстау	3 сағ	12.10 - 14.10.2022
7	Токтау	3 сағ	19.10 - 21.10.2022
8	Бұрылу	3 сағ	26.10 - 28.10.2022
9	Допты әріптесіне беру	3 сағ	09.11 - 11.11.2022
10	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	3 сағ	16.11 - 18.11.2022
11	Допты алып жүру	3 сағ	23.11 - 25.11.2022
12	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	3 сағ	30.11 - 02.12.2022
13	Допты сол және оң қолмен алып жүру	3 сағ	07.12 - 09.12.2022
14	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	3 сағ	14.12 - 16.12.2022
15	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	3 сағ	21.12 - 23.12.2022
16	Допты қарсыластан тартып алу	3 сағ	28.12 - 30.12.2022
17	Допты ыйықтан асыра лақтыру	3 сағ	11.01 - 13.01.2023
18	Ережемен баскетбол ойнау	3 сағ	18.01 - 20.01.2023
19	Бір орында тұрып себетке доп лақтыру	3 сағ	25.01 - 27.01.2023
20	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	3 сағ	01.02 - 03.02.2023
21	Допты екі қолмен ұстау	3 сағ	15.02 - 17.02.2023
22	Допты бір қолмен ұстау	3 сағ	22.02 - 24.02.2023
23	Токтау	3 сағ	01.03 - 03.03.2023
24	Бұрылу	3 сағ	07.03 - 10.03.2023
25	Допты әріптесіне беру	3 сағ	15.03 - 17.03.2023
26	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	3 сағ	29.03 - 31.03.2023
27	Допты алып жүру	3 сағ	05.04 - 07.04.2023
28	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	3 сағ	11.04 - 13.04.2023
29	Допты сол және оң қолмен алып жүру	3 сағ	14.04 - 16.04.2023
30	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	3 сағ	21.04 - 23.04.2023
31	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	3 сағ	28.04 - 30.04.2023
32	Допты қарсыластан тартып алу	3 сағ	05.05 - 07.05.2023
33	Допты ыйықтан асыра лақтыру	3 сағ	12.05 - 14.05.2023
34	Ықшамдалған ережемен баскетбол ойнау	3 сағ	19.05 - 21.05.2023

Үйірме жетекшісі.

Қабетов Н

