

«Келісемін»
Мектеп директорының тәрбие
ісі жөніндегі орынбасары:
Т.Кибат
Т.Кибат 2025ж

«Бекітемін» 
Мектеп директоры:
Е.Куспанов

03.09 2025ж



«В.И.Пацаев атындағы №2 Алға орта мектебі» КММ

Секция: «Баскетбол»

Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Е.А.Набиев
2025 - 2026 оқу жылы

КІРІСПЕ

Баскетбол ағылшын тілінен аударғанда «basket» себет және «ball» доп деген сөзді білдіреді. Баскетбол командалық спорттық ойын, оның мақсаты қарсыластың торын қолмен доп түсіру, сонымен қатар қарсылас команда допты салдырмау әрекетін жасайды.

Орталық Американың ежелгі халықтарының доп ойынының көрінісі салынған сурет тапқаннан кейін белгілі болды. Бұл суретті көріністің қазіргі кездегі баскетболға ұқсастығы болған және Юкатан түбегінен төрт бұрышты алаң табылған. Алаңды қоршаған таста соғылған қабырғаның ортасында қарама-қарсы төрілген.

Сонымен қатар 1603ж Дитрих Брустың салынған суретінде де қазіргі баскетболға ұқсастығы болған.

1818жылы Фата энциклопедиясында Флориада тұрғындарының ойыны жазылған, онда бағанаға ілінген торға допты көздегені тұр.

1891ж Джеймс Нейсмит 1-ші рет ойынның негізгі принциптерін құрастырды олар осы күнге дейін маңызын сақтады.

Қазіргі заман техникасы-ол күрестің формасы мен әдісінің тарихы даму қорытындысы. Уақыт өте келе, тәсілдердің саны да өзгерді. Әр бір тарихи уақыт кесіндісі көп деген ұтымды тәсілдерді ұсынды. Сондықтан, қазіргі заман әдістерінің керекті арсеналын білуі қажет және қазіргі заманғы ең тиімді әдістердің бастысын анықтайтын ойынның даму тенденция арсеналын білуі қажет.

Жіктеу-ол белгідегі барлық әдістер мен тәсілдер бөлім мен топ бойынша танықталған белгі негізінде топтастыру.

Техника-ол ойынның тәсілі, ойыншылардың қорғаны мен шабуылда нәтижені әрекеттерін қамтамасыздандырып, команда ішінде ойыншылардың бірігіп әрекеттесуі мен қарсылық көрсетіп ұйымдастырады. Қазіргі заман техникасы-ол күрестің формасымен әдісінің тарихи даму қорытындысы. Уақыт өте келе, тәсілдердің саны да өзгерді.

Ойынның белсенді түрде дамуы қазіргі заман техникасының алуан түрлілігіне алып келеді. Ол ашық көрсетілген динамикалық шабуылдың сипаты жай және рационалды, ауыспалы жылдамдық пен шапшаңдық, тиімділік пен дәлдікпен үйлестіреді.

Қазіргі уақытта белгілі бір шарадағы тактика әдістердің дұрыс орындалуы сипатын анықтайды, соның арқасында қозғалыста түрлі жағыдайдағы ойыншылардың өзіндік бір ерекшеліктері пайда болып тұруы керек.

Баскетболдың даму тарихы.

Әр түрлі қимылдарды түрлі қарқында, бағытта, түрлі жылдамдықпен орындай отырып, адам ағза жүйесінде және ішкі құрлыстарына жақсы әсер алады.

Адам ойын үрдісі кезінде жоғары эмоционалды жүктелген және үлкен қуанышқа бөленіп, қанағат алады. Дене тәрбиесі жүйесінде баскетбол ойынының маңызы зор.

Балалар және үлкендер қажетті дағдыларды иемден отырып, өз бетінше үнемі дене шынықтыруды жетілдіруге, денсаулықты сақтауға, көңіл көтеруге және ұзақ өмір сүруге мүмкіндік бар. Баскетбол ойынымен балалар 9-10 жасынан бастап айналысуына болады (өз жастарына лайықты құрал жабдықтарды қолдана отырып)

Баскетболдың шығу тарихы

Орталық Американың ежелгі халықтарының доп ойынының көрінісі салынған сурет тапқаннан кейін белгілі болды. Бұл суретті көрінісінің қазіргі кездегі баскетболға ұқсастығы болған және Юкатан түбегінен төр бұрышты алаң табылған алаңды қоршаған тастан соғылған қабырғаның ортасында қарама-қарсы тро ілінген.

Майя және кейінірек ацтек құдайшыларды бұл ойынды өз тілінде «Пок-то-пок» деп атаған. Бұл ойын үнемі құдайдың құрметіне арнаған мейрамдарда өткізілген. Доп резеңкеден жасалған, ішіне шөппен толтырылған допты қарсыласының торына түсіру қажет болған.

Сонымен қатар 1603 жылы Дитрих Брусьтың салған суретінде де қазіргі баскетболға ұқсастығы болған. 1818 жылы Фата энциклопедиясында Флорияда тұрғындарының ойыны жазылған, онда бағанаға ілінген торға допты көздегені туралы жазылған.

1891 ж Джеймс Нейсмит 1-ші рет ойынның негізгі принциптерін құрастырды, олар осы күнге дейін маңызын сақтады.

Бұл принциптері төмендегідей:

- Қолмен доп ойнауға болады, бірақ допты ұстап жүгіруге болмайды;
- Екі команданың барлық ойыншылары қай уақытта, қандай қалыпта болсын допты ұстай алады.
- Екі команда да алаңның бір бөлігінде бола алады;
- Ойыншылар бір-бірінің денесіне қай жері болмасын тиісуге болмайды.
- Допты тастайтын орын көлденең жерде және белгілі бір биіктікте орналасқан.

Баскетбол ойыны өте жылдам тарай бастады және бұл ойынды дүние жүзінің түкпір-түкпірінде ойнай бастады. 1-ші халықаралық кездесу 1919 ж АҚШ, Италия, Франция елдер армиясының командаларының турнирінде болды. 1923 ж Франция, Италия, Чехословияның әйелдер командасының турнирі өтті.

1932 ж Халықаралық баскетбол федерациясы құрылды. 1935 ж Женевада 1-ші Европа чемпионаты өтті, Ливия құрама командасы жеңінпаз атанды. 1938 жылынан бастап әйелдер 1-шілігі өте бастады. Италия командасы 1-ші чемпион атанды. Қазір Европа чемпионаты 2 жылда 1 рет өткізіліп тұр. 1950 жылы ерлер арасында әлем 1-шілігі өткен, 1953 жылынан бері әйелдер арасында өткізіліп келеді. Ерлер арасында әлем біріншілігінің 1-ші жеңінпаздары Аргентина ал әйелдер арасында АҚШ құрамалары болды. Қазіргі кезде әлем 1-шілікгі 4 жылда 1 рет өткізілді. 1936 ж Берлинде өткізілген олимпиадалық ойындарда ерлер арасында АҚШ құрамасы чемпион атанды. 1976 ж Монреонда әйелдер арасында КСРО құрама командасы чемпион атанды.

Қорғау тактикасы.

Жеңістің ең басты шарты – қарсылас шабуылшымен сәтті жасалған күрес. Өз кәрзеңкесіне еш доп жолатпай жеңуге болады. Қорғаныстағы команда әрекеті шабуылға жауап болып табылады.

Тапсырманы орындау үшін команда тек өз кәрзеңкесін қорғап қоймай шабуыл да жасау керек. Қорғаныс әрқашан екі қызмет атқару керек: бұзу және құру, шабуыл жасауға мүмкіндік құру.

Жеке әрекет. Әр ойыншының дұрыс шешім қабылдауы және оны жасау команданың сәтті әрекетін қамтамасыз етеді. Қорғаушының қандай да бір қатесі қарсыласқа пайда әкеледі, команданың әрекеттерінің ұйымсыздығын көрсетеді. Қорғаныстағы әрекеттердің сәттілігі тек техникалық ұсталыққа емес, сенімді және ойынға да байланысты.

Жеке әрекеттердің негізгі тапсырмалары төмендегідей:

1. Қорғаныштағы допты еркін бермеу.
 2. Егер қорғаныштағы допты алса, оның әрекеттерін лезде «байлау».
 3. Допты тартып алуға әрекет жасау.
 4. Бар күшпен шабуылшыға кәрзеңке доп салдырмау, қарсы тұру.
- Ойын техникасының үйрету методикасы.

Ойын техникасы.

Үйретуді дұрыс ауысудан сонымен қатар тосуды, беруді, лақтыруды, жүргізуді үйретуден бастау керек.

Ауысу. Ауысуды үйретуге әр тәсілдер. Бірінші тоқтап-тоқтап жүгіру, содан кейін секіру мен дұрыс үйретіледі. Әр әрекетке уақыт бөлінбеуі керек, бір тәсіл үйретіліп бола сала екіншісіне көңіл бөлу қажет.

Жүгіру. Жүгірудің табиғи дағдыларды қолдана отырып жүгіру техникасына алаңдай тоқтауды енгізеді жүгірудегі жаттығуларды, төмендегі тапсырмаларының орындалулары шешілмейтіндей кезек-кезек жасу керек: Дағдылы жүгіру, тіке және жылдам жүгіру, бағытты өзгертуге (айқастыра, доғал, бұрылыстар) жылдамдықты үдете жүгіру т.б. Жүгіру жылдамдығына, жүгіріс бастаудағы талпынысқа көп көңіл

бөлінуі керек ондай жаттығулар жүйелі түрде жасалуы керек. Алғашқы ойыншылардың барлығы айналып жүгіруі керек. Сонда үйретуші ойыншылардың барлығын бақылап, қателігін түзеп отырады. Барлық жарыс жаттығуларында қолдың ырғақ бойынша қимылдауына көп көңіл бөлуі керек, себеі ол тек жылдам жүгіруге көмектеспейді, доппен жасалатын басқа әрекеттер үшін де маңызды. Мысалы: қолдың ырғақты қимылдауы допты тосу мен берілісте маңызды роль атқарады.

Шабуылдау техникасы.

Доппен орындалатын әрекеттерді үйретуден бұрын оның серпінді қасиеті мен формасы мен танысып алу керек, себебі сондай техника тәсілдері тез игеріледі. Бұл мақсат үшін доп снаряд ретінде қолданылатын ортақ дамыған жаттығуларды қолдануға болады. **(қосымша №1)**

Үлгі жаттығулары:

- 1) Допты қолдан-қолға ауыстыра отырып, оған тимей, денені айналдыра жүру
- 2) Доп арқада, екі қолда орындалады. Допты бастан асырып, алға лақтырып, сонда тосып алу. Егер допты алдын-артқа лақтырып тосып алу. Осы жаттығуды бір қолмен орындау.
- 3) Еңкейіп, допты қолға ұстап, аяқтардың арасынан өткізіп алға қарай лақтырып алдынан тосып алу.
- 4) Допты өкшелерінің арасында қысып ұстап, доппен бірге секіріп, оны аяқпен жоғарыға лақтырып, тосып алу. Осы жүйеге сай көптеген жаттығулар ойлап табуға болады.

Тосып алу. Допты дұрыс ұстап қалу, тоқтатуды үйрену үшін келесі жаттығуларды қолдануға болады:

- 1) Ойыншы қолын сызып тұрып білезігін доптың үстінде деп елестету
- 2) Дәл солай, бірақ отырып, қолды доптың үстіне қояды. Осы жерден көтеріп қолға ұстап тік тұрады
- 3) Алдағыларды қайталап, допты қолдан түсіреді, ол қайта көтерілгенде білезікті дұрыс ұстап оны тосып алады.

Қолдан-қолға беру. Алғаш болып кеуде тұстан екі қолымен беу мен иық тұсынан бір қолмен беру үйретіледі. Басқа тәсілдер киін сол жаттығулар арқылы үйретіледі, тек әдіске үйрену керек. Техника негізгі орында тұрып бергенде меңгеріледі. Бұл жерде көңіл тоқтататын жер бастапқы қалып және жұмыс фазасы (қолмен жасалатын әрекеттердің орындалуы мен аяқтың бір уақытта созылады). Аялдау, жүргізу, бұр-ылысынан кейін жасалатын әрекеттерге көңіл бөлу керек. Төмендегі жаттығулар мен сап түзуеулеріне осы мақсатта қолданылуы мүмкін.

- 1) Сапқа тұру. Допты жұп-жұп болып бір-біріне беру.
- 2) Допты бір саптан 2-ші сапқа иректен кезекпен беру.

3)Дәл солай, тек допты берген соң оқушы қарсы алдындағының орнына барып тұрады.

4)Екі сап қарама-қарсы тұрады: доп әр саптан кезекпен беріледі.

5)Ортаға біреуді қойып, барлығы дөңгеленіп тұрады.1-ші доп ортадағы ойыншыға беріледі, ол допты басқаға береді, алдағы ойыншымен орын ауыстырыды.

6)Екі сапқа түзеледі.1-ші жүгіріп шығып допты тосады, сөйтіп оны екіншіге шыққанға береді, ол өзі саптың соңына барып тұрады.

Допты беруді үйрету кезінде алаңнан ұшып көтерілген допты ойыншының тосу кезінде көңіл бөлу керек. Егер қадам ырғағына байланысты қате жасалса, оны келесі жаттығуларды жасау арқылы түзеуге болады:

1)Допты алаңға ұрып, сол мезетте сол аяқпен алға қадам жасау керек. Аяқтың жерге тиюі доптың алаңға тиюі бір мезетте болуы керек.

2)Дәл солай, тек аялдамай,2-ші қадам жасау керек.

Лақтыру. Лақтыруда оның дәлдігі маңызды. Жақсы техникалық дайындықтың басқа ойынша мергендігін де дамыту керек,себебі лақтырудың дәлдігін көздей білу,нысанаға зейін қою, арақашықтықты анықтау сияқты факторларға байланысты. Допты тапсыруды үйренгеннен кейін лақтыруды үйрену жеңіл болады.Лақтыру үшін қолды дұрыс созуға,қол мен аяқтың әрекеттерінің үйлесуіне,дененің түзелуіне көңіл бөлуі керек.Егер басынан кәрзеңкемен жаттықса үйренушілер допты кәрзеңкеге салуды ғана,ойлап оны жасау тәсілдеріне,ережелеріне көңіл бөлмейді.Кәрзеңкемен жаттығу басталғанда дұрыс көздеуге көңіл бөлінеді.Үйренушілер техниканы меңгергенде,дұрыс көздей алғанда олардың көңілін допты дәл салуға аудару керек.Олардан кейін қимылдай жүріп жақыннан салу үйретіледі.Ол кезде тоса сала кәрзеңкеге қарай көз тастауға көңіл бөлінеді.Төмендегі жаттығулар:

1)Саптан жүгіріп шығып,допты кәрзеңкеге салғандай елестетіп кәрзеңкенің үстіне секіру.

2) Үйретуші допты ұстап қолын созып тұрады.Ойыншы жер келіп допты кәрзеңкеге салады.

3)Дәл алдағыдай,тек үйретуші допты беріп жатқан кезде тастай салады. Орташа және қашықтықтан лақтыруды басында бір нүктеден бастау керек.Әр жаттыда 5-10 рет қайталау керек.Жаза ретінде лақтыру бөлек үйретіледі.Бұл әрекетті ойын ережесі бойынша орындалу тәртібімен үйрету керек.

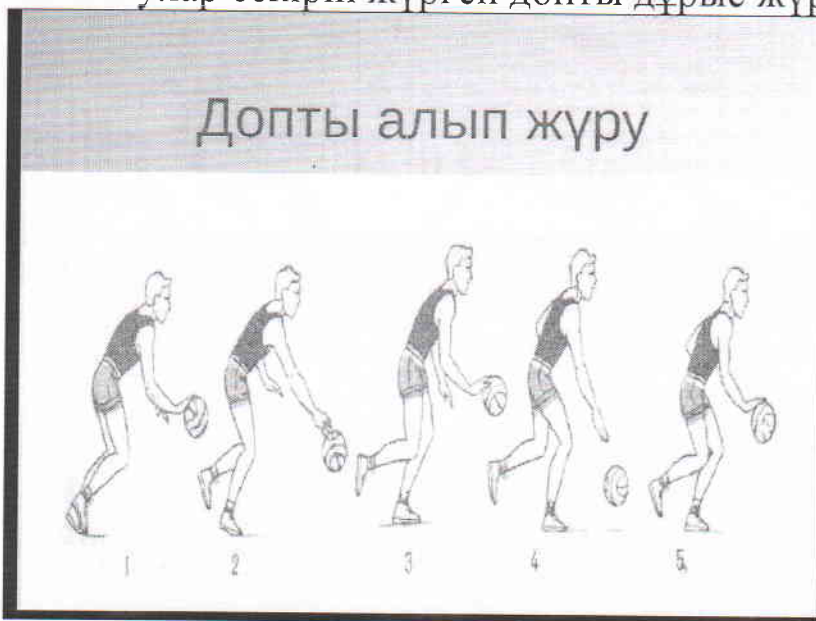
1.Айып сызығын баспай бастапқы қалыпта тұрып көздеу.

2.Дәл алдағыдай,тек бастапқы қалыптан бұрын допты алаңға 2-3 рет ұрып алу керек.Бұл үйретушінің жинақтауға,дәл көздеуге дауындауға көмектеседі.

3. Дәл алдағыдай, тек лақтырмай тұрып дем тартып, яғни ішке ауа жинап, оны шығарып, демалмай тұрғанда лақтырады.

Допты алып жүру. Басында допты жай ұрып жүріп басқаруды үйретеді. Алғашқы жаттығулар секіріп жүрген допты дұрыс жүргізуге

бағытталады.



1. Ойыншы 1-ші орында тұрып допты жерге ұрып, оны дұрыс тосуды үйретеді.

2. Допты бір қолмен, екі қолмен кезек-кезек ұрып үйренеді. Үйренуші допты дұрыс ұруды үйренген соң, допты тік және ирелектеп алып жүруді үйренуге көшеді.

а) Сапқа тұрып белгілі жерге дейін допты жүгірте отырып барып келу.

ә) Оң мен сол жақтарда орналасқан кедергілерді айналып өту.

б) Допты тоса сала жүгіру.

в) Секіріп жүріп допты жүргізу.

Допты торға тастау әдістері. Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру. Бастапқы жағдайда доп кеуде деңгейінде болады. Бір аяқ біршама ілгері келуі мүмкін. Аяқпен кеуденің бір мезгілде жазылуы арқылы қол допты торға доға бойынша бағыттап лақтырылады. Бір орныда тұрып және қозғалыс кезінде допты бір қолмен иықтан лақтыру. Доп иықта ұсталады. Бұл жағдайда қолдың басымен алақан алға қаратылып, қолдың сыртқы иыққа тірелген калыпта болады. Лақтыру үшін аяқты тізеден бүгіп және бір мезгілде допты дененің үстіне көтеру керек. Аяқты жаза қолды жоғары көтере созып қолдың басымен саусақтардың үйлесімді қимылымен доп ілгері әрі жоғары бағыттталып лақтырылады. Қозғалыс кезіндегі лақтыру бір аяқпенен серпілген серпіліс үстінде орындалады. Оны орындау реті: орын ауыстыра жүріп допты екі қолмен алып, бірінші адым содан соң екінші адымды жасап, аяқпенен серпіле секіріп лақтырады.

Баскетбол үйірмесінің тақырыптық жоспары

№	Тақырыптың мазмұны	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Баскетбол тарихы	1	03.09.2025
2	Баскетбол сабағында техника қауіпсіздік ережелері	1	05.09
3	Баскетболшының тұрысы	1	08.09
4	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	1	10.09
5	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	1	12.09
6	Допты екі қолмен ұстау	1	15.09
7	Допты бір қолмен ұстау	1	17.09
8	Токтау, бұрылу, аланда қозғалу	1	19.09
9	Токтау, бұрылу, аланда қозғалу	1	22.09
10	Допты алып жүру	1	24.09
11	Допты алып жүру	1	26.09
12	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	1	29.09
13	Допты сол және оң қолмен алып жүру	1	01.10
14	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	1	03.10
15	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	1	06.10

16	Допты қарсыластан тартып алу	1	08.10
17	Төзімділікті шыңдау	1	10.10
18	Ережемен баскетбол ойнау	1	18.10
19	Бір орында тұрып себетке доп лақтыру	1	15.10
20	Допты әріптесіне беру	1	17.10
21	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	1	20.10
22	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	1	22.10
23	Допты екі қолмен ұстау	1	24.10
24	Допты бір қолмен ұстау	1	03.11
25	Допты әріптесіне беру	1	05.11
26	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	1	07.11
27	Допты алып жүру	1	10.11
28	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	1	12.11
29	Допты сол және оң қолмен алып жүру	1	14.11
30	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	1	17.11
31	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	1	19.11
32	Допты қарсыластан тартып алу	1	21.11
33	Қарсыласты алдап өту (дриблинг)	1	24.11
34	Ықшамдалған ережемен баскетбол ойнау	1	26.11

35	Добты себетке салу техникасы	1	28.11
36	Добты себетке салу техникасы	1	01.12
37	Айып добын лақтыру	1	03.12
38	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	1	05.12
39	Иілгіштік жаттығулары	1	08.12
40	Иілгіштік жаттығулары	1	10.12
41	Жекелей қорғаныс	1	12.12
42	Командалық қорғаныс	1	15.12
43	Допты әріптесіне беру	1	17.12
44	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	1	19.12
45	Екі адым жасап допты себетке салу тәсілдері	1	22.12
46	Кросс дайындығы	1	24.12
47	Допты сол және оң қолмен алып жүру	1	26.12
48	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	1	03.01 2026
49	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	1	12.01
50	Допты қарсыластан тартып алу	1	14.01
51	Сегіздік жасап қозғалу	1	16.01
52	Ережемен баскетбол ойнау	1	19.01
53	Бір орында тұрып себетке доп лақтыру	1	21.01

54	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	1	23.01
55	Допты екі қолмен ұстау	1	26.01
56	Допты бір қолмен ұстау	1	28.01
57	Командалық шабуыл	1	02.02.
58	Командалық шабуыл	1	04.02.
59	Допты әріптесіне беру	1	06.02
60	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	1	09.02
61	Допты алып жүру	1	11.02.
62	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	1	13.02.
63	Допты сол және оң қолмен алып жүру	1	16.02.
64	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	1	18.02
65	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	1	20.02.
66	Допты қарсыластан тартып алу	1	23.02
67	Допты ыйықтан асыра лақтыру	1	25.02
68	Ықшамдалған ережемен баскетбол ойнау	1	27.02
69	Жекелей қорғаныс	1	02.03
70	Жекелей қорғаныс	1	04.03
71	Арнайы дамыту жаттығулары	1	06.03
72	Арнайы дамыту жаттығулары	1	11.03

73	Командалық қорғаныс	1	13.03
74	Командалық қорғаныс	1	16.03
75	Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	1	18.03
76	Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	1	30.03
77	Сегіздік жасап қозғалу	1	10.04
78	Комбинациялық шабуыл әдістері	1	13.04
79	Ережемен баскетбол ойнау	1	15.04
80	Токтау, бұрылу, алаңда қозғалу	1	17.04
81	Токтау, бұрылу, алаңда қозғалу	1	20.04
82	Кросс дайындығы	1	22.04
83	Қарсыласты алдап өту (дриблинг)	1	24.04
84	Қарымта шабуыл ұйымдастыру	1	27.04
85	Секіруге арналған арнайы жаттығулар	1	29.04
86	Секіруге арналған арнайы жаттығулар	1	04.05
87	Ережемен баскетбол ойнау	1	08.05
88	Қарсыласты алдап өту (дриблинг)	1	13.05
89	Қарымта шабуыл ұйымдастыру	1	15.05
90	Сегіздік жасап қозғалу	1	18.05
91	Комбинациялық шабуыл әдістері	1	20.05

92	Ережемен баскетбол ойнау	1	22.05.
----	--------------------------	---	--------