

«Ақтөбе облысы білім басқармасы
Алға ауданының білім» ММ
«В.И.Пацаев атындағы №2 АОМ» КММ

Бағдарлама
«Баскетбол» секциясы

Алға, 2024

Ақтөбе облысы білім басқармасы
Алға ауданының білім бөлімінің эксперттік кеңесінде бекітілді

Хаттама № 1 « 1 » 09 2024

Алға ауданының білім бөлімінің әдіскері:

 Р.Түлегенова

Құрастырған: «В.И.Пацаев атындағы №2 АОМ» КММ
дене шынықтыру пәні мұғалімі педагог-сарапшы Е.А.Набиев

Пікір жазғандар:

Алға мектеп гимназиясы дене шынықтыру пәні «педагог-зерттеуші»
санатты мұғалімі Б.С.Ахметов

№4 Алға орта мектебі дене шынықтыру пәні «педагог-зерттеуші»
санатты мұғалімі Б.М.Ағниязова

Баскетбол секциясының бағдарламасы жалпы білім беретін мектеп
оқушыларының жас ерекшелігін ескере отырып 6 – 15 жастағы
балаларға арналып құрастырылған.

Кіріспе

Баскетбол - біздің еліміздегі ең танымал ойындардың бірі.
Оған мінез - құлыққа жақсы көмектесетін жаттығулар кіреді: жай
жүріс, жүгіріс, тоқтау, айналу, секіру, қағу, допты лақтыру және
қағу және т.б. Дәл осындай жаттығулар адам организмін жақсартып,
түрлі керексіз заттарды шығарып, координациялық қалыпты жұмыс
жасауына көмегін тигізеді.

Баскетбол тек физикалық жағынан көмектесіп қана қоймай, ол
моральдық жағынан да тәрбиелейді. Баскетболмен шұғылдану
барысында адам өзінің бойына қайраттылық, тез шешім
қабылдағыштық, шынықтылық, өзіне -өзі сенімділік, көпшілікке тез
үйренуге жаттығады. Тәрбиенің әсерлілігі ең алдымен
педагогикалық бағытта қаншалықты мақсат қоюлығымен оның
физикалық және моральдық тәрбиесі байқалады.

Баскетбол - физикалық тәрбиенің бар күші деуге болады. Дене
шынықтырулар нәтижесінде кен ауқымды мәнділік көруге болады.
Дәстүрлі білім беру жүйесінде баскетболдың мынадай
бағдарламалары енгізілді: мектепке дейінгілер, арнаулы орта, орта
профессионалды- техникалық, жоғары білімді. Баскетбол
атлетикалық ойындардың бірі. Ол көбіне мектептегі оқушылар
арасында өте танымал ойын.

Баскетбол физикалық тәрбие жағынан балалардың денсаулығы
үшін маңызды. Ол мектеп бағдарламасына сол үшін енген. Сонымен
қатар техникалық мектептерде, қалалық, халықтық білім беру
орталықтарында және спорттық бөлімдердің барлығында енген. Көп
жылдық білім беру нәтижесінде балалардың жас денгейлері, оқу
үрдісінің жинақтары және оқыту әдістерінің жұмысынан көрінеді.
Қазіргі уақытта баскетболдың жаңаша техникасы қолданылады.
Мұның негізіне педагогикалық жұмыстардағы сұрақтар,
практикалық материалдар дәлел бола алады.

Баскетбол ойынының тактикалық және техникалық әдістері
түрліше және ойын барысында оқушылардың физикалық және
психикалық сапаларын жан - жақты дамыту болып табылады.
Баскетбол ойынында әрбір қимыл денсаулыққа және физикалық
жаттығулар адам өмірінде үлкен рөл атқарады.

Түсінік хат

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

Әр түрлі қимылдарды түрлі қарқында, бағытта, түрлі жылдамдықпен орындай отырып, адам ағзасында, жүйесінде және ішкі құрылыстарына он әсер етеді. Адам ойын үрдісі кезінде жоғары эмоционалды жүктеме және үлкен қуанышка бөленіп, қанағат алады.

Дене тәрбиесі жүйесінде баскетбол ойынының маңызы зор. Балалар және үлкендер қажетті дағдыларды иелене отырып, өз бетінше үнемі дене шынықтыруды жетілдіруге, денсаулықты сақтауға, көңіл күйін көтеруге және ұзақ өмір сүруге мүмкіндік бар. Баскетбол ойынымен балалар 9-10 жасынан бастап айналысуына болады (өз жастарына лайықты құралжабдықтарды қолдана отырып.)

Баскетболда жеңімпаз - ойын уақытының соңында ең көп ұпай жинаған команда. Матчтын негізгі уақыты тен болған жағдайда қосымша уақыт (әдетте бес минуттық қосымша уақыт) тағайындалады, егер есеп оның соңында әлі болса, екінші, үшінші қосымша уақыт және т.б. матчтын жеңімпазы анықталғанға дейін. Ойын ресми түрде допты секірушілердің бірі заңды түрде соққан кезде орталық шеңберде секіру допымен басталады. Матч төрт ширектен тұрады. әрқайсысы 10 минуттан (Ұлттық баскетбол қауымдастығында он екі минуттан) екі минуттық үзіліспен. Ойынның екінші және үшінші ширектері арасындағы үзілістің ұзақтығы - он бес минут.

Ұзақ үзілістен кейін командалар себеттерімен алмасуы керек.

Ойын техникасы

Ойын техникасы – ойында қолданылатын қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындаудың барынша ұтымды амалдарының жүйесі. «Қолданыс» атауышы құрылымы жағынан ұқсас және бір міндетті шешуге бағытталған қимылқозғалыстар жиынтығы деген мағынаны береді.

Сондықтан да әрбір қолданысты орындаудың бірнеше амалы бар. Әр амалдың өзінің қимылқозғалыс элементтері жүйесі бар. Дайындықтың әр сатысындағы баскетболшы тәсіл-тәжірибеде тексерілген, барынша тиімді амал, бұл амалдың, яғни техниканың болуы ойыншыға ережені сақтай отырып, күрестің әртүрлі күрделі жағдайларында табысты әрекет етуге мүмкіндік береді.

Баскетболшы техникасы үлкен екі бөлімнен тұрады: шабуыл және қорғаныс техникасы.

Техникалық әрекеттер де өз ішінде бөлініп кетеді: қозғалыс техникасы, шабуылда допка ие болу техникасы, тандау техникасы, қорғаныста қарсылық көрсету техникасы. Техникалық әрекеттерді іске асырудың түр-түрі және әртүрлі амалдары бар. Мысалы, допты бір қолмен немесе екі қолмен әперу, бір орында тұрып немесе секіріп лақтыру және т.б.

Баскетболшылар дайындығының деңгейі ойыншылардың ойынды жүргізудің жана амалдарымен қаншалықты дәрежеде таныстығына байланысты дамиды. Ойында жақсы нәтижеге жету үшін ойыншылардың ең жана және ең толыққан тәсілді меңгеруіне баса назар аудару қажет.

Мұндай техника – баскетбол аланында күрес жүргізудегі ең басты қару. Техникалық әрекеттер қорғаныс және шабуыл әрекеттерінің міндетті түрдегі бірлігі негізінде ғана үйретілуі және жетілдірілуі керек. Ал бұл бірлікке қол жеткізу үшін ойыншы әрекеттердің кең қорына ие болуы және оларды ойында қолдана білуі қажет. Ұтымды техниканың болуы баскетболшының дене қабілеттерін барынша толық және тиімді қолдануға мүмкіндік береді. Баскетболшылардың оқу-жаттықтыру үрдісінде техникалық дайындық бүкіл оқу барысында өте маңызды орын алады. Ойыншы дайындығы белгілі бір уақытты талап етеді.

Допты иелену және карсы әрекет техникасы

Допты иелену тәсілдеріне қағып алу, жұлып алу және қалқаннан секіргенде алу жаталды, ал карсы әрекет тәсілдеріне адастыру, жұлып алу, лақтырғанда тартып алу жатады.

Қағып алу - қорғаныс техникасының ең белсенді тәсілдерінің бірі. Ол карсы шабуыл жасауға және допты жүргізуге мүмкіндік береді. Оның арқасында допты беруге, жүргізуге карсы тұруға болады.

Допты бергенде қағып алу. Шабуылшыға допты беріп жатқан кезде қорғаушы оның жанына немесе арқасына орналасады. Доп беретін адамның қолынан шыққанда демде алға шығып допты қағып ала білуі керек.

Допты жүргізгенде қағып алу. Допты жүргізушінің жанында жүріп допты соғу ритмін анықтау керек, доп алаңда бос болғанда басқарушыдан бұрын қолды қойып үлгеру керек.

Жұлып алу. Егер карсылас допты ұстап тұрып айналып жатқанда жұлып алса пайдалы. Жұлып алудың 2 тәсілі бар: өзіне қарай жұлқу және карсыластан алға-төмен жұлқылау. Өзіне қарай жұлқу арқылы жұлып алу. Ойыншы допты екі жағынан ұстап алып, жылдам әрекетпен өзіне қарай жұлқып тез теріс қарау керек.

Допты секіру кезінде алу. Бұл тәсіл өте манызды және әсерлі. Ол кез лақтыра шабуылдауға және карсы шабуылдауға мүмкіндік береді. Доп секіргенде екі жақтың ойыншылары да теңдей қалыпта болады және допты басқаруды ойластырып тұрады. Допты алу үшін бірінші болып шығып, жоғары секіріп, допты ұстап алу керек.

Тартып алу. Бұл тәсілді ойыншы орнында допты ұстап тұрғанда немесе оны қолдан-қолға ауыстырып жатқанда немесе жүгіртіп жүргенде орындауға болады.

Алдыңан тосу. Бұл тәсіл лақтыруға карсы қолданылатын тәсіл. Допты лақтырып жатқан ойыншыға жақындап, дәл лақтырар кезде допка карсы шығу керек.

Тойтарыс беру. Бұл тәсіл допты тосуға немесе жүргізуге болмағанда қолданылады. Доптын лақтырушының қолынан босағанын көре саға шапшаң әрекетпен допты ұшу траекториясынан алып үлгеру керек.

2024 – 2025 оқу жылғына күнітзбеслік – тақырыпты жоспарлау Баскетбол

| № | Тақырып атауы | Сағат саны | Өтілетін уақыты |
|----|---|------------|-----------------|
| 1 | Баскетбол ойынының ережелері | 1 | |
| 2 | Допты ойынға қосу әдістері | 1 | |
| 3 | Допты алып жүру әдістері | 1 | |
| 4 | Айып добын салу әдістері | 1 | |
| 5 | Допты он қолмен алып жүру | 1 | |
| 6 | Допты сол қолмен алып жүру | 1 | |
| 7 | Әріптесіне допты беру әдістері | 1 | |
| 8 | Шабуылдау әдістерін құрастыру | 1 | |
| 9 | Қорғаныс ойындарын құрастыру | 1 | |
| 10 | Ауадағы допка таласу | 1 | |
| 11 | Жалпы дамыту жаттығулары | 1 | |
| 12 | Төрешілік жасап үйрету | 1 | |
| 13 | Әртүрлі жерден допты себетке салу | 1 | |
| 14 | Сегіз жасап шабуылдау | 1 | |
| 15 | Екі қадам жасап допты салу | 1 | |
| 16 | Қарсыласын алдап өтіп допты себетке салу | 1 | |
| 17 | Екі жақты баскетбол ойыны | 1 | |
| 18 | Арнайы дене дайындығы | 1 | |
| 19 | 2-3м. қашықтықтан себетке доп салу | 1 | |
| 20 | Он және сол қолмен допты ауыстыра алып жүру | 1 | |
| 21 | Доппен ойнау және карсы әрекеттер | 1 | |
| 22 | Үштік шабуылдауды құрастыру | 1 | |
| 23 | Жалпы дамыту жаттығулары | 1 | |
| 24 | Жалпы дамыту жаттығулары | 1 | |
| 25 | Әріптесіне допты беру әдістері | 1 | |
| 26 | Жекелеп шабуылдау әдістері | 1 | |

| | | | |
|----|-----------------------------------|---|--|
| 27 | Екі қадам жасап допты салу | 1 | |
| 28 | Баскетбол ойынының ережелері | 1 | |
| 29 | Допты ауада және жерге соғып беру | 1 | |
| 30 | Топтық шабуыл жасау әдістері | 1 | |
| 31 | Топтық қорғаныс әдістері | 1 | |
| 32 | Жекелеп шабуылдау әдістері | 1 | |
| 33 | Допты ойынға косу әдістері | 1 | |
| 34 | Баскетбол ойынының ережелері | 1 | |
| 35 | Екі қадам жасап допты салу | 1 | |
| 36 | Айып добын салу әдістері | 1 | |
| 37 | Допты алып жүру әдістері | 1 | |
| 38 | Допты сол қолмен алып жүру | 1 | |
| 39 | Әріптесіне допты беру әдістері | 1 | |
| 40 | Шабуылдау әдістерін құрастыру | 1 | |
| 41 | Қорғаныс ойындарын құрастыру | 1 | |
| 42 | Екі қадам жасап допты салу | 1 | |
| 43 | Допты алып жүру әдістері | 1 | |
| 44 | Допты сол қолмен алып жүру | 1 | |
| 45 | Допты ойынға косу әдістері | 1 | |
| 46 | Баскетбол ойынының ережелері | 1 | |
| 47 | Топтық шабуыл жасау әдістері | 1 | |
| 48 | Допты алып жүру әдістері | 1 | |
| 49 | Айып добын салу әдістері | 1 | |
| 50 | Екі қадам жасап допты салу | 1 | |
| 51 | Әріптесіне допты беру әдістері | 1 | |
| 52 | Шабуылдау әдістерін құрастыру | 1 | |
| 53 | Қорғаныс ойындарын құрастыру | 1 | |
| 54 | Допты сол қолмен алып жүру | 1 | |
| 55 | Допты ойынға косу әдістері | 1 | |
| 56 | Айып добын салу әдістері | 1 | |
| 57 | Допты алып жүру әдістері | 1 | |
| 58 | Допты сол қолмен алып жүру | 1 | |
| 59 | Әртүрлі жерден допты себетке салу | 1 | |
| 60 | Сегіз жасап шабуылдау | 1 | |
| 61 | Екі қадам жасап допты салу | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 62 | Қарсыласын алдап өтіп допты себетке салу | 1 | |
| 63 | Екі жақты баскетбол ойыны | 1 | |
| 64 | Арнайы дене дайындығы | 1 | |
| 65 | 2-3м. қашықтықтан себетке доп салу | 1 | |
| 66 | Он және сол қолмен допты ауыстыра алып жүру | 1 | |
| 67 | Әріптесіне допты беру әдістері | 1 | |
| 68 | Шабуылдау әдістерін құрастыру | 1 | |
| 69 | Қорғаныс ойындарын құрастыру | 1 | |
| 70 | Ауадағы допка таласу | 1 | |
| 71 | Жалпы дамыту жаттығулары | 1 | |
| 72 | Төрешілік жасап үйрету | 1 | |
| 73 | Әртүрлі жерден допты себетке салу | 1 | |
| 74 | Сегіз жасап шабуылдау | 1 | |
| 75 | Екі қадам жасап допты салу | 1 | |
| 76 | Топтық шабуыл жасау әдістері | 1 | |
| 77 | Допты сол қолмен алып жүру | 1 | |
| 78 | Әртүрлі жерден допты себетке салу | 1 | |
| 79 | Сегіз жасап шабуылдау | 1 | |
| 80 | Екі қадам жасап допты салу | 1 | |
| 81 | Қарсыласын алдап өтіп допты себетке салу | 1 | |
| 82 | Екі жақты баскетбол ойыны | 1 | |
| 83 | Үштік шабуылдауды құрастыру | 1 | |
| 84 | Допты алып жүру әдістері | 1 | |
| 85 | Шабуылдау әдістерін құрастыру | 1 | |
| 86 | Қорғаныс ойындарын құрастыру | 1 | |
| 87 | Ауадағы допка таласу | 1 | |
| 88 | Допты алып жүру әдістері | 1 | |
| 89 | Шабуылдау әдістерін құрастыру | 1 | |
| 90 | Қорғаныс ойындарын құрастыру | 1 | |
| 91 | Ауадағы допка таласу | 1 | |
| 92 | Ауадағы допка таласу | 1 | |
| 93 | Жалпы дамыту жаттығулары | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 94 | Төрешілік жасап үйрету | 1 | |
| 95 | Жалпы дамыту жаттығулары | 1 | |
| 96 | Төрешілік жасап үйрету | 1 | |
| 97 | Әртүрлі жерден допты себетке салу | 1 | |
| 98 | Сегіз жасап шабуылдау | 1 | |
| 99 | Екі қадам жасап допты салу | 1 | |
| 100 | Қарсыласын алдап өтіп допты себетке салу | 1 | |
| 101 | Екі жақты баскетбол ойыны | 1 | |
| 102 | Допты бір қолмен немесе екі қолмен лақтыру | 1 | |

Екі қадаммен аялдау аялдамаға дейінгі соңғы қадам

жүгірістен кейінгі үлкен болады, аяқты қойғаннан кейін аялдаған баскетболшының денесі біршама бір жаққа қарай ығысады, ол қарсы қозғалысқа байланысты болады. Жерге түсу аяқтың бүтiлiуiмен яғни сәл отырыңқырап орындалады (тірек аяқ). Екінші аяқ алға қарай яғни бастапқы қозғалыстың бағытына қарай қойылады, баскетболшы тірек аяғы жаққа қарай бұрылады. **Секіре аялдау.** Алданнан денені итергеннен кейін келесісі жерге түскендегі жүгіріс қадамы, ол алдындағы тәсіл сияқты бірден екі аяқпен орындалады.

Бұрылыстар арқалы ойыншы допты қарсыласынан қорғап қала алады және де сол шарттар бойынша ойыншы қарсыласына жақындай және алыстай алады. Бұрылыстар алға және артқа қарай болады. Екеуі де ойыншының негізгі тік тұрысынан орындалады. Аяқтардың біреуі айналу осінің функциясын қабылдайды (аланға жерге бірінші болып тиетін тіреу болатын аяқ). Келесі аяқ бұрыла қадам жасайды. Егер бұрылыс кезінде ойыншының кеудесі алға бұрылса, бұрылыс алға қарай болады, егер әрекет артқа қарай болса, демек бұрылыс артқа қарай болады.

Допты билеу техникасының қабылдауына тосып алу, допты беру, допты жүргізу және жүгіру жатады.

Тосып алу - баскетболшының допты басқару тәсілі. Сәтті тосып алу басқа тәсілдердің сәтті орындалуын қамтамасыз етеді. Егер ойыншы өз әрекетін белгілеп алмаса, доп бел жаққа келіп тиеді.

Екі қолмен тосып алу. Допты тосып алу үшін қолдарды жарты шар тәрізді етіп доп сыйып кететіндей дөңгелек жасап, қарсы ұшып келе жатқан допка қарсы тосады. Допты тосып алысымен келесі тәсілді орындауға дайындалады. Қолдың иілуді доптың ұшу жылдамдығының амортизациясын қамтамасыз етеді.

Бір қолмен тосып алу. Бұл тәсіл екі қолмен тосу мүмкіншілігі болмаған жағдайда немесе келесі тәсіл бір қолмен орындалатын болса қолданылады. Екі қолмен тосатындағыдай бұл кезде де бір қол алақаны аңылып, ұшып келе жатқан допты тосып алады.

Амортизация және басқа да әрекеттер екі қолмен тосумен бірдей болады.

Барлық ойын барысында баскетболшы кенеттен болатын, әртүрлі әрекет орындауға дайын болу қажет. Сондықтан ол ардайым дайындық кезеңде болу керек, яғни бұл оған қажетті тапсырманы орындауға мүмкіндік береді. Мұның бастапқы ролі алға қимылдау. **Жұлқыну** - тез шапшаңдау. Жұлқынудың көмегімен қарсыласынан жұлып алу және бағытты өзгерту іске асырылады. Жұлқыну үшін жақын қашықтықта жүтіру қолданады. Қосымша кадам - қимыл бағыты бойынша бірінші тұратын аяғы баскетболшының тік тұру қадамынан басталады. Бір уақытта жұмсақ, айналымы қозғалыспен екінші аяқ оған тартыла түседі.

Қосымша қадамдармен алға, артқа, жан-жағына ауысады.

Қорғаныста қарсы әрекетке тәсілдерді қолдануда олар ерекше кен пайдаланады.

Секіру - барлық үйлесімді тәсілдермен бірге қолданылады және оның еш қарсы әрекетсіз және тиімді орындалуына жақсы жағдай жасайды. Секіру екі аяқпен және бір аяқпен секіру болып бөлінеді.

Екі аяқпен жұлқына секіру тік тұру негізінде орындалады. Секіріс сәл ғана шамалап отырыпқырап аланнан аяқтың бүткілімен қоса қолдың алғажағары бағытта серпілді арқылы орындалады. Секіріп жерге қайтадан түскенде, тізенін бүткілі, жерге жайлап түсуге бір уақытта тік тұруына көмектеседі.

Бір аяқпен жұлқына секіру ол тек жүтіру кезінде орындалады.

Жүтірудің соңғы қадамы жай қадамға қарағанда біршама үлкенірек болады және аланға бірінші болып өкше тиеді. Осы себептен отырыстың табиғи жағдайы қалыптасады, бұл аланнан өзін итеру кезінде керек. Ұшудың жоғары нүктесінде бұлғанған аяқ жайлап жерге түседі, сонда баскетболшы толығымен ұзаралы. Жерге түсу екі бүткіліп жайылған аяқпен орындалады.

Аялдау - бұл әдіс, біршама ауысууды тоқтатуға мүмкіндік береді, яғни қарсылас топтың уақыттың немесе еш белсенді келергісіз әрекеттердің орындалу арақашықтығын ұтуына мүмкіндік береді. Аялдаманың екі тәсілі бар: екі қадам, секіру.

Баскетбол алаңы ұзындығы 28 метр, ені 15 метр. Доптың салмағы 567-650 грамм, көлемі 749-780 мм (ерлерге арналған, ал әйелдер баскетболында және кіші баскетболда доптың салмағы кішірек). Баскетбол добы екі түрлі болады: олардың бір түрі залдағы ойындарда қолданылады, екіншілері - даладағы ойындарда қолданылады. Себеттің диаметрі 45 см, ол 3,05 метр биіктікке орнатылады. Доп ойынға аланның ортасынан қосылады. 2000 жылғы жаңа ереже бойынша ойын 4 тайманан — 10 минут таза уақыт ойнайды, үзіліс 2 минуттан, 1-2 тайм және 3-4 тайм арасында, ал ойынның ортасында 15 минуттық үзіліс жасалынады. (НБА ойындарында — 4 тайм 12 минуттан ойналады). ФИБА Халықаралық әуесқой баскетбол федерациясының ойындарында бұрын 20 минуттан 2 тайм ойналатын. Бұрын ойыншы допты қанша ұстаса да болатын. 1960 жылдан ФИБА ережелері бойынша 30 секунд енгізілді, ал НБА ережелері бойынша 24 секундтан кейін команда доптан ажырайды. 2000 ж. ФИБА ережесі бойынша команданың шабуылына 24 секунд беріледі. Сонымен қатар «3 секунд ережесі» (шабуылдағы команданың ойыншысы қарсыластардың зонасында 3 секунд қана бола алады) кейде оны «3 секундтық зона» деп те атайды. Баскетболда тен ойын деген болмайды. Егер негізгі ойын тен аяқталса, онда 5 минуттық қосымша тайм «овертайм» беріледі. Егер осы овертаймда командалардың біреуі жеңіске жетпесе, онда тағы да 5 минуттық қосымша уақыт беріледі және т.с.с. Себетке доп лақтырып тұрған ойыншыға қарсы фол (ескерту) жасалынса, немесе техникалық фол болса, төреші ереже бұзған ойыншыға ескертуден бөлек, тағы да айып добын лақтыруды сол ойыншы немесе командалағы басқа 7 ойыншы орындайды. Айып добын арнайы 6 метрлік нүктеден орындайды. Торға түскен ар доп 1 ұпай әкеледі. Екі айып добын түсірсе 2 ұпай жинауға болады. Қазіргі кездегі баскетболдың ережесінде мынадай пункт бар: «ойыншылар жетіспегеннен ұтылған ойын» (команданың құрамында бірақ ойыншы қалса, ұтылды деп есептеледі) және команда арбитрдың ысқырығымен ойынды бастамаса, немесе жалғастырмаса, онда команда ұтылды деп есептеледі.

Жалпы эсер ететін жылдамдық кабілеттерін дамытушы жаттығулар

1. Бастапқы калып. Жартылай отырып тірелу. Орындалуы. Шапшан қарқынмен жартылай отырып, тірелген калпынан арқаға аударылып түсу және сол калыпқы жағдайына қайта келу
2. Б.к. Дәл осыны 2-3 кг монтаж белдігімен жасау. Орындалуы. Негізгі тұрған калпынан жартылай отырып тіреу арқылы арқасына аударылу және калыпқы жағдайына қайта келу.
3. Дәл осы жаттығуды 4-5 кг монтаж белдігімен жасау және жартылай отырып, тірелу жағдайынан секіру арқылы бастапқы калпына қайта келу.
1. Б.к. Тіке тұру, кол бос жіберілген. Орындалуы. Орында тұрып бір калыпты қарқынмен жүтіру. Тіреуіш аяқтың толық түзу болуы мен серпүүіш аяқ арқылы санның жоғары көтерілуін қадағалау.
2. Дәл осыны орташа қарқынмен жасау.
3. Дәл осыны барынша жоғары қарқынмен жасау.
1. Б.к. Түрегеліп тұрып тіреу. Орындалуы. Аяқтың ұшын тіреуден үзбей жайлап жүтіру. Жаттығуды орындау барысында тіреуіш аяқтың толық түзелуін қадағалау.
2. Колмен тіреле тұрып, аяқты тіреуден алып, орташа қарқынмен жүтіру.
3. Дәл осыны санды жоғары көтере отырып, шапшан жүтіре жасау.
1. Б.к. Жоғары старт. Орындалуы. 60 метр қашықтыққа барынша жоғары шапшандықпен жүтіру. Старт алған жерге жай қадаммен қайту.
2. Дәл осыны 80 метр қашықтыққа жасау.
3. Дәл осыны 100 метр қашықтыққа жасау.

Қолданылған әдебиеттер

1. Тілеуталиев О. Алматы «Жазушы» Дене тәрбиесі
2. Тойжанов С. Құлназаров А. Алматы «Жазушы» Дене тәрбиесі
3. Баскетбол. Спорт для начинающих 2004
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола М., Фис 66
5. Зинин А. Детский баскетбол М., Фис - 1969
6. Уанбаев Е. «Дене тәрбиесінің негіздері». Алматы-1999 ж: Атамұра.
7. Хрипкова А. Г., Д. В. Колесов «Гигиена және денсаулық» Караганда- 1989г.
8. Тойжанов С. Дене тәрбиесі Алматы- 1983ж. "Жазушы"
9. Баскетбол. Спорт для начинающих . Москва 2004 г.
10. Исмагуллаев Х. А. Методы и средства воспитания физических качеств в баскетболе. Метод. рекомендации. 1996.
11. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол. Москва, «Физкультура и спорт»
12. Линдберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. Москва «Физкультура и спорт»
13. Соколова Н. Д. Упражнения, применяемые при обучении передачи мяча в баскетболе. 1993.
14. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры. М, Академия 2001 г. 15. Ковалев В. Д. Спортивные игры. М, Просвещение, 1988г.

Соколов