



№ 11 «Балапан» бөбекжай - балабақшасы

Бекітемін:

Балабақша меңгерушісі: А.Еришова

Тексерілді:

Балабақша әдіскері: Ш.Шүйіншалиева

«Баскетбол» үйірмесі



Дене шынықтыру жетекшісі: *Б.Исмамбетов*

2021 - 2022 оқу жылы

Үйірме мақсаты

- *Балаларға баскетбол элементтерін үйрете отырып, ептілікке, жылдамдыққа тәрбиелеу.*
- *Балалардың аяқ-қол бұлшықеттерін дамыту.*
- *Балалардың баскетбол ойынына қызығушылықтарын арттыру.*

«Баскетбол» үйірмесінің кестесі (Ұлдар)

Күні	Мектепалды тобы	Уақыты
Дүйсенбі		-
Сейсенбі		-
Сәрсенбі		-
Бейсенбі		-
Жұма	«Ақбота»	16-00 16-30

«Баскетбол» үйірмесінің кестесі (Қыздар)

Күні	Мектепалды тобы	Уақыты
Дүйсенбі		-
Сейсенбі		-
Сәрсенбі		-
Бейсенбі		-
Жұма	«Ақбота»	16-30 17-00

«Баскетбол» үйірмесінің жоспары

Р\с	Айы	Тақырыбы	Сағат саны 36 сағ
1	Қыркүйек	Баскетбол туралы қысқаша мәлімет Ойынның ережелері Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру.	4
2	Қазан	Допты оң және сол қолмен алып жүру.	4
3	Қараша	Допты екі қолмен ұстау және бір қолмен әріптесіне беру.	4
4	Желтоқсан	Айып добын лақтыру	4
5	Қаңтар	Екі қадым жасап, допты торға тастау	4
6	Ақпан	Кеуде тұсынан қос қолдап допты лақтыру.	4
7	Наурыз	Допты әріптесіне еден арқылы беру	4
8	Сәуір	Алдау тәсілдері.	4
9	Мамыр	Ойынды командамен ойнауға үйрету	4

«Баскетбол» үйірмесінің қауіпсіздік ережесі

1. Жаттықтырушының рұқсатынсыз, бұйрық берілмей тұрып спорт құрал-жабдықтарын қолдануға, пайдалануға болмайды.
2. Үйірме кезінде жаттықтырушының ақыл-кеңесін мұқият тындап алмай күрделі жаттығулар орындауға болмайды.
3. Үйірмеге міндетті түрде арнаулы спорттық киіммен қатысу қажет.
4. Жүгіріп келіп су ішуге, тойып тамақ ішкен күйі жаттығулар жасауға болмайды.
5. Денені қыздырып алмай күрделі жаттығулар орындауға болмайды.
6. Жүру-жүгіру жаттығуларды орындау кезінде арақашықтықты сақтау қажет.