



Бекітемін:

№2 МГ директоры

С.Б.Нугуманов

2023ж

Келісемін:

Директордың БО жөніндегі
орынбасары

Ш.А.Жумагулова

« 29 » 08 2023ж

ӘБ қаралды:

Хаттама №1

ӘБ жетекшісі

Н.С.Кадырбаев

« 29 » 08 2023ж

Үйірме жоспары «Волейбол»

Жетекші:Кадырбев Н С

Астана қаласы
2023-2024 оқу жылы

Түсінік хат

Бұл бағдарлама бойынша дене тәрбиесінен оқушыларға денсаулықтарын шынықтыру мен салауатты өмір салтын сақтауға тәрбиелейді.

Үйірме - бұл сыныптан тыс жұмыстың ең белсенді әрі тиімді формаларының бірі, мұндағы тарау-тақырыптар кеңейіп, тереңдей оқытылады.

Онда оқушылардың футбол ойыны туралы теориялық білімдерін практикамен ұштастыра отырып, тереңірек таныстыру, ойын барысында аса ептілікке, ұқыптылыққа, ұжымшылдыққа тәрбиелей отырып, барлық уақытта да төзімділік қабілетін дамытуға көңіл бөлінеді. Қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындау техникасының дұрыс негізін қалап, оқушылардың икемділігін арттыру, қимыл сапаларын жетілдіріп, дене құрылысын дұрыс қалыптастыру және футбол спорттық ойынының түріне әуесқойлығын арттыру. Оқушылардың қозғалмалы дағдылары мен қимыл белсенділігін арттыратын жаттығулардың негізінің бірі жылдамдыққа үйрену қасиеттерін жетілдіру болып табылады. Футбол ойынының кыр-сырын терең меңгерте отырып, әртүрлі әдіс-тәсілдеріне машықтандыру.

Үйірменің мақсаты:

- а) Оқушылардың денсаулығын нығайту;
- ә) Дене шынықтыру мәдениетін қалыптастыру;
- б) Өзін –өзі тәрбиелеу мен өзін-өзі жетілдіру себептерін белсенді ету.
- в) Футбол ойынының теориялық білімін практикамен ұштастыру арқылы әдіс-тәсілдерін меңгерту;

Оқыту міндеттері:

- ❖ Өмірлік маңызды қозғалыс дағдыларын, танымдық-қозғалыс белсенділігін арттыруды қалыптастыруға себепкер болатын дене жаттығуларының негізгі түрлерін оқушылардың меңгеруіне көмектесу;
- ❖ Уақыт пен кеңістікте қозғалыс әрекеттерін басқаруға деген ізденісті (шығармашылық) қабілеттерді оқушыларда дамыту үшін жағдай туғызу;
- ❖ Спорттық ойынның бірі- футбол және дене жаттығуларымен дербес айналысуға қызығушылықты қалыптастырып, дамыту;

Үйірме жоспары.

Р/с	Тақырыптар	Сағат саны	Өтілетін уақыты
I.	Кіріспе.	3сағ	
1	Салауатты өмір салтын қалыптастыру жолдары	3	01-09,01-09,02-09
II.	Теориялық мәліметтер	9сағ	
2	Волейбол ойынының шығу тарихы	3	08-09,08-09,09-09
3	Волейбол ойыны кезінде орындалатын қауіпсіздік ережелері	3	15-09,15-09,16-09
4	Волейбол ойынының негізгі және жеңілдетілген ережелерімен танысу	3	22-09,22-09,23-09
III.	Дағдыны бекітуге арналған дене жаттығулары	9сағ	
5	Жалпы қозғалыс дайындығы	3	29-09,29-09,30-09
6	3*10м-ге қайталап жүгіру	3	06-10,06-10,07-10
7	Саптық және жалпы дамыту жаттығулары	3	13-10,13-10,14-10
IV.	Жеке тактика элементтері	81сағ	
8	Допты ойынға үстінен қосу	3	20-10,20-10,21-10
9	Допты ойынға астынан қосу	3	27-10,27-10,28-10
10	Допты ойынға қосып,тез орнына келу	3	10-11,10-10,11-11
11	Допты ойынға жанынан қосу	3	17-11,17-11,18-11
12	Допты үстінен қабылдау	3	24-11,24-11,25-11
13	Допты астынан қабылдау	3	01-12,01-12,01-12
14	Ойыншының алаңда допты беруі және ұстауы	3	08-12,08-12,09-12
15	Ойыншының алаңда орын ауыстыра білуі	3	15-12,15-12,16-12
16	Кез-келген жерден допты көтеру	3	22-12,22-12,23-12
17	Тіке шабуылдау сокқысы	3	12-01,12-01,13-01
18	Тосқауылдан бұрып соғу	3	19-01,19-01,20-01
19	Екінші допты бірден көтеру	3	26-01,26-01,27-01
20	Артқы шептен соғу	3	02-02,02-02,03-02
21	Алдап соғу	3	16-02,16-02,17-02
22	Құлап бара жатып допты қабылдау	3	23-02,23-02,24-02
23	Құлап бара жатып допты беру	3	01-03,01-03,02-03
24	Тосқауыл қою	3	08-

			03,08- 03,09-03
25	Екі-үш ойыншы тосқауыл қою	3	15- 03,15- 03,16-03
26	Тосқауыл артын сақтандыру	3	05-04,5- 04,06-04
27	Екі-үш ойыншы тосқауыл қою	3	12- 04,12- 04,13-04
28	Тосқауыл артын сақтандыру	3	19- 04,19- 04,20-04
29	Соққыны бұрыштап күтіп алу	3	19- 04,19- 04,20-04
30	Үштен қарапайым допты көтеру	3	26- 04,26- 04,27-04
31	Допты түсірмей ойнау	3	03- 05,03- 05,04-05
32	Тасқын жасап соғу түрлері	3	10- 05,10- 05,11-05
33	Ереже бойынша ойнау	3	17- 05,17- 05,18-05
34	Волейболдан жарыс	3	24- 05,24- 05,25-05
	Барлығы	102	

Қолданылған әдебиеттер тізімі.

1. Дене тәрбиесі - 8. Алматы. «Мектеп» 2004.
Ю.Төлеуғалиев. С.Тайжанов.
2. «Мектептегі дене шынықтыру» ғылыми-педагогикалық журналы
№4 .2005жыл