

Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының

«Бейімбет Майлин ауданы білім бөлімінің

Сапар Ергалиев атындағы жалпы білім беретін мектебі» КММ

БЕКІТЕМІН:

Басшы: Коскадамова Т.Ш.



Келісемін:

БТІЖО : Қабылдина М.Д.

«04» 09 2024ж. *Bozf*

«Волейбол» секциясының жұмыс жоспары

Пән: Дене шынықтыру

Пән мұғалімі: Каскадамов А.А.

2024-2025 оқу жылы

Түсінік хат

Бұл бағдарлама бойынша дене тәрбиесінен оқушыларға денеаулықтарын нығайтыру 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 волейбол ойыны туралы теориялық білімдерін практикамен ұштастыра отырып, тереңірек таныстыру, ойын барысында аса ептілікке, ұқыптылыққа, ұжымшылыққа 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 волейбол спорттық ойынының түріне әуесқойлығын арттыру. Оқушылардың қозғалмалы дағдылары мен қимыл белсенділігін арттыратын жаттығулардың негізінің бірі жындамлыққа үйрену қасиеттерін жетілдіру болып табылады. Волейбол ойынының қыр-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) Волейбол 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 құтызу;
- ❖ Спорттық ойынның бірі- волейбол және дене жаттығуларымен дербес айналысуға қызығушылықты қалыптастырып, дамыту;

Үйірме жоспары.

P/e	Тақырыптар	Сағат саны	Өтілетін уақыты
I.	Кіріспе.	1сағ	04.09
1	Салауатты өмір салтын қалыптастыру жолдары	1	04.09
II.	Теориялық мәліметтер	3сағ	
2	Волейбол ойынының шығу тарихы	1	11.09
3	Волейбол ойыны кезінде орындалатын қауіпсіздік ережелері	1	18.09
4	Волейбол ойынының негізгі және жеңілдетілген ережелерімен танысу	1	25.09
III.	Даядыны бекітуге арналған дене жаттығулары	3сағ	
5	Жалпы қозғалыс дайындығы	1	2.10
6	3*10м-ге қайталап жүгіру	1	9.10
7	Сантық және жалпы дамыту жаттығулары	1	16.10
IV.	Жеке тактика элементтері	27сағ	
8	Допты ойынға үстінен қосу	1	23.10
9	Допты ойынға астынан қосу	1	30.10
10	Допты ойынға қосыл, тез орнына келу	1	6.11
11	Допты ойынға жаппай қосу	1	13.11
12	Допты үстінен қабылдау	1	20.11
13	Допты астынан қабылдау	1	27.11
14	Ойыншының алаңда допты беруі және ұстауы	1	4.12
15	Ойыншының алаңда орын ауыстыра білуі	1	11.12
16	Кез-келген жерден допты көтеру	1	18.12
17	Тіке шабуылдау соққысы	1	25.12
18	Тосқауылдан бұрып соғу	1	15.01
19	Екінші допты бірден көтеру	1	22.01
20	Артық шентен соғу	1	29.01
21	Алаң соғу	1	5.02
22	Құлап бара жатып допты қабылдау	1	12.02
23	Құлап бара жатып допты беру	1	19.02
24	Тосқауыл қою	1	26.02
25	Екі-үш ойыншы тосқауыл қою	1	4.03
26	Тосқауыл артып сақтандыру	1	11.03
27	Екі-үш ойыншы тосқауыл қою	1	18.03
28	Тосқауыл артып сақтандыру	1	1.04
29	Соққыны бұрыштан күтіп алу	1	8.04
30	Үштен қарапайым допты көтеру	1	15.04
31	Допты түсірмей ойнау	1	22.04
32	Таққын жасап соғу түрлері	1	6.05
33	Ереже бойынша ойнау	1	13.05
34	Волейболдан жиыс	1	20.05
	Барлығы	34	

Қатысатын оқушылар тізімі.

1	Мұханбет Елнұр	7-сынып
2	Ахметов Ақылбек	7-сынып
3	Бақытжан Нұрислам	7-сынып
4	Бақытжанов Дархан	7-сынып
5	Ахметова Камила	9-сынып
6	Бурбаева Арина	7-сынып
7	Джуманиязов Азамат	7-сынып
8	Жалғас Бағдаулет	7-сынып
9	Сансызбай Нұрайым	8-сынып
10	Адилова Улжан	8-сынып
11	Жетписова Айзада	8-сынып
12	Ғалымжан Айгерім	9-сынып