

Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының
«Бейімбет Майлин ауданы білім бөлімінің
Санар Ергалиев атындағы жалпы білім беретін мектебі» КММ



КЕЛІСЕМІН:

ТІЖ орынбасары:

Қабылдина М.Д. *Кабылдина*

«04» 09 2023ж.

«Әр-түрлі бағыттағы спорт түрлері» секциясының жұмыс жоспары

Пән: Дене шынықтыру

Пән мұғалімі: Орынбай Г.С.

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 қозғалмалы спорт 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 қозғалмалы спорт спорттық ойынының түріне әуесқойлығын арттыру. Оқушылардың қозғалмалы дағдылары мен қимыл белсенділігін арттыратын жаттығулардың негізінің бірі жылдамдыққа үйрену қасиеттерін жетілдіру болып табылады. Әр түрлі бағыттағы спорт 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) Әр түрлі бағыттағы спорт 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;

Үйірме жоспары.

P/c	Тақырыптар	Сағат саны	Өтілетін уақыты
I.	Кіріспе.	1сағ	
1	Салауатты өмір салтын қалыптастыру жолдары	1	5.09
II.	Теориялық мәліметтер	3сағ	
2	Әр түрлі бағыттағы спорты түрінің ережелері	1	12.09
3	Әр түрлі бағыттағы спорты түрінің орындалатын қауіпсіздік ережелері	1	19.09
4	Әр түрлі бағыттағы спорты түрінің негізгі және жеңілдетілген ережелерімен танысу	1	26.09
III.	Дағдыны бекітуге арналған дене жаттығулары	3сағ	
5	Жалпы қозғалыс дайындығы	1	3.10
6	3*10м-ге қайталап жүгіру	1	10.10
7	Саптық және жалпы дамыту жаттығулары	1	17.10
IV.	Жеке тактика элементтері	27сағ	
8	Баскетбол ойыны	1	24.10
9	Допты жерге соғып беру	1	7.11
10	Допты ойынға қосып, тез орнына келу	1	14.11
11	Допты ойынға жанынан қосу	1	21.11
12	Допты торға екі адымдап лақтыру	1	28.11
13	Волейбол ойыны	1	5.12
14	Ойыншының аланда допты беруі және ұстауы	1	12.12
15	Ойыншының аланда орын ауыстыра білуі	1	19.12
16	Допты ойынға қосу	1	26.12
17	Шабуылдау	1	9.01
18	Тосқауы қою	1	16.01
19	Қорғаныс әдіс тәсілдері	1	23.01
20	Артқы шептен, шабуылшымен ауысу	1	30.01
21	Футбол ойыны	1	6.02
22	Үштік шабуыл	1	13.02
23	Екілік шабуыл	1	20.02
24	Тосқауыл бұзу	1	27.02
25	Екі-үш ойыншы тосқауыл қою	1	5.03
26	Қызыл ту ойыны	1	12.03
27	Арқан тартыс	1	19.03
28	Бес қаңылтыр ойыны	1	2.04
29	Аңшы мен үйрек ойыны	1	9.04
30	Тоғыз құмалақ ойыны	1	16.04
31	Допты түсірмей ойнау	1	23.04
32	Асық ату ойыны	1	1.05
33	Бес асық ойыны	1	14.05
34	Бес табан	1	21.05
	Барлығы	34	