

«ҚАРАЛДЫ»

ӘБ жетекшісі:

Д.Б.Жусупов

«06» 09 2021ж

«КЕЛІСІЛДІ»

Тәрбие ісінң меңгерушісі:

А.Б.Арылина

«07» 09 2021ж

«БЕКІТІЛДІ»

Мектеп директоры:

Т.Б.Қаратаев

«08» 09 2021ж



Волейбол үйірмесінің жоспары

Жетекшісі: Жангудеев С.Ж

2021-2022 оқу жылы

ТҮСІНІК ХАТ

«Дене шынықтыру» оқу пәні Мемлекеттік міндетті білім беру стандартының маңызды компоненті есебінде «Дене шынықтыру» білім беру саласына кіреді. Оқу пәнінің нысаны – пән арқылы дамиды және әлеуметтік ортамен өзара әрекет ететін баланың дамып келе жатқан организмі.

«Дене шынықтыру» оқу пәні – бұл дене шынықтыру қызметі, оқушылардың дене және психикалық саулығын сақтау туралы білімдер жүйесі.

Осы пәннің іс жүзіндегі мақсаты – қозғалыс белсенділігінің заңдылықтары, дене дамуының, жеке гигиенаның ережелері, дене және психикалық саулықты нығайту мен салауатты өмір салты қағидаларына үйрету жөніндегі білімге ие болу.

Оқу пәнінің жалпы мақсаттары.

Пәннің мақсаты оқушылардың физикалық, психикалық және моральдық саулығын нығайту, ақыл-ой және физикалық қабілеттері мен шығармашылық әлеуетін дамытуда кешенді тұрғы негізінде жеке тұлға қалыптастыру.

Оқу пәнінің міндеттері:

бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесі мен оның тарихы туралы және олардың денсаулығын нығайту, күн тәртібін ұйымдастыру, организмді шынықтыру, жеке гигиенаны сақтаумен байланысты қарапайым білімдерді қалыптастыру;

оқушы ағзасының функционалдық жай-күйінің деңгейін көтеру;

қозғалыс қасиеттерін дамыту;

қозғалыс дағдыларын меңгеру, жүйке жүйесі мен тұтас организмді дамытуға көмектесу;

сенсомоторлық дамуды жандандыру, оңтайлы тұлға мен негізгі қозғалыстарға ұқсас қимылдарды қалыптастыру.

Оқытудың деңгейлері бойынша «Дене шынықтыру» пәні мазмұнының сабақтастық қағидасын сақтау қарастырылады.

Табиғи көркемдік қағидасы өсіп келе жатқан организм үшін дамытатын оңтайлы қозғалыс ортасын қалыптастыруды және балалардың қозғалыс белсенділігіне сұранысты қанағаттандыруды қамтамасыз етуді қарастырады

Практикаға бағыт ұстану қағидасы қимыл-қозғалыс дамуының кезеңдік және соңғы мақсатын сипаттайтын оңтайлы ұқсас қимылды меңгеруді көздейді. Баланың жүйке жүйесі мен психикасын қалыптастыруға тән дамудың негізгі факторларын іске асыру қарастырылады. Бірінші кезекте ілесетін, үйлестіретін бір жағынан көздің, мойын еттерінің сенсорлық ақпараттарды қабылдаудағы құлақтың және екінші жағынан

Волейбол үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Техника қауіпсіздік ережесі	2 сағ	
2	Волейбол ойынының тарихы	2 сағ	
3	Ойынның негізгі ережелері	2 сағ	
4	Ойын алаңында тұру	2 сағ	
5	Ойын алаңында орын ауыстыру	2 сағ	
6	Тіркемелі адым	2 сағ	
7	Қосарланған адым	2 сағ	
8	Жүгіру	2 сағ	
9	Секіру	2 сағ	
10	Орынды кенет өзгерту	2 сағ	
11	Құлау	2 сағ	
12	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	
13	Допты жоғарыдан беру	2 сағ	
14	Допты төменнен беру	2 сағ	
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2 сағ	
16	Допты екі қолмен төмен қабылдау	2 сағ	
17	Шабулдау	2 сағ	
18	Тосқауыл қою	2 сағ	
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	2 сағ	
20	Алаңда аусу	2 сағ	
21	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	
22	Допты ойынға қосу	2 сағ	
23	Допты қабылдау	2 сағ	
24	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2 сағ	
25	Допты екі қолмен төмен қабылдау	2 сағ	
26	Шабулдау соққыларын орындау тәсілдері	2 сағ	
27	Арнайы дене жаттығулары	2 сағ	
28	Допты тура жоғарлата қосу	2 сағ	
29	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	2 сағ	
30	Допты екі қолмен төменнен беру	2 сағ	
31	Шабуыл мен қорғаныс	2 сағ	
32	Тосқауыл қою элементтері	2 сағ	
33	Екпіні алу, секіру	2 сағ	
34	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	

Волейбол ойынының қауіпсіздік ережелері:

1. Дене тәрбиесі сабағына сай спорттық киім кию.
Тізеге, шынтаққа киетін арнайы киім кию.
2. Мұғалімнің ұйымдастырған сабағын бұзбауы керек.
3. Белсенді, ақыл оймен қыздырыну жаттығуларын жасау керек.
4. Ойын алаңына мұқияттылық пен қарау.
5. Допты дұрыс үрілуін қарау, қатты үрілген доппен ойнамау.
6. Доптың сыртқы бөлігін мұқият тексеру.
7. Жыртылған доппен ойнамау
8. Техникалық әдіс-тәсілдер кезінде мұқият болу.
9. Тік аяқпен тұрмау және доп секіріп алқанымен қабылдамау,
10. Өте жоғары ұшқан допты секіріп алқанымен қабылдамау.
11. Тіке қолмен жоғарыдан допты қабылдамау.
12. Допты қабылдау кезінде бас бармақты алға тоспау.
13. Допты тізенің тұсында қабылдау, кеуде немесе ішімен қабылдамау.
14. Төменнен доп қабылдаған кезде шынтақ буынын бүгу.
15. Допты беруді орындау (подача) кезінде жұдырықпен допты ұрмау.
16. Шабуылшыға допты қайтару үшін қолды тосқан кезде (блокирование) торға жақындамау.
17. Допқа қарсы қол қойғаннан кейін, допқа қарап, саусақты алға созып алақанымен қабылдау керек.
18. Секіріп доп қабылдағаннан кейін тізеге құламау керек. Ойын кезінде доптардың тиіп кетпеуінен сақтану керек.

Волейбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушының аты-жөні	Сыныбы	Ескерту
1	Куанышбек Жұлдыз	10а ✓	
2	Бердумурат Аяулым	7ғ ✓	
3	Ерсин Айгерим	7г ✓	
4	Жаханша Жансая	8б ✓	
5	Алдабергенқызы Ақниет	8в ✓	
6	Куанбаева Мерей	8в ✓	
7	Мансур Айсаға	10а ✓	
8	Бақыт Арай	8б ✓	
9	Құмархан Аяжан	8б ✓	
10	Байдолда Каусар	7ғ ✓	
11	Болатова Айша	8б ✓	
12	Жакупова Анель	9ә ✓	
13	Матхалилова Дилназ	10а ✓	
14	Байнукей Аяулым	9в ✓	
15	Хапар Айғаным	9ә ✓	
16	Адекенова Арайлым	9а ✓	
17	Мақсұтова Нурай	9а ✓	
18	Ерболат Гульназым	8б ✓	
19	Табысқы Берікгуль	10ә ✓	
20	Асемхан Аяулым	8б ✓	