

Бекітемін:

Мектеп директоры:



М.К.Кузнецарина

«Т.Г.Шевченко атындағы жалпы орта
білім беретін мектебі»
2023 – 2024 оқу жылындағы
көне планнақтыру пәнінің мұғалімі
Өміржанұлы Жолмырзашын волейбол үйірмесінен
Жылына жасағаны

2023-2024 оқу жылы

Түсінік хат

Жалпы білім беру мектеріне арналған реформа талаптарын жүзеге асыру педагогтар,денетәрбиесі мұғалімдері және спорт мамандары, ата-аналар оқушылардың өздерінің күш салуынталап етеді.

Осы мәселе жолында жетістікке жетуге волейбол ойыны үлкен маңызға ие. Бұл-ойынның қарапайымдылығы, эстетикалық әсемдігі,жеке қасиеттерінің дамуына жоғары әсері брын ескере отырып,мектеп жасындағы балалар үшін ерекше маңызды ойын екенін көрсетеді.

Денсаулықты нығайту мәселелерін шешу жолында жан-жақты дене дайындығы, өмірлік маңызды қимыл-қозғалыс дағдыларын жүзеге асыру үшін дұрыс жолға қойылып,үйретілген волейбол ойыны талаптарды мектеп қабырғасынан тауып,ұл-қызына жасерекшелігіне де қарамастан,осы бір спорт түрімен өмір бойы айналысуына жол салуы ғажап емес.

Мақсаты : Салауатты өмір салтын мен жеке гигиеналық тазалықтарын сақтаудың бағалы бағыттарына тәрбиелеу;

Волейбол ойынының қимыл-қозғалыстүрлерінің базалық негізін үйрету;Оқушыларды волейбол ойынының білімімен практикалыққа білетін және өмірге қажетті іс-әрекетін қалыптастыру.

Міндеті: Үйлесім және сапа мүмкіндіктерінің әрі қарай дамуы;

Волейбол ойыны негізгі элементтері,жарыстар,осы ойынға керекті құрал-жабдыктармен тереңірек таныстыру;

Волейбол ойыны кезінде қауіпсіздік ережелерін қадағалау;Тәртіптілік және жауапкершілік сезіміне тәрбиелеу;

Күтілетін нәтиже

Волейбол ойының өзіндік ерекшелігі бар,бірақ ойынды спорт түрлері жалпы спорттың басқа түрлеріне қарағанда,айналысушылардың ағзасына тигізетін кешенді кәсерімен ерекшеленеді.Бірқатар қимыл-қозғалыс ойындары арқылы ұжымдық,өзарақөмек,саналы тәртіп,өзін-өзіұстау,белсенділікпен жауапкершілік сезімін арттыруға болады.

Волейбол ойынымен айналысу көру қабілетін жақсартуға септігін тигізеді;ағза жүйесімен мүшелердің әрекетін жақсартады;қозғалыс сапасын,жылдамдығын,әсіресе икемділікті дамытады.Көру қабілеті артқандығы бакылауға аплынады,көзінің көру өлшемі жақсарады.

Ауылдық,аудандық,облыстық жарыстарға бару арқылы,оқушылардың өзіне тапсырылған міндетермен тапсырмаларды орындаған кезде жауапкершілікпен сенімнің ақталуын күтемін.

Волейбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушылардың аты – жөні	Сыныбы	Үйірмеатауы	Үйірмежетекшісі
1	Бақытқалиева Аида	11 б	волейбол	Өмірханұлы Ж.
2	Гулей Валерия	11 б	волейбол	Өмірханұлы Ж.
3	Жұмабекова Нұрайна	11 б	волейбол	Өмірханұлы Ж.
4	Әміртаева Ильнара	7 б	волейбол	Өмірханұлы Ж.
5	Бағдат Алуа	9 а	волейбол	Өмірханұлы Ж.
6	Жанабекқызы Аяжан	9 б	волейбол	Өмірханұлы Ж.
7	Бактиярова Аяжан	9 а	волейбол	Өмірханұлы Ж.
8	Болат Көркем	9 б	волейбол	Өмірханұлы Ж.
9	Гулей Светлана	8 б	волейбол	Өмірханұлы Ж.
10	Кәрібай Жұлдыз	10 а	волейбол	Өмірханұлы Ж.
11	Мақаналы Ақбота	8 б	волейбол	Өмірханұлы Ж.
12	Мақаналы Назерке	7 б	волейбол	Өмірханұлы Ж.
13	Мұхитқызы Әсем	8 б	волейбол	Өмірханұлы Ж.
14	Марал Жұпар	8 б	волейбол	Өмірханұлы Ж.
15	Богданова Елена	8 б	волейбол	Өмірханұлы Ж.
16	Әнуарбекқызы Арайлым	8 б	волейбол	Өмірханұлы Ж.
17	Нағашыбай Мадина	9 а	волейбол	Өмірханұлы Ж.
18	Жеңіс Әнел	7 а	волейбол	Өмірханұлы Ж.
19	Кәрібай Салтанат	7 а	волейбол	Өмірханұлы Ж.
20	Алдан Айым	7 а	волейбол	Өмірханұлы Ж.

Волейбол үйірмесінің жоспары(102 сағ)

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Техника қауіпсіздікережесі	3 сағ	
2	Волейбол ойынының тарихы	3 сағ	
3	Ойынның негізгі ережелері	3 сағ	
4	Ойына лаңындатұру	3 сағ	
5	Ойына лаңында орына уыстыру	3 сағ	
6	Тірке мелі адым	3 сағ	
7	Қосарлаңғанадым	3 сағ	
8	Жүгіру	3 сағ	
9	Секіру	3 сағ	
10	Орынды кеңеттөзгерту	3 сағ	
11	Құлау	3 сағ	
12	Ықшамдалған ереже мен волейбол ойнау	3 сағ	
13	Допты жоғарыдан беру	3 сағ	
14	Допты төменнен беру	3 сағ	
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	3 сағ	
16	Допты екі қолмен төмен қабылдау	3 сағ	
17	Шабулдау	3 сағ	
18	Тосқауыл қою	3 сағ	
19	Ойында тактикасының элементтерін жетілдіру	3 сағ	
20	Алаңда аусу	3 сағ	
21	Ықшамдалған ереже мен волейбол ойнау	3 сағ	
22	Допты ойында қосу	3 сағ	
23	Допты қабылдау	3 сағ	
24	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	3 сағ	
25	Допты екі қолмен төмен қабылдау	3 сағ	
26	Шабулдау соққыларының орындау тәсілдері	3 сағ	
27	Арнайы дене жағатыңулары	3 сағ	
28	Допты тура жоғарыдан беру	3 сағ	
29	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	3 сағ	
30	Допты екі қолмен төменнен беру	3 сағ	
31	Шабуыл мен қорғаныс	3 сағ	
32	Тосқауыл қою элементтері	3 сағ	
33	Екпіналу, секіру	3 сағ	
34	Ықшамдалған ереже мен волейбол ойнау	3 сағ	

Жаттығу кестесі

Апта	Спорт үйірмесі	Жауапты мұғалім	Болатын уақыты
Сейсенбі	волейбол	Өмірханұлы Жолмырза	19:00-20:30
Бейсенбі	волейбол	Өмірханұлы Жолмырза	19:00-20:30