

Бекіте  
Мектеп



Ж.Д.Қуанышева

Т.Г.Шевченко атындағы жалпы орта білім беретін мектебінің 2021-2022 оқу жылындағы дене шынықтыру пәнінің мұғалімі Бабанов Ғабиттің волейбол үйірмесінің іс-жоспары

Үйірме жетекшісі: *В.А.Ф.* Бабанов Ғабит

2021-2022 оқу жылы

## Түсінік хат

Жалпы білім беру мектептеріне арналған реформа талаптарын жүзеге асыру педагогтар, дене тәрбиесі мұғалімдері және спорт мамандары, ата-аналар оқушылардың өздерінің күш салуын талап етеді.

Осы мәселе жолында жетістікке жетуге волейбол ойыны үлкен маңызға ие. Бұл-ойынның қарапайымдылығы, эстетикалық әсемдігі, жеке қасиеттерінің дамуына жоғары әсері барын 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 жас ерекшелігіне 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-қозғалыс түрлерінің базалық негізін үйрету;*

*Оқушыларды волейбол ойынының білімі мен практикалық қабілетін және өмірге қажетті іс-әрекетін қалыптастыру.*

**Міндеті:** *Үйлесім және сапа мүмкіндіктерінің әрі қарай дамуы;*

*Волейбол ойыны негізгі элементтері, жарыстар, осы ойынға керекті құрал-жабдықтар мен 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 кешендік әсері мен ерекшеленеді. Бірқатар қимыл-қозғалыс ойындары арқылы ұжымдық, өзара көмек, саналы тәртіп, өзін-өзі ұстау, бейсенділік пен жауапкершілік сезімін арттыруға болады.

Волейбол ойынымен айналысу көру қабілетін жақсартуға септігін тигізеді; ағза жүйесі мен мүшелердің әрекетін жақсартады; қозғалыс сапасын, жылдамдығын, әсіресе икемділікті дамытады. Көру қабілеті артқандығы бақылауға алынады, көзінін керу өлшемі жақсарады.

Ауылдық, аудандық, облыстық жарыстарға бару арқылы, оқушылардың өзіне тапсырылған міндетер мен талсырмаларды орындаған кезде жауапкершілік пен сенімнің ақталуын күтемін.

2021-2022 оқу жылы  
Волейбол үйірмесінің жоспары (68сағ)

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Техника қауіпсіздік ережесі	2 сағ	04-07.09.21
2	Волейбол ойынының тарихы	2 сағ	11-14.09.21
3	Ойынның негізгі ережелері	2 сағ	18-21.09.21
4	Ойын алаңында тұру	2 сағ	25-28.09.21
5	Ойын алаңында орын ауыстыру	2 сағ	02-05.10.21
6	Тіркемелі адым	2 сағ	09-12.10.21
7	Қосарланған адым	2 сағ	16-19.10.21
8	Жүгіру	2 сағ	23-26.10.21
9	Секіру	2 сағ	30-02.10.21
10	Орынды кенет өзгерту	2 сағ	06-09.11.21
11	Құлау	2 сағ	13-16.11.21
12	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	20-23.11.21
13	Допты жоғарыдан беру	2 сағ	27-30.11.21
14	Допты төменнен беру	2 сағ	04-07.12
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2 сағ	11-14.12
16	Допты екі қолмен төмен қабылдау	2 сағ	18-21.12
17	Шабуылдау	2 сағ	25-28.12
18	Тосқауыл қою	2 сағ	08-11.01.22
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	2 сағ	15-18.01.22
20	Алаңда ауысу	2 сағ	22-25.01.22
21	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	29-01.22
22	Допты ойынға қосу	2 сағ	05-08.02.22
23	Допты қабылдау	2 сағ	12-15.02
24	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2 сағ	19-22.02
25	Допты екі қолмен төмен қабылдау	2 сағ	26-05.03
26	Шабуылдау соққыларын орындау тәсілдері	2 сағ	12-15.03
27	Арнайы дене жаттығулары	2 сағ	19-02.04
28	Допты тура жоғарылата қосу	2 сағ	05-09.04
29	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	2 сағ	12-16.04
30	Допты екі қолмен төменнен беру	2 сағ	19-23.04
31	Шабуыл мен қорғаныс	2 сағ	26-30.04
32	Тосқауыл қою элементтері	2 сағ	03-07.05
33	Екпін алу, секіру	2 сағ	10-14.05
34	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	17-21.05

Утверждаю  
Директор школы:



Ж.Д.Куанышева

План мероприятий хоккейного кружка  
учителя физической культуры  
Амиртаев А.А  
ОСШ имени Т. Г. Шевченко  
на 2021-2022 учебный год

Руководитель кружка: А.А.Амиртаев

2021-2022 учебный год

с.Карабутац  
ОСШ имени Т. Г. Шевченко

Хоккейный кружок

Цель: Подготовка юных хоккеистов в школе является подготовка хоккеиста высокой квалификации.

Основными задачами подготовки являются:

- Привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;
- Обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- Формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- Воспитание волевых, морально-стойких личностей.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана на основании примерной программы спортивной подготовки для 7-11 классов.

Целью подготовки юных хоккеистов в школе является подготовка хоккеиста высокой квалификации. Основными задачами подготовки являются:

Привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею;

Обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;

Формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;

Воспитание волевых, морально-стойких личностей.

Основными показателями работы кружка являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступления в соревнованиях. Программа разработана для мальчиков, подростков и юношей в возрасте с 13 до 17 лет. Годовые учебные планы-графики распределения учебных часов по этапам подготовки составлены на 68 часов год, объём часов выражен в академических часах (1 академический час равен 45 минутам). Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является догмой и может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом, от погодных условий, которые в силу специфики хоккея (при занятиях на открытом воздухе) могут влиять на сроки ледовой подготовки. Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебнотренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности хоккеистов - Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного хоккеиста, вариативность программного материала для практических занятий характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Неделю 2 часа, всего 68 часов

№	Тема	Кол. часов	дата
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1.	Физическая культура и спорт в Казахстане	1	03.09
2.	Влияние физических упражнений на организм человека	2	07.09 10.09
3.	Этапы развития отечественного хоккея	2	14.09 17.09
4.	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	2	21.09; 24.09
5.	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	2	28.09; 01.10
6.	Травматизм в спорте и его профилактика	2	05.10; 08.10
7.	Характеристика системы подготовки хоккеистов	2	12.10; 15.10
8.	Управление подготовкой хоккеистов	3	19.10; 22.10
9.	Основы техники и технической подготовки	2	26.10; 29.10
10.	Характеристика физических качеств и методика их воспитания	3	09.11; 12.11; 16.11
<b>Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности хоккеистов</b>			
11.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке	1	19.11
12.	Основная стойка (посадка) хоккеиста	1	23.11
13.	Скольжение на двух ногах с опорой руками на стул	1	26.11
14.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	1	30.11
15.	Бег скользящим шагом	1	03.12
16.	Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда	1	07.12
17.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги	1	10.12
18.	Повороты по дуге переступанием двух ног	1	14.12
19.	Повороты скрестными шагами	1	17.12
20.	Торможение полуплугом и плугом	1	21.12
21.	Старт с места лицом вперед	1	24.12
22.	Бег короткими шагами	1	28.12
23.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	1	11.01
24.	Перебежка (изменение направления)	1	14.01
25.	Прыжки .Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда	1	18.01
26.	Бег спиной вперед скрестными шагами Повороты в движении на 180° и 360°	1	21.01
27.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	1	25.01
28.	Старты из различных положений	1	28.01
29.	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием .Кувырок в движении	1	01.02
30.	Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием	1	04.02
31.	Комплексе приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	1	08.02
32.	Комплексе приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования	1	11.02