

Бекітемін:

Мектеп Директоры: Ис у.м.а. Исмакова С.А.

Волейбол үйірмесі

Үйірме жетекшісі: Марат Рауан

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 дамитын 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.

Волейбол жасөспірімдерді қызықтыратын көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі ол әр – түрлі қозғалысқа бай. Волейбол ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, күшті екпін және төзімді болу керек. Эмоциялық кернеуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрекқан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады.

Шабуыл мен оқшаулау кезінде допты ұрып, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымлы қылып, бұлшық еттің күші мен икемділігін арттырады.

Доппен тұрақты өзара іс – қимыл терең және прифериялық көруге, дәлдік және кеңістік бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді.

Волейбол ойыны көру және есту белсенділігін, сезімділігін, қабілетінез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Мақсаты

1. Оқушыларға волейбол ойынының техникасы мен тактикасын түсіндіру.
2. Оқушылардың денсаулығын нығайту.
3. Моральдік және еріктік сапаларын дамыта отырып, достық пен өз – ара көмек көрсетуге тәрбиелеу.

Волейбол ойынында екі коллективтің арасындағы бәсекелесте екеуінің де мақсаты бір ғана – жеңіс. Жеңіске деген ұмтылыс волейболшыларды коллективтік әрекетке, өзара көмекке, достық және жолдастық сезімді тәрбиелейді.

Волейбол ойыны кезінде әрбір ойыншы өзінің жеке іс-қабілетін көрсете білуге мүмкіндік ала отырып, сонымен бірге жеке ұмтылысты жалпы командалық мақсатқа жетуді талап етеді.

Күтілетін нәтижелер

- Алға қойған мақсаттарға жету;
- Волейбол ойының толық меңгеру;
- Аудандық, облыстық жарыстарда жүлделі орындар алу;

**Волейбол үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары
(аптасына 2 сағат)**

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны
1.	Волейбол ойынының шығу тарихы , ойын ережелері	1
2.	Алаңда ойыншылардың орны, орналасу, ауысу тәртібі.	1
3.	Волейбол ойыны элементтері бар қозғалмалы ойындар.	1
4.	Допты ойынға қосу әдістері. Допты ойынға астынан қосу.	2
5.	Допты ойынға қосу әдістері. Допты ойынға жоғарыдан қосу.	1
6.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1
7.	Допты қабылдау әдістері	1
8.	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау әдістері	1
9.	Допты төменнен қабылдау әдістері	1
10.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1
11.	Ережеге сай екі жакты ойын өткізу. (пионербол ойыны)	1
12.	Допты командалас серігіне беру жаттығулары	1
13.	Допты командалас серігіне жоғарыдан, төменнен беру әдістері	1
14.	Ойын кезінде байланыстырушының міндеті	1
15.	Үштік паска ойнау	2
16.	Екілік паска ойнау	1
17.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1
18.	Ережеге сай екі жакты ойын өткізу	1
19.	Тосқауыл қою әдістері	1
20.	Екі және үш адамдық тосқауыл қою әдістері	2
21.	Команда ойыншысы тосқауыл қою кезінде, ойыншылардың қорғаныста ойнау тәсілдері	1
22.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1
23.	Ережеге сай екі жакты ойын өткізу	1
24.	Қорғаныста ойнау әдістері	1
25.	Қорғаныс кезінде ойыншылардың алаңда орналасу тәртібі	1
26.	Игерілген әдістермен қорғаныс әрекетін құру, допты қабылдау, командалас серігіне беру, соғу тактикасының элементтері	2
27.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1
28.	Ережеге сай екі жакты ойын өткізу	1
29.	Шабуылда ойнау әдістері	2
30.	Шабуылдау кезінде ойыншылардың орналасу тәртібі	2
31.	Шабуыл сокқыларына арналған жаттығулар	2
32.	Екінші деммен шабуылдау әдістері	2
33.	Ойын кезінде бір жак бүйірден шабуылдау әдістері	2

34.	Қысқа пастан доп ұру тәсілдері	2
35.	Шабуыл жасау кезінде алым жасау әдістері	2
36.	Әр түрлі комбинациялар арқылы шабуылдау әдістері	2
37.	Тіке шабуылдау соққысы.	2
38.	Екінші алаңнан шабуылдау әдісі	2
39.	Еркін шабуылдау және қорғану әдістері	2
40.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1
41.	Ережеге сай екі жакты ойын өткізу	1
42.	Допты ойынға қосу тәсілдерін жетілдіру	2
43.	Допты қабылдау әдістерін жетілдіру	2
44.	Ережеге сай екі жакты ойын өткізу	1
45.	Ережеге сай екі жакты ойын өткізу	1
46.	Екі адамдық тосқауыл қою әдістерін жетілдіру	2
47.	Үш адамдық тосқауыл қою әдістерін жетілдіру	2
48.	Шабуылдау әдістерін жетілдіру	1
49.	Командалар арасында сайыс , төрешілік ету.	1
БАРЛЫҒЫ: 68 сағат		

Басқұлық жалпы орта білім беретін мектебінің

ВОЛЕЙБОЛ үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Аты-жөні	Туған күні, айы, жылы	Жынысы	Сыныбы	Жаттықтырушы
1	Шарафалин Дильназ	26.08.2009ж	қыз	10кл	Марат Рауан
2	Ғаниқызы Гүлдәурен	31.10.2009ж	қыз	10кл	
3	Серікбекқызы Нұрсезім	20.04.2010ж	қыз	9 кл	
4	Төлегенқызы Кәусар	26.06.2010	қыз	9 кл	
5	Мырзабек Ақнұр	25.04.2010ж	қыз	9 кл	
6	Мұхтар Айгерім	05.10.2011ж	қыз	7 кл	
7	Лайық Інкәр	17.03.2013ж	қыз	6 кл	
8	Мәдиқызы Жангүл	15.07.2012ж	қыз	7 кл	
9	Ералиева Аяулым	16.04.2014ж	қыз	5 кл	
10	Шабан Раяна	14.01.2013ж	қыз	6 кл	
11	Балмағанбет Зере	12.08.2014ж	қыз	5 кл	
12	Лайық Сезім	19.07.2014ж	қыз	5 кл	

Спорт нұсқаушы: *Marat* Марат Рауан