

Келісемін:

Директордың тәрбие ісі

жөніндегі орынбасары

Серғазы Ж

Бекітемін:



Мектеп директоры

Назарбекова С.А.



1. Мектеп атауы: Олжабай батыр ауылыны ЖОББ мектебі

2. Құжат атауы: Секция жұмысының тақырыптық-күнтізбелік жоспары

3. Атауы: Волейбол

4. Пән атауы: Дене шынықтыру

5. Мұғалім: Сайлаухан Б

6. Оқу жылы: 2024-2025 оқу жылы

Түсінік хат

Бұл бағдарлама бойынша оқушыларды дене тәрбиесінен 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 оқушылар волейбол туралы теориялық білімдерін практикамен ұштастыра отырып, тереңірек таныстыру, ойын барысында аса ептілік, 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, арнайы жаттығулар арқылы және волейбол ойынының түріне әуесқойлығын арттыру. Оқушылардың қозғалмалы дағдылары мен қимыл белсенділігін арттыратын жаттығулар негізінің бірі жылдамдыққа үйрену қасиеттерін жетілдіру болып табылады. Волейбол ойынының қыр-сырын меңгерте отырып әр түрлі әдіс-тәсілдерін меңгерту.

I Үйірменің мақсаты:

1. Мектеп оқушыларын волейбол ойынына үйрету, ынталандыру;

2. Оқушылардың спортқа деген қызығушылықтарын арттыру арқылы бір-біріне деген қарым-қатынасын жақсарту;
3. Психологиялық және физикалық күш қабілеттерін дайындау және нығайту;

II Үйірменің міндеттері:

1. Аудандық және облыстық жарыстарға қатысып жүзделі орындарға ие болу;
2. Оқушыларды үлкен жарыстарға дайындау, облыстық, республикалық жарыстарға шығару;

III Күтілетін нәтиже:

1. Әртүрлі жарыс, сайыстарда жоғары нәтижеге қол жеткізіп, Мектептің, Ауданның, Облыстың намысын қорғау;
2. Оқушылардың физикалық қасиеттерінің дамуы;
3. Оқушылардың дене дамуы, әлеуметтік, дербес және рухани қасиеттерінің дамуы;

4. Салауатты өмір салтын қалыптастыруы;
5. Оқушылардың арнайы спорттық қимыл дағдыларын меңгеруі;
6. Қимыл қозғалыс әрекеттерінің орындауды жақсартуы;
7. Өзінің және өзгелердің біліктілігін бағалауы;
8. Көшбасшылық және командамен жұмыс істей білуі;

Волейбол үйірмесі күнтізбелік - тақырыптық жоспары

№	Өтілетін сабақ тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі	Ескертулер
1	Волейбол сабағы қауіпсіздік ережесі	1	05.09.2014	
2	Волейбол тарихы мен ойын ережелері	1	12.09	
3	Дағдыны қалыптастыруға бағытталған арнайы жаттығулар	1	19.09	
4	Дағдыны қалыптастыруға бағытталған арнайы жаттығулар	1	26.09	
5	Ойын әдісінің негіздері	1	03.10	
6	Ойын әдісінің негіздері	1	10.10	
7	Допты төменнен ойынға қосу	1	17.10	
8	Допты төменнен ойынға қосу	1	24.10	
9	Допты төменнен ойынға қосу	1	07.11	

10	Допты төменнен қабылдау	1	14.11	
11	Допты төменнен қабылдау	1	21.11	
12		1	28.11	
		1	05.12	
13	Допты жоғарыдан қабылдау	1	12.12	
14	Допты жоғарыдан қабылдау	1	19.12	
15	Допты жоғарыдан ойынға қосу	1	26.12	
16	Допты жоғарыдан ойынға қосу	1	09.01.2015	
17	Допты жоғарыдан ойынға қосу	1	16.01	
18	Төзімділікті арттыратын жаттығулар	1	23.01	
19	Икемділікті арттыратын жаттығулар	1		
20	Үйлестіру қабілеттерін дамытуға арналған жаттығулар	1	30.01	

21	Волейбол.Екі жақты ойын	1	06.02	
22	Волейбол.Екі жақты ойын	1	13.02	
23	Волейбол.Екі жақты ойын	1	20.02	
24	Волейбол.Екі жақты ойын	1	27.02	
25			06.02	
26	Кеудемен сырғи құлау	1	13.03	
27	Кеудемен сырғи құлау	1	20.03	
28	Арқамен сырғи құлау	1	03.04	
29	Арқамен сырғи құлау	1	10.04	
30	Құлап бара жатып допты қабылдау	1	17.04	
31	Құлап бара жатып допты қабылдау	1	24.04	
32	Құлап бара жатып допты қабылдау	1	08.05	
33	Құлап бара жатып допты қабылдау	1	15.05	
34		Допты серіктесіне беру	1	22.05

Волейбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушылардың аты - жөндері	Сыныбы
1	Мәуленбек Шынар	8
2	Тұрғын Ақбота	8
3	Жантуарова Дария	9
4	Тілеубек Дина	9
5	Ақтай Аружан	11
6	Утгенова Айна	8
7	Чухнова Виктория	8
8	Бурлаченко Варвара	8
9	Қайнар Қуаныш	7
10	Нұрмұрат Шолпан	7
11	Манар Жібек	7
12	Қариба Діндар	7
13	Баймолла Гүлжанар	7
14	Ұшқын Мөлдір	7
15	Ғарыш Еркеназ	7

Волейбол сабағындағы қауіпсіздік ережелері

1. Волейбол сабағын бастамас бұрын мерзімге, ауа райына және өтетін орынына сай спорт киімі және табаны тайғанамайтын спорттық аяқ киім кию қажет.
2. Барлық әшекей бұйымдарды шешіп, қолдағы тырнақты қысқа кию керек.
3. Спорттық құрал жабдықтардың дұрыстығы және беріктігі тексеріледі, ойын өтетеін орынның едені құрғақ болуы керек
4. Ойынның ережесін және тәртібін қатаң сақтау қажет
5. Барлық әрекетті тек бұйрық ойынша орындау қажет
6. Құлау кезінде жарақаттың алдын алу үшін жиырылу қажет
7. Қал жағдайың төмен болған жағдайда ойынды тоқтат, оны мұғалімге, жаттықтырушыға, төрешіге ескерт
8. Спорт алаңында бөтен адамдар немесе жарақаттарға себеп болатын заттар болмауы қажет.
9. Тосқауыл қойғанда аяқты алға көтермей секіру керек.
10. Волейбол ойынында шабуылға шыққанда аяқты бүгіп секіруге болмайды.
11. Торға жақын секіргенде қол саусақтарының ілініп қалмауын қадағалау керек.

12. Құлап бара жатып допты қабылдағанда кеудемен сырғый түсу керек.
13. Ойнап жүрген кезде даурығып айқайлауға болмайды.
14. Ойыншылардың ойын кезінде дөрекі қылық жасауына жол берілмейді.
15. Алдын ала қыздырыну жаттығуларынсыз доппен жаттығу жасауға тиым салынады.
16. Төрешінің берген белгісін (ысқырықты) естіген сәтте ойынды тоқтату керек.