**«Бекітемін»**

**Мектеп директоры: Б.Рахымжанов**

**Түсінік хат**

Жалпы білім беру мектеріне 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 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 гигеналық 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 – жабдықтармен 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 әсерімен ерекшеленеді.Бірқатар қимыл-қозғалыс ойындары арқылы ұжымдық,өзара көмек,саналы тәртіп,өзін-өзі ұстау,белсенділік пен жауапкешілік сезімін арттыруға болады.

Волейбол ойынымен айналысу көру қабілетін жақсартуға сепьтігін тигізеді;ағза жүйесі мен мүшелердің әрекетін жақсартады;қозғалыс сапасын,жылдамдығын,әсіресе икемділікті дамытады.Көру қабілеті артқандығы бақылауға аплынады,көзінің көру өлшемі жақсарады. Ауылдық,аудандық,облыстық жарыстарға бару арқылы,оқушылардың өзіне тапсырылған міндетер мен тапсырмаларды орындаған кезде жаупкершілік пен сенімнің ақталуын күтемін.

**Волейбол үйірмесінің жоспары 2024-2025 оқу жылы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Өтілетін сабақтың тақырыбы** | **Сағат саны** | **Өтілетін**  **мерзімі** |
| 1 | Техника қауіпсізді кережесі | 3 сағ |  |
| 2 | Волейбол ойынының тарихы | 3 сағ |  |
| 3 | Ойынның негізгі ережелері | 3 сағ |  |
| 4 | Ойын алаңында тұру | 3 сағ |  |
| 5 | Ойын алаңында орын ауыстыру | 3 сағ |  |
| 6 | Тіркемелі адым | 3 сағ |  |
| 7 | Қосарланған адым | 3 сағ |  |
| 8 | Жүгіру | 3 сағ |  |
| 9 | Секіру | 3 сағ |  |
| 10 | Орынды кенет өзгерту | 3 сағ |  |
| 11 | Құлау | 3 сағ |  |
| 12 | Ықшамдалған ережемен 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 екіқолмен төмен қабылдау | 3 сағ |  |
| 17 | Шабулдау | 3 сағ |  |
| 18 | Тосқауыл қою | 3 сағ |  |
| 19 | Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру | 3 сағ |  |
| 20 | Алаңда аусу | 3 сағ |  |
| 21 | Ықшам далған ережемен волейбол ойнау | 3 сағ |  |
| 22 | Допты ойынға 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 соққыларын орындау тәсілдері | 3 сағ |  |
| 27 | Арнайы дене жаттығулары | 3 сағ |  |
| 28 | Допты тура жоғарлата қосу | 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 | Екпін алу, секіру | 3 сағ |  |
| 34 | Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау | 3 сағ |  |

**«Бекітемін»**

**Мектеп директоры: Б.Рахымжанов**

**Баскетбол үйірмесінің жоспары**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Өтілетін сабақтың тақырыбы | Сағат саны | Өтілетін  мерзімі |
| 1 | Баскебол тарихы | 2 сағ |  |
| 2 | Басектбол сабағында техника қауіпсіздік ережелері | 2 сағ |  |
| 3 | Баскетбол ойыны | 2 сағ |  |
| 4 | Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру | 2 сағ |  |
| 5 | Допты екі қолмен ұстау | 2 сағ |  |
| 6 | Допты бір қолмен ұстау | 2 сағ |  |
| 7 | Тоқтау | 2 сағ |  |
| 8 | Бұрылу | 2 сағ |  |
| 9 | Допты әріптесіне беру | 2 сағ |  |
| 10 | Допты бірқолмен жоғарыдан беру | 2 сағ |  |
| 11 | Допты алып жүру | 2 сағ |  |
| 12 | Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері | 2 сағ |  |
| 13 | Допты сол және оңқолмен алып жүру | 2 сағ |  |
| 14 | Допты бағыты нөзгертіп алып жүру | 2 сағ |  |
| 15 | Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру | 2 сағ |  |
| 16 | Допты қарсылас тантартыпалу | 2 сағ |  |
| 17 | Допты ыйықтан асыра лақтыру | 2 сағ |  |
| 18 | Ережемен баскетбол ойнау | 2 сағ |  |
| 19 | Бір орында тұрып себетке доп лақтыру | 2 сағ |  |
| 20 | Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру | 2 сағ |  |
| 21 | Допты екі қолмен ұстау | 2 сағ |  |
| 22 | Допты бір қолмен ұстау | 2 сағ |  |
| 23 | Тоқтау | 2 сағ |  |
| 24 | Бұрылу | 2 сағ |  |
| 25 | Допты әріптесіне беру | 2 сағ |  |
| 26 | Допты бірқолмен жоғарыдан беру | 2 сағ |  |
| 27 | Допты алып жүру | 2 сағ |  |
| 28 | Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері | 2 сағ |  |
| 29 | Допты сол және оң қолмен алып жүру | 2 сағ |  |
| 30 | Допты бағытын өзгертіп алып жүру | 2 сағ |  |
| 31 | Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру | 2 сағ |  |
| 32 | Допты қарсыластан тартып алу | 2 сағ |  |
| 33 | Допты ыйықтан асыра лақтыру | 2 сағ |  |
| 34 | Ықшамдалған ережемен баскетбол ойнау | 2 сағ |  |