



**Олжабай батыр ауылының
жалпы орта білім беретін мектебі
ВОЛЕЙБОЛ СЕКЦИЯСЫ**

Пәні: *Дене тәрбиесі*

Сыныбы: *9 «а» сынып*

Құрастырушы: *Денешынықтыру пәнінің мұғалімі*

Хожабай Балжан

2023-2024 оқу жылы

Түсінік хат

Бұл бағдарлама бойынша дене тәрбиесінен оқушыларға денсаулықтарын шынықтыру мен сақтауға өмір салтын сақтауға тәрбиелейді.

Секция - бұл сыныптан тыс жұмыстың ең белсенді әрі тиімді формаларының бірі. мұндағы тарау-тақырыптар кеңейіп, тереңдей оқытылады.

Онда оқушылардың волейбол ойыны туралы теориялық білімдерін практикамен ұштастыра отырып, тереңірек таныстыру, ойын барысында аса ептілікке, ұқыптылыққа, ұжымшылдыққа тәрбиелей отырып, барлық уақытта да төзімділік қабілетін дамытуға көңіл бөлінеді. Кимыл-қозғалыс жаттығуларын орындау техникасының дұрыс негізін қалап, оқушылардың икемділігін арттыру, кимыл сапаларын жетілдіріп, дене құрылысын дұрыс қалыптастыру және волейбол спорттық ойынының түріне әуесқойлығын арттыру. Оқушылардың қозғалмалы дағдылары мен кимыл белсенділігін арттыратын жаттығулардың негізінен бірі

жылдамдыққа үйрену қасиеттерін жетілдіру болып табылады. Волейбол ойынының қыр-сырын терең меңгерте отырып, әртүрлі әдіс-тәсілдеріне машыктандыру.

Мақсаты:

- а) Оқушылардың денсаулығын нығайту;
- ә) Дене шынықтыру мәдениетін қалыптастыру;
- б) Өзін-өзі тәрбиелеу мен өзін-өзі жетілдіру себептерін белсенді ету.
- в) Волейбол ойынының теориялық білімін практикамен ұштастыру арқылы әдіс-тәсілдерін меңгерту;

Оқыту міндеттері:

- ❖ Өмірлік маңызды қозғалыс дағдыларын, танымдық-қозғалыс белсенділігін арттыруды қалыптастыруға себепкер болатын дене жаттығуларының негізгі түрлерін оқушылардың меңгеруіне көмектесу;

Оқушылар тізімі

❖ Уақыт пен кеністікте қозғалыс әрекеттерін басқаруға деген ізденісті (шығармашылық) қабілеттерді оқушыларда дамыту үшін жағдай тұтызу;

❖ Спорттық ойынның бірі- волейбол және дене жаттығуларымен дербес айналысуға қызығушылықты қалыптастырып, дамыту;

1	Азат Жәнібек
2	Айтмағанбетов Алишер
3	Болатханұлы Олжас
4	Дүйсен Динара
5	Сайлаухан Дияс
6	Хожабай Нұртілеу
7	Жалел Азамат
8	Еркінбек Серікбол
9	Балкенова Регина
10	Бимурат Құралай
11	Мәдинбек Жайнар
12	Оразова Анель
13	<u>Бурлаченко Евгений</u>
14	<u>Дairoва Алтын</u>
15	<u>Дюсембаев Аннур</u>
16	<u>Евфименко Денис</u>
17	<u>Жотаев Алдияр</u>
18	<u>Пахомов Никита</u>
19	<u>Роман Владимир</u>
20	<u>Чижекков Ринат</u>

Секция жоспары.

Р/с	Тақырыптар	Сағат саны	Өтілетін уақыты
I.	Кіріспе.	1сағ	
1	Сапауатты өмір саятын қалыптастыру жолдары	1	0609
II.	Теориялық мәліметтер	3сағ	13
2	Волейбол ойынының шығу тарихы	1	13
3	Волейбол ойыны кезінде орындалатын қауіпсіздік ережелері	1	20
4	Волейбол ойынының негізгі және жеңілдетілген ережелерімен танысу	1	27
III.	Дағдыны бекітуге арналған дене жаттығулары	3сағ	
5	Жалпы қозғалыс дайындығы	1	0410
6	3*10м-ге қайталап жүгіру	1	11
7	Саптық және жалпы дамыту жаттығулары	1	18
IV.	Жеке тактика элементтері	27сағ	
8	Допты ойынға үстінен қосу	1	26
9	Допты ойынға астынан қосу	1	0811
10	Допты ойынға қосып, тез орнына келу	1	15
11	Допты ойынға жанынан қосу	1	22
12	Допты үстінен қабылдау	1	29
13	Допты астынан қабылдау	1	0612
14	Ойыншының аланда допты беруі және ұстауы	1	13
15	Ойыншының аланда орын ауыстыра білуі	1	20
16	Кез-келген жерден допты көтеру	1	27
17	Тіке шабуылдау соққысы	1	10,01
18	Тосқауылдан бұрып соғу	1	18
19	Екінші допты бірден көтеру	1	24

20	Артқы шептен соғу	1	31
21	Алдап соғу	1	0702
22	Қулап бара жатып допты қабылдау	1	11
23	Қулап бара жатып допты беру	1	21
24	Тосқауыл қою	1	28
25	Екі-үш ойыншы тосқауыл қою	1	0603
26	Тосқауыл артын сақтандыру	1	13
27	Екі-үш ойыншы тосқауыл қою	1	0304
28	Тосқауыл артын сақтандыру	1	10.
29	Соққыны бұрыштап күтіп алу	1	17
30	Үштен қарапайым допты көтеру	1	24
31	Допты түсірмей ойнау	1	0205
32	Тасқын жасап соғу түрлері	1	8
33	Ереже бойынша ойнау	1	15
34	Волейболдан жарыс	1	22
	Барлығы	34	