

Түсінік хат

Бұл бағдарлама бойынша дене тәрбиесінен оқушыларға 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 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. Қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындау техникасының дұрыс негізін қалап, оқушылардың икемділігін арттыру, қимыл сапаларын жетілдіріп, дене құрылысын дұрыс қалыптастыру және волейбол спорттық ойынының түріне әуесқойлығын арттыру. Оқушылардың қозғалмалы дағдылары мен қимыл белсенділігін арттыратын жаттығулардың негізінің бірі жылдамдыққа үйрену қасиеттерін жетілдіру болып табылады. Волейбол ойынының қыр-сырын терең меңгерте отырып, әртүрлі әдіс-тәсілдеріне машықтандыру

Үйірменің 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;
- ❖ Уақыт пен кеңістікте қозғалыс әрекеттерін басқаруға деген ізденісті (шығармашылық) қабілеттерді оқушыларда дамыту үшін жағдай туғызу;
- ❖ Спорттық ойынның бірі- волейбол және дене жаттығуларымен дербес айналысуға қызығушылықты қалыптастырып, дамыту

Үйірме жоспары (аптасына 2 сабақ)

P/c	Тақырыптар	Сағат саны	Өтілетін уақыты
I.	Кіріспе.		
1	Салауатты өмір салтын қалыптастыру жолдары	2сағ	
II.	Теориялық мәліметтер		
2	Волейбол ойынының шығу тарихы	2	
3	Волейбол ойыны кезінде орындалатын қауіпсіздік ережелері	2	
4	Волейбол ойынының негізгі және жеңілдетілген ережелерімен танысу	2	
III.	Дағдыны бекітуге арналған дене жаттығулары		
5	Жалпы қозғалыс дайындығы	6сағ	
6	3*10м-ге қайталап жүгіру	2	
7	Саптық және жалпы дамыту жаттығулары	2	
IV.	Жеке тактика элементтері		
8	Допты ойынға үстінен қосу	54сағ	
9	Допты ойынға астынан қосу	2	
10	Допты ойынға қосып, тез орнына келу	2	
11	Допты ойынға жанынан қосу	2	
12	Допты үстінен қабылдау	2	
13	Допты астынан қабылдау	2	
14	Ойыншының алаңда допты беруі және ұстауы	2	
15	Ойыншының алаңда орын ауыстыра білуі	2	
16	Кез-келген жерден допты көтеру	2	
17	Тіке шабуылдау соққысы	2	
18	Тосқауылдан бұрып соғу	2	
19	Екінші допты бірден көтеру	2	
20	Артқы шептен соғу	2	
21	Алдап соғу	2	
22	Құлап бара жатып допты қабылдау	2	
23	Құлап бара жатып допты беру	2	
24	Тосқауыл қою	2	
25	Екі-үш ойыншы тосқауыл қою	2	
26	Тосқауыл артын сақтандыру	2	
27	Екі-үш ойыншы тосқауыл қою	2	
28	Тосқауыл артын сақтандыру	2	
29	Соққыны бұрыштап күтіп алу	2	
30	Үштен қарапайым допты көтеру	2	
31	Допты түсірмей ойнау	2	
32	Тасқын жасап соғу түрлері	2	
33	Ереже бойынша ойнау	2	
34	Волейболдан жарыс	2	
	Барлығы	68сағ	

Қолданылған әдебиеттер тізімі.

1. Дене тәрбиесі - 8. Алматы. «Мектеп» 2004.
Ю.Төлеуғалиев. С.Тайжанов.
2. «Мектептегі дене шынықтыру» ғылыми-педагогикалық журналы
№4 .2005жыл
3. «Дәулет.kz» ғылыми-педагогикалық журнал
№2 .2010жыл
4. «Спорт жұлдыздар-мен жүздесу» журналы.
№3-4 .2011жыл
5. «Қазақ спорты» республикалық газеті
№25 2011жыл
6. «Валеология дене тәрбиесі спорт»
республикалық педагогикалық-әдістемелік журнал
№4 .2005жыл, №3-4