

№4 М.Әуезов атындағы жалпы орта білім беретін мектеп

«Спорт-баршаның ісі»

Дене шынықтыру пәнінен үйірме жоспары

Сыныбы: 4 «а» сынып

Мұғалімі: Жасмағамбетов Қ.Т.

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;

Бекітемін:

Мектеп директоры: С.Қабдрахманова

Үйірме жоспары.

Р/с	Тақырыптар	Сағат саны	Өтілетін уақыты
I.	Кіріспе:	1сағ	
1	Салауатты өмір салтын қалыптастыру жолдары	1	4.09
II.	Теориялық мәліметтер	3сағ	
2	Волейбол ойынының шығу тарихы	1	11.09
3	Волейбол ойыны кезінде орындалатын қауіпсіздік ережелері	1	18.09
4	Волейбол ойынының негізгі және жеңілдетілген ережелерімен танысу	1	25.09
III.	Дағдыны бекітуге арналған дене жаттығулары	3сағ	
5	Жалпы қозғалыс дайындығы	1	2.10
6	3*10м-ге қайталап жүгіру	1	9.10
7	Саптық және жалпы дамыту жаттығулары	1	16.10
IV.	Жеке тактика элементтері	27сағ	
8	Допты ойынға үстінен қосу	1	23.10
9	Допты ойынға астынан қосу	1	6.11
10	Допты ойынға қосып, тез орнына келу	1	13.11
11	Допты ойынға жанынан қосу	1	20.11
12	Допты үстінен қабылдау	1	27.11
13	Допты астынан қабылдау	1	4.12
14	Ойыншының алаңда допты беруі және ұстауы	1	11.12
15	Ойыншының алаңда орын ауыстыра білуі	1	18.12
16	Кез-келген жерден допты көтеру	1	25.12
17	Тіке шабуылдау сокқысы	1	8.01.24ж
18	Тосқауылдан бұрып соғу	1	15.01
19	Екінші допты бірден көтеру	1	22.01
20	Артқы шептен соғу	1	29.01
21	Алдап соғу	1	5.02
22	Құлап бара жатып допты қабылдау	1	12.02
23	Құлап бара жатып допты беру	1	19.02
24	Тосқауыл қою	1	26.02
25	Екі-үш ойыншы тосқауыл қою	1	4.03
26	Тосқауыл артын сақтандыру	1	11.03
27	Екі-үш ойыншы тосқауыл қою	1	18.03
28	Тосқауыл артын сақтандыру	1	1.04
29	Сокқыны бұрыштап күтіп алу	1	8.04
30	Үштен қарапайым допты көтеру	1	15.04
31	Допты түсірмей ойнау	1	22.04
32	Таскын жасап соғу түрлері	1	29.04
33	Ереже бойынша ойнау	1	6.05
34	Волейболдан жарыс	1	13.05
35	Волейболдан жарыс	1	20.05
	Барлығы	35	

28.08.2023ж. №1 әдістемелік кеңесте талқыланып, 31.08.2022ж №1 педагогикалық кеңесте бекітілді

4 М.Әуезов атындағы жалпы орта білім беретін мектеп
«а» сыныбының «Спорт-баршаның ісі» үйірмесіне қатысатын оқушылар
уралы мәлімет

2023-2024 о/ж

с	Оқушының аты-жөні	Туған күні, айы, жылы	жынысы
	Атыраубай Жангүлім	14.03.2014ж	Қыз
	Амангелді Інжу	02.01.2014	Қыз
	Аяпберген Санжар	26.03. 2014	ұл
	Аяуов Жәнібек	05.06. 2014	ұл
	Әділжан Ержан	07.11.2013ж	ұл
	Бағытжанқызы Айнамкөз	28.04. 2014	Қыз
	Бауыржан Шұғыла	.02.08. 2014	Қыз
	Жайманов Нұрислам	09.10.2013	ұл
	Жаймұхан Асылхан	03.06. 2014	ұл
0	Жалғасқызы Айым	18.07. 2014	Қыз
1	Жәрдем Фатима	11.05. 2014	Қыз
2	Женіс Бексұлтан	15.03.2015	ұл
3	Играшин Зере	16.03. 2014	Қыз
4	Қанатбай Тәукехан	22.04. 2014	ұл
5	Қанатқызы Нұрайна	13.12.2013	Қыз
6	Марал Әлихан	14.01. 2014	ұл
7	Мұрат Ерназ	29.07. 2014	ұл
8	Нұржанқызы Ақбота	20.08. 2014	Қыз
9	Серікқызы Дана	27.01.2014	Қыз
0	Тәжібай Аян	02.01. 2014	ұл

арлығы –20

ы – 10

ызы - 10

Үйірме жетекшісі: Жасмағамбетов Қ.Т.