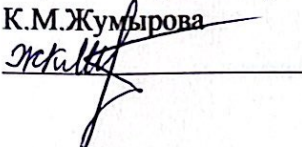


Келісемін
Оқу ісінің орынбасары
К.М.Жұмырова




Жем қаласының №5 ЖББОМ Волейбол үйірмесі



Үйірме жетекшісі: Е.Р.Тұрақ

2022-2023 оқу жылы

Түсінік хат

Волейбол ойынының қозғалысы адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан жүгіру, жүру, секіру, т.б. жаттығулардан тұрады. Бұл ойынды он жасар баладан бастап қай жаста болмасын ойнай береді. Сондықтан да, волейбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бір ретін де ең тиімді де ағзаға пайдалысы болып табылады. Ойын барысында нақты қозғалыс нәтижесінде еңбастысы адамның кординациясы қалыптасады. Қандай жаттығу болмасын, қозғалыс барысында нақтылы орындалады. Айталық, шабуылдау кезінде допты қарсыласының алаңға дәл түсіру, болмаса допты әріптесіне дәл бере білу, допты қарсыласының алаңына алдап тастау т.б Демек адамның барлық қабілет-қасиетін қалыптастыратын ойынның бір түрі.

Мақсаты : Денсаулығы мықты, ұжымда ұйымдастыру қабілеті жоғары, жауапкершілігі мол, нақты қозғалыс кординациясы қалыптасқан, жылдам, өзбетінше шешім қабылдай алатын жеке тұлға жетілдіруге жағдай жасау.

Міндеттері:

Білім беру:

- Волейболдың шығу тарихы мен таныстыру;
- Ойын ережелерін үйрету;
- Школьникам волейбол ойыны туралы теориялық білім беру, сайыстар өткізу ережелері мен таныстыру.

Жетілдіру:

- Тұлғаның жылдамдық қозғалысын, есте сақтауын, орнықтылығын және басқа да жағымды қасиеттерін жетілдіру;
- Төзімділігін, өз өзіне және қарсыласына сынмен қарауын;
- Топтық жұмысты ұйымдастыру және сыныпта ынтымақтастық атмосферасын құруды, оны іс жүзінде қолдануды жетілдіру.

Тәрбиелік:

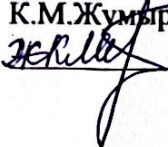
- Айналасына ұқыптылықпен қарау, жеке қасиеттерін жетілдіруге ұмтылдыру;
- Топта ұйымшылдыққа және өзін өзі тәртіпке салуға тәрбиелеу;
- Еріктілік қасиеттерін жетілдіруге және өзін өзі бағалай білуге.

Бұл бағдарламаны игеру барысында оқушылардың пәнді игеруімен қатар ұжымда жұмыстана білуі қалыптасады.

Волейбол үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары
(аптасына 3 сағат)

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны
1.	Волейбол ойынының шығу тарихы , ойын ережелері	1
2.	Алаңда ойыншылардың орны, орналасу, ауысу тәртібі.	3
3.	Волейбол ойыны элементтері бар қозғалмалы ойындар.	2
4.	Допты ойынға қосу әдістері. Допты ойынға астынан қосу.	3
5.	Допты ойынға қосу әдістері. Допты ойынға жоғарыдан қосу.	3
6.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1
7.	Допты қабылдау әдістері	3
8.	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау әдістері	3
9.	Допты төменнен қабылдау әдістері	3
10.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1
11.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу. (пионербол ойыны)	1
12.	Допты командалас серігіне беру жаттығулары	3
13.	Допты командалас серігіне жоғарыдан, төменнен беру әдістері	4
14.	Ойын кезінде байланыстырушының міндеті	3
15.	Үштік пасқа ойнау	2
16.	Екілік пасқа ойнау	2
17.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1
18.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1
19.	Тосқауыл қою әдістері	3
20.	Екі және үш адамдық тосқауыл қою әдістері	2
21.	Команда ойыншысы тосқауыл қою кезінде, ойыншылардың қорғаныста ойнау тәсілдері	3
22.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1
23.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1
24.	Қорғаныста ойнау әдістері	3
25.	Қорғаныс кезінде ойыншылардың алаңда орналасу тәртібі	2
26.	Игерілген әдістермен қорғаныс әрекетін құру, допты қабылдау, командалас серігіне беру, соғу тактикасының элементтері	2
27.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1
28.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1
29.	Шабуылда ойнау әдістері	3

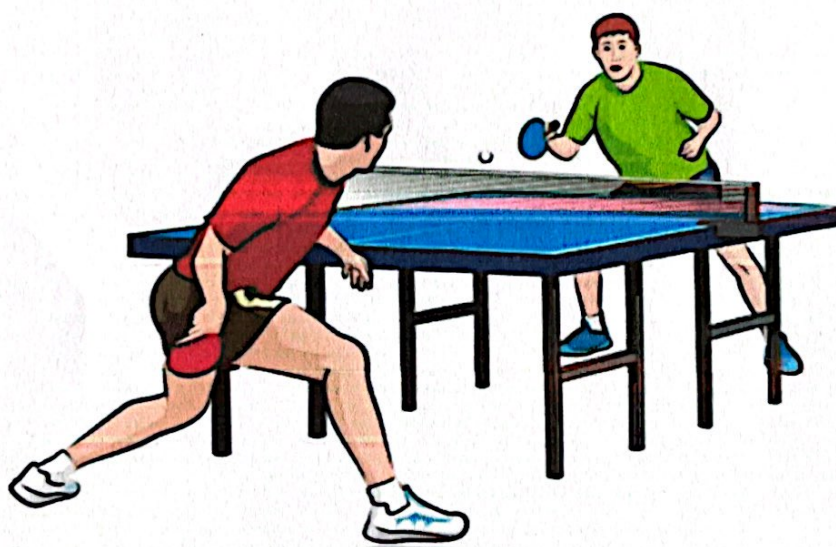
30.	Шабуылдау кезінде ойыншылардың орналасу тәртібі	2
31.	Шабуыл соққыларына арналған жаттығулар	2
32.	Екінші деммен шабуылдау әдістері	2
33.	Ойын кезінде бір жақ бүйірден шабуылдау әдістері	2
34.	Қысқа пастан доп ұру тәсілдері	2
35.	Шабуыл жасау кезінде адым жасау әдістері	2
36.	Әр түрлі комбинациялар арқылы шабуылдау әдістері	2
37.	Тіке шабуылдау соққысы.	2
38.	Екінші алаңнан шабуылдау әдісі	2
39.	Еркін шабуылдау және қорғану әдістері	2
40.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1
41.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1
42.	Допты ойынға қосу тәсілдерін жетілдіру	2
43.	Допты қабылдау әдістерін жетілдіру	2
44.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1
45.	Допты астынан қабылдау әдістерін жетілдіру	2
46.	Допты үстінен қабылдау әдістерін жетілдіру	2
47.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1
48.	Екі адамдық тосқауыл қою әдістерін жетілдіру	2
49.	Үш адамдық тосқауыл қою әдістерін жетілдіру	2
50.	Шабуылдау әдістерін жетілдіру	2
51.	Командалар арасында сайыс , төрешілік ету.	2
БАРЛЫҒЫ: 102 сағат		

Келісемін
Оқу ісінің орынбасары
К.М.Жұмырова


Бекітемін
Мектеп директоры
А.А.Жақасов




Жем қаласының №5 ЖББОМ Үстел теннисі үйірмесі



Үйірме жетекшісі: Е.С. Жанабаев

2022-2023 оқу жылы

ТҮСІНІК ХАТ

«Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушыны жалпы адамзаттық мәдениет саласында өзін-өзі белсенді шығармашылық көрсетуге дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді. Үстел теннисі адамды организмге тек қана биік талаптарды көрсетеді. Әр түрлі тізбектегі ойындары және байланыс, әртүрлі интервалдармен уақытында жаттығуларды кезектеседі, қарқын және ұзақтық бойынша бірдей емес.

Мақсаты:

Үстел теннисі бұл дене тәрбиесінің құралы денсаулықтың жан-жақты дене құрылысының өсіп-жетілуі және күшейтуіне мүмкіндік туғызады. теннис ойнау қол-көз координациясын жақсартады, ойлау шапшандығын арттырады, ұжым бірлігін арттырады, Оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекетін қалыптастырып, дамыту. Оқушыларды ептілікке, шапшандыққа тәрбиелеу.

Міндеті:

- үстел теннис ойыны денсаулықты нығайту, ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық қасиеттің дамыту.
- үстел теннис ойының дамыту және сауықтыру бағытындағы дене жаттығулары базалық спорт түрлерінің іс-қимыл әдістерімен техникасы арқылы қимыл тәжірибені байыту, қимыл қозғалыс мәдениетін қалыптастыру.
- денешынықтыру және спорт жайлы олардың тарихы туралы қазіргі дамуы және салауатты өмір салты жайлы білімдерді игеру.
- тұлғаны оң қасиетке тәрбиелеу, оқу және жарыс әрекеттерінде ұжымдық әрекеттестік пен ынтымақтастық межелерін сақтау

Күтілетін нәтиже:

- Оқушылардың қимыл дағдыларын қалыптастырады.
- Теориялық білімдері артады.
- Оқушылардың төзімділігі, шапшандығы, ептілігі дамиды.
- Денсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп жетілуі және ағзаның жұмыс қабілеті артады.

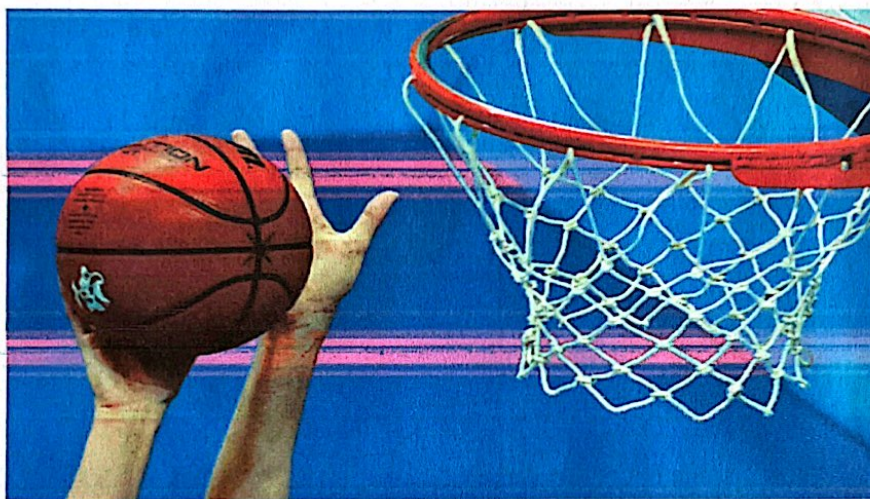
**« Үстел теннисі» үйірмесінің 2022-2023 оқу жылындағы жылдық жоспары
(Аптасына 1 сағат)**

№	Тақырыбы	Сағат саны
1	Үйірменің міндеті мен мақсатын таныстыру	1
2	Қауіпсіздік ережесі	1
3	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1
4	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1
5	Теннисшілердің техникалық дайындығы	1
6	Қалақшаны ұстау тәсілдері	1
7	Қысқаша теориялық мәліметтер	1
8	Оқыту әдістемесі	1
9	Қысқаша теориялық мәліметтер	1
10	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1
11	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1
12	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1
13	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1
14	Допты ракетаның ішімен ойынға қосу	1
15	Допты ракетаның ішімен ойынға қосу	1
16	Оқу жаттығу ойындары	1
17	Оқу жаттығу ойындары	1
18	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1
19	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1
20	Шабуыл жасап үйрену	1
21	Шабуыл жасап үйрену	1
22	Допты беру түрлері	1
23	Допты беру түрлері	1
24	Допты тіке беру түрлері	1
25	Допты тіке беру түрлері	1
26	Допты тіке беру түрлері	1
27	Допты қиыс беру түрлері	1
28	Допты қиыс беру түрлері	1
29	Доп беру (подача)	1
30	Қысқаша теориялық мәлімет	1
31	Оқыту әдістемесі	1
31	Оқыту әдістемесі	1
32	Допты жоғары беру әдісі	1
33	Допты жоғары беру әдісі	1
34	Қорытынды сабақ	1
	Барлығы: 34 сағ	

Келісемін
Оқу ісінің орынбасары
К.М.Жұмырова




Жем қаласының №5 ЖББОМ Баскетбол үйірмесі



Үйірме жетекшісі: Е.С.Жанабаев

2022-2023 оқу жылы

Түсінік хат

Қосымша білім беруде оқушының уақытын ұтымды пайдалана отырып, білімін, шеберлігін көрсету. Оқушыны шығармашылық жұмысқа тарту арқылы танымдық қабілеттерін, қызығушылығын арттыру, жетістіктерін бағалап көрсету, белсенділігін қалыптастыру, өздігінен еңбек етуге дайындау, іскерлігін дамыту.

Міндеттері:

- Оқушыларды шығармашылыққа баули отырып, кәсіби білімді қалыптастыру;
- Шәкірттердің шеберлігін және еңбегін көрсету;
- Баланың жеке тұлғасын дамытуда қызығушылық аясын кеңейтіп, өзін-өзі қалыптастыру және жауапкершілікті сезіндіру.

Мақсаты:

1. Үйірмеге қатысушының денсаулығын шынықтыру нығайту, олардың жан-жақты дамуына және маңызды қозғалыс әрекеттерін дамытуға жетелеу.
2. Баскетбол ойынының қажетті қозғалыс қимыл әрекеттерін: шапшандық, ептілік, икемділік, шыдамдық, күш жігерін дамыту.
3. Негізгі техникалық және тактикалық әрекеттерге үйрету.
4. Арнайы білімін іс-әрекетін жетілдіру
5. Қозғалыстың интеллектуалды және моральды қасиеттерге тәрбиелеу және жоғарғы нәтижеге жету үшін арнайы дайындығын жетілдіру.
6. Дене шынықтыруға және салауатты өмір салтын қалыптастыруға тәрбиелеу.

**Баскетбол үйірмесінің жылдық жоспары
(аптасына 1 сағат)**

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны
1	Қауіпсіздік ережелері, шығу тарихы, жалпы баскетбол ойын ережелері.	1
2	Допты бір және екі қолмен ұстау жаттығулары	1
3	Алға бір қадам жасап, допты екі қолмен қағып алу жаттығулары.	1
4	Әріптесіне әр түрлі тәсілмен допты беру жаттығулары.	1
5	Бір орында тұрып, алға бір қадам аттап, допты екі қолмен кеуде тұстан беру және тез орын ауыстыру жаттығулары.	1
6	Допты кеуде деңгейінде ұстау, Допты екі қолмен қағып алу.	1
7	Допты алып жүру жаттығулары.	1
8	Бұрылулар мен тоқтау жаттығулары.	1
9	Допты оң және сол қолмен алып жүру жаттығулары.	1
10	Доптың бағытын,және жылдамдығын өзгертіп алып жүру әдістері.	1
11	Себетке лақтыру жаттығулары.	1
12	Бір орында себетке қарсы қарап тұрып немесе себетін сол не оң қапталдан допты екі қолмен кеуде тұстан себетке лақтыру жаттығулары.	1
13	Допты бір иықтан себетке лақтыру.	1
14	Ойын кезінде допты екі қолмен себетке лақтыру.	1
15	Ойын кезінде допты екі қолмен жоғарыдан себетке лақтыру.	1
16	Ойын кезінде допты бір қолмен төменнен себетке лақтыру.	1
16	Допты ортадан екі адым жасау арқылы себетке лақтыру.	1
17	Допты екі қолмен кеудеден себетке лақтыру.	1
18	Допты екі қадам жасау арқылы себетке лақтыру.	1
19	Оң және сол қапталдан екі қадам жасайотырып себетке лақтыру.	1
20	Ойын кезінде допты оң, сол қолдың көмегімен алып жүру.	1
21	Ойын кезінде допты бір қолдың көмегімен алып жүру.	1
22	Ойын кезінде бұрылу , кідіру тактикалары.	1
23	Ойын кезінде допты ойынға қосу.	1
24	Қарсылас алаңында допты күту.(Тартып алу, қағып жіберу, жұлып алу.)	1
25	Шабуылшының алдына тосқауыл болу.	1
26	Жоғарыдан ұшқан допты қағып алу. Ойын	1
27	Баскетбол ойыны. Толық ережемен ойын өткізу, төрешілік ету.	1
28	Әр түрлі секірулер жаттығулары.	1
29	Теріс қарап жүгіру, жылдамдықты кенеттен арттыру, жүгіріп келе жатып тоқтай қалу жаттығулары.	1
30	5-6 қадамнан жүгіріп келіп, жоғары қарай секіру жаттығулары.	1
31	Секіртпемен секіру жаттығулары.	1
32	Әр түрлі бастапқы қалыптан 8-10 метрге екпіндей жүгіру	1

	жаттығулары	
33	Ойын ережесімен баскетбол ойынын қайталау.	1
34	1)Жүру,жүгіру,жалпы жетілдіру жаттығулары 2)Әр түрлі секіру жаттығулары. 3)Жалпы дамыту және арнайы жаттығуларды .	Барлық сабақ барысы нда қолдан у.
Барлығы: 34 сағат		

Келісемін
Оқу ісінің орынбасары
К.М.Жұмырова



Жем қаласының №5 ЖББОМ Бес асық үйірмесі



Үйірме жетекшісі: Е.Р.Тұрақ

2022-2023 оқу жылы

Түсінік хат

Бағдарлама бағыты: Ұлттық Тәрбие бағыты: Асық ойынының түрлерін үйрету арқылы эстетикалық, патриоттық, тәрбие беру.

Мақсаты: Ұлттық асық ойынын жандандырып, жоғары деңгейде оқушылардың ұлттық ойынға қызулығын қалыптастыру.

Міндеттері: - Мектеп базасында дене тәрбиесі сабағында алған білімдерін шыңдап шеберліктерін қосымша білім беру арқылы әрі қарай дамыту оқушының дарынын ашу.

- Асық жетік меңгере алатын тұлға қалыптастыру.

- Асық ойыны сондай-ақ ептілікке, мергендікке, ұқыптылыққа, сергектікке баулу, ұлттық білуге аттыру.

- Қазіргі ұрпақтың санасына алыстап бара жатқан бабаларымыздың ұлттық ойын түрлерін әсіресе асық ойынын жандандыру.

Бағдарламаның өзектілігі: Мектеп оқушыларының патриоттық сезімін ояту. Отанға сүйіспеншілігі мол, білімді және білекті тұлға қалыптастыру үшін асық ойындары арқылы сабақта және сабақтан тыс ықпалдастырылған жүргізу қажеттілігі туып отыр. Асық ойыны баланың жастайынан жүйке жүйелерін шыңдап, оларды дәлдікке, ұстамдылыққа, байсалдылыққа тәрбиелейді. Осындай қасиеттері болмаса, адам ойында да, өмірде де көздеген мақсатынан шыға бермейді.

Бағдарламаның жаңашылдығы: Халқымыздың ұлттық жаңғырта отырып, заманауи технология бойынша ұрпақ бойына дарыту;

- ұлттық, патриоттық, Сұлтан эстетикалық 1.Абылай тәрбие берудің инновациялық негіздерін қалыптастыру, бағдар беру

Оқушы асық ойынын ойнау барысында нәтиже:

- Асық ойнау барысында ойлау қабілетін арттырады;

- Асық ойыны арқылы негізгі пән аралық туралы байланыс тарих жолға зертул қойылады;

- Ойындар арқылы логикалық жылдам

- Ұлттық білімдік қозғалыс дамуымен бір мезгілде дағдылары да

**«Бес асық» үйірмесінің жылдық жоспары
(аптасына 1 сағат)**

№	Тақырып, мазмұны	Сағат саны
1	Асық ойынының шығу тарихы Ойын ережесін түсіндіру Асық ойын түрлерімен таныстыру	1
2	Асықтың түрлерімен танысу. Бес асықты алақанда ұстап иіріп тастау. Асықты жоғары лақтырып қағып алу әдістерін үйрету	1
3	Асықты жоғары лақтырып қағып алу әдістерін қалыптастыру. Бірлік ойын әдісін үйрету.	1
4	Бес асық ойыны. Бірлік ойын әдісін қалыптастыру. Екілік ойын әдісін үйрету.	1
5	Бес асық ойыны. Бірлік ойын әдісін шыңдау. Екілік ойын әдісін қалыптастыру.	1
6	Бес асық ойыны. Екілік ойын әдісін шыңдау. Үштік ойын әдісін үйрету.	1
7	Бес асық ойыны. Үштік ойын әдісін қалыптастыру. Төрттік ойын әдісін үйрету. Асықтардың арасы 20 см болады.	2
8	Бес асық ойыны. Үштік ойын әдісін шыңдау. Төрттік ойын әдісін қалыптастыру.	1
9	Бес асық ойыны. Төрттік ойын әдісін шыңдау. Бес асық ережесі бойынша үйретілген ойын түрлерінің топтық әдіс тәсілдерін шыңдау.	1
10	Бес асық ойыны. Үйретілген ойын түрлерінің топтық әдіс тәсілдерін шыңдау. Жалақ ойын әдісін үйрету. Сұқ саусақпен	1
11	Бес асық ойыны. Жалақ ойын әдісін қалыптастыру. Алақан ойын әдісін үйрету.	1
12	Бес асық ойыны. Жалақ ойын әдісін шыңдау. Алақан ойын әдісін қалыптастыру.	1
13	Бес асық ойыны. Алақан ойын әдісін шыңдау. Төртбұрыш ойын әдісін үйрету. Сұқ саусақпен үш рет артқа қарай кілемді үйкелеу.	1
14	Бес асық ойыны. Төртбұрыш ойын әдісін қалыптастыру. Алмастыру ойын әдісін үйрету.	1
15	Бес асық ойыны. Төртбұрыш ойын әдісін шыңдау. Алмастыру ойын әдісін қалыптастыру.	1
16	Бес асық ойыны. Алмастыру ойын әдісін шыңдау. Бес асық ережесі бойынша үйретілген ойын түрлерінің топтық әдіс тәсілдерін шыңдау.	1
17	Бес асық ережесі бойынша үйретілген ойын түрлерінің топтық әдіс тәсілдерін шыңдау. Үндемес ойын әдісін үйрету.	1
18	Бес асық ойыны. Үндемес ойын әдісін қалыптастыру. «Сарт-сұрт» ойын әдісін үйрету. Жоғары лақтырылған асықты ұстар кезде екі рет сарт-сұрт дыбысын шығару.	1

19	Бес асық ойыны. Үндемес ойын әдісін шындау. «Сарт-сұрт» ойын әдісін қалыптастыру.	1
20	Бес асық ойыны. «Сарт-сұрт» ойын әдісін шындау. Қаршу ойын әдісін үйрету.	1
21	Бес асық ойыны. Қаршу ойын әдісін қалыптастыру. Нәби ойын әдісін үйрету.	1
22	Бес асық ойыны. Қаршу ойын әдісін шындау. Нәби ойын әдісін қалыптастыру.	2
23	Бес асық ойыны. Нәби ойын әдісін шындау. Бес асық ережесі бойынша үйретілген ойын түрлерінің топтық әдіс тәсілдерін шындау.	1
24	Бес асық ойыны. Бес асық ережесі бойынша үйретілген ойын түрлерінің топтық әдіс тәсілдерін шындау.	1
25	Бес асық ойыны. Ереже бойынша үйретілген ойын түрлерінің командалық әдіс тәсілдерін шындау.	1
26	Бес асық ойын түрлерін жекелей шеберлікпен ойнау әдіс тәсілдерін шындау.	1
27	Бес асық ойыны. Бес асық ойын түрлерін жекелей шеберлікпен ойнау әдіс тәсілдерін шындау. Ұпай жинау әдісін үйрету.	1
28	Бес асық ойыны. Бес асық ойын түрлерін жекелей шеберлікпен ойнау әдіс тәсілдерін шындау. Ұпай жинау әдісін қалыптастыру, шындау.	1
29	Бес асық ойыны. Ереже бойынша командалық ойын әдіс тәсілдерін шындау	2
30	Бес асық ойыны. Ереже бойынша командалық ойын әдіс тәсілдерін шындау	1
31	Бес асық ойыны. Ереже бойынша командалық ойын.	1
БАРЛЫҒЫ: 34 сағат		