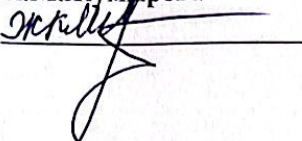


Келісемін
Оқу ісінің орынбасары
К.М.Жумирова




Жем қаласының №5 ЖББОМ Асық ату үйірмесі



Үйірме жетекшісі: Е.Р.Тұрақ

2024-2025 оқу жылы

Түсінік хат

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

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

Міндеттері: - Мектеп базасында дене тәрбиесі сабағында алған білімдерін шындап 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.

"Асық ату" бағдарламасында жыл бойына 34 сағатқа аптасына 1 сағаттық бағдарлам

Оқушы асық ойынын ойнау барысында нәтиже:

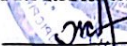
- Асық ойнау барысында ойлау қабілетін арттырады;
- Асық ойыны арқылы негізгі пән аралық туралы байланыс тарих жолға зертүл қойылады;
- Ойындар арқылы логикалық жылдам
- Ұлттық білімдік қозғалыс дамуымен бір мезгілде дағдылары да

**«Асық ату» үйірмесінің жылдық жоспары
(аптасына 1 сағат)**

№	Тақырып, мазмұны	Сағат саны
1.	Теориялық білім негіздері. Асық ойынының тәрбиелік маңызы	1
2.	Асық ату ойын ережелерімен таныстыру. Асықтың түрлерімен таныстыру	1
3.	Сақа тандау. Оңқай және солақай сақаларды ұстау әдістері мен асықты иіру әдістерін үйрету	1
4.	Асықты түрлі бағыттарға шиіру әдістері мен асықты 1 м жерден шиіріп ату әдістерін үйрету	1
5.	Асықты 1,5 м жерден шиіріп ату әдістерін үйрету	1
6.	Топтық асық ату әдіс-тәсілдерін шындау.	1
7.	Асықты 2м жерден шиіріп ату әдістерін үйрету	1
8.	Асық ату әдіс-тәсілдерін шындау	1
9.	Асықты 3-4 м жерден шиіріп ату әдістерін үйрету	1
10.	Топтық асық ату әдіс-тәсілдерін шындау.	1
11.	Асық ату, «бір табан» ойын әдіс-тәсілдерін үйрету	1
12.	Асық ату, «үш табан» ойын әдіс-тәсілдерін үйрету	1
13.	Топтық асық ату әдіс-тәсілдерін шындау	1
14.	Асықты 2м шеңбер ішінен шығару, 3-4 метр жерден шиіріп ату әдіс-тәсілдерін үйрету	1
15.	Асықты 4м шеңбер ішінен шығару, 3-4 м жерден шиіріп ату әдіс тәсілдерін қалыптастыру	1
16.	Асықты 4м шеңбер ішінен шығару, 3-4 м жерден шиіріп ату әдіс тәсілдерін шындау	1
17.	Топтық шеңбер ойыны әдіс тәсілдерін шындау	1
18.	«Асық ату» командалық топтық ойын тәсілдерін шындау	1
19.	Асықты 5м шеңбер ішінен шығару, әдіс тәсілдерін үйрету	1
20.	Асықты 5м шеңбер ішінен шығару, әдіс тәсілдерін шындау	1
21.	Асықты 5м шеңбер ішінен шығару, әдіс тәсілдерін шындау	1
22.	Асықты 5м шеңбер ішінен шығару. 5м жерден шиіріп ату әдіс тәсілін үйрету	1
23.	Асықты 5м шеңбер ішінен шығару. 5м жерден шиіріп ату әдіс тәсілін қалыптастыру	1

24.	Асықты 5м шеңбер ішінен шығару. 5м жерден шиеріп ату әдіс тәсілін шыңдау	1
25.	Командалық «Бір табан» асық ату ойын әдіс тәсілдерін шыңдау	1
26.	Командалық «Үш табан» асық ату ойын әдіс тәсілдерін шыңдау	1
27.	Командалық «Бес табан» асық ату ойын әдіс тәсілдерін шыңдау	1
28.	Асық ату «Манай» ойын түрін үйрету	1
29.	Асық ату «Манай» ойын түрін қалыптастыру	1
30.	Асық ату «Манай» ойын түрін шыңдау	1
31.	Топтық «Манай» ойыны әдіс тәсілдерін шыңдау	1
32.	Командалық «Манай» ойынының әдіс тәсілдерін шыңдау	1
33.	Командалық «Үш табан» ойын әдіс тәсілдерін қайталау	1
34.	Командалық «Бес табан» ойын әдіс тәсілдерін қайталау	1
БАРЛЫҒЫ: 34 САҒАТ		

Келісемін
Оқу ісінің орынбасары
К.М.Жууырова


Бекітемін
Мектеп директоры
А.А.Жақасов



Жем қаласының №5 ЖББОМ Волейбол үйірмесі



Үйірме жетекшісі: Е.Р.Тұрақ

2024-2025 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 координациясы 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 координациясы 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.

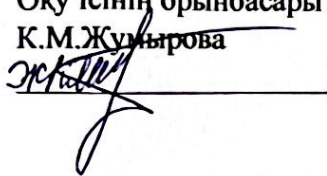
Бұл бағдарламаны игеру барысында оқушылардың пәнді игеруімен қатар ұжымда жұмыстана білуі қалыптасады.

**Волейбол үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары
(аптасына 3 сағат)**

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны
1.	Волейбол ойынының шығу тарихы , ойын ережелері	1
2.	Аланда 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 аланда 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 Футбол үйірмесі



Үйірме жетекшісі: Н.А.Абдыкалыков

2024-2025 оқу жылы

Түсінік хат

«Футбол» үйірмесінің мақсаттары.

Үйірменің мақсаты оқушыларда оңтайлы қозғалыс белсенділігін, қажеттілікті тәрбиелеу және өзінің дене және психологиялық саулығын нығайтуға деген себептерді қалыптастыру болып табылады.

«Футбол» үйірмесінің міндеттері:

- Дененің және психиканың саулығына оңтайлы ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігінің әсері туралы білім негіздерін үйрету.
- Түрлі мақсат-бағыттағы дене жаттығуларын орындауда қозғалыс тәжірибесін жинақтау.
- Негізгі биологиялық және психикалық процестердің дамуына педагогикалық әсер ету бағытталған қозғалыс қызметі арқылы оқушылар организмнің функционалдық жағдайының деңгейін арттыру.
- Дене тәрбиесінің жарақаттанудан сақтандырудың, тұлға мен дененің құрылымын түзетудің педагогикалық, психологиялық, физиологиялық және гигиеналық ережелері жөніндегі білім негіздерін үйрету.
- Қозғалыс және спорт ойындарына қатысу барысында коммуникативтік өзара әрекет ету дағдыларын қалыптастыру.
- Түрліше бағыттағы дене жаттығуларымен шұғылданудың дербес түрлерін өткізу әдістерін үйрету.

**Футбол үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары
(аптасына 1 сағат)**

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны
1.	Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру	1
2.	Футбол ойынының шығу тарихы , ойын ережелері	1
3.	Футбол ойынындағы техника қауіпсіздігі	1
4.	Жүгіру жаттығулары	1
5.	Ойыншының алаңдағы тұрысы және орын ауыстыруы	1
6.	Допты алып жүру	1
7.	Допты тебу әдістері	1
8.	Ойында қозғалыссыз және домалап келе жатқан допты тебу әдістері	1
9.	Допты баспен ұру әдістері	1
10.	Допты аяқ ұшымен тебу	1
11.	Допты аяқтың ішкі бетімен тебу	1
12.	Допты тоқтату әдістері	1
13.	Алаңда командаласына пас беру әдістері	1
14.	Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру әдістері	1
15.	Ережеге сай ойын өткізу	1
16.	Ауттан допты қосу әдістері	1
17.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	1
18.	Доппен қарсыластың ойыншысын алдап өту әдістері	1
19.	Допты қарсылас ойыншыдан тартып алу тәсілдері	1
20.	Шабуылдау тәсілі	1
21.	Шабуылшының міндеті.	1
22.	Топпен шабуылдау тәсілдері	1
23.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	1
24.	Қақпашының ойын ережелері	1
25.	Қақпаға соғылған допты қағып алу.	1
26.	Қақпаға соғылған допты сыртқа ұрып жіберу.	1
27.	Қақпаға соғылған допты бағаннан асырып жіберу.	1
28.	Ойын тәсілдерін тез меңгеру жаттығулары	1
29.	Допты ойынға қосу	1
30.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	1
31.	Ойынның негізгі ережелері	1
32.	Айып добын тебу әдістері	1
33.	Аз құраммен шабуылдау әдістері	1
34.	Аз құраммен қорғану әдістері	1
Барлығы: 34 сағат		

Бекітемін
Мектеп директоры
А.А.Жақасов



An illustration of two boys playing table tennis. The boy on the left, wearing a red shirt and brown shorts, is in a ready stance, leaning forward with his racket in hand. The boy on the right, wearing a green shirt and blue shorts, is in the middle of a stroke, hitting the ball with his racket. The table is blue with a black net, and the background is a plain white wall.

2024-2025 оқу жылы

ТҮСІНІК ХАТ

«Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушыныға 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 салтты 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.

Кіріспе

Үстел теннисі «дене тәрбиесі» пәнінде оқушылардың білім жүйесінде өте кең тараған ойын. Бұл үстел теннисінің спорттық және қозғалыс ойындары ретінде аса көп материалдық шығынды және спорттық жарыстарда, жаттығуларда аса көп орынды талап етпейді. Сонымен бірге ойын кезінде жоғары қозғалыс белсенділігі мен ерекшелене отырып оқушылардың бойына жылдамдық, ептілік, қимылды басқарушылық, зейінділігін арттыру, әрекет жасау, көзбен мөлшерлеу, ойлау сияқты қабілеттіліктерін қалыптастырады.

Үстел теннисі өте қызықты, жан жақты, әр жастағы адамдар үшін қол жетерлік ойын. Ол өте құмарлы және назданбайды Қимыл қозғалыстың тездігі, шабуылдардың шапшандығымен, техникалық қиыстырулардың кенеттілігімен оқиғалардың әсерлілігімен өзіне қатты қызықтырады. Қимыл қозғалыс, дағдылардың әр түрлілігімен, түрлі үйлестік пен күшейте түсуімен, барлық физикалық сапалардың дамуына жағдай жасайды. Ойын кезінде ойыншы жалынды, жігерлі күшпен бірге дене қозғалысына қосымша күш береді. Оқушылар ойынның жаңа элементтері мен ойын тактикасын меңгеріп, ойынның негізгі ережелерімен танысуы қажет. Үстел теннисімен шұғылдану оқушылардың физикалық дамуына, пәнмен, күн тәртібімен, гигиена және өз өзін бақылауымен танысуға бағытталуы тиіс.

**Үстел теннисі үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары
(аптасына 1 сағат)**

Р/с	Тақырыбы	Сағат саны
1.	Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру	1
2.	Үстел теннисі ойынының шығу тарихы , ойын ережелері	1
3.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
4.	Үстел теннисі қалағын (ракетка) ұстау тәсілдері	1
5.	Қалақты тік ұстау және көлденең ұстау тәсілдері	1
6.	Үйрету әдістемесі, жаттығулар жиыны	1
7.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
8.	Допты қалақшаның ішкі және сыртқы бетімен қайтару әдістерін үйрету	1
9.	Ойынышының тұрысы мен қозғалыс тәсілдері	1
10.	Қозғалыстың бір адымдық тәсілі	1
11.	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс	1
12.	Қорғаныс тәсілдері.	1
13.	Қарсы шабуыл жасау тәсілдері	1
14.	Қиғаш келген допты қайтару, шетке қарай қозғалыс жасау арқылы қабылдау	1
15.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
16.	Аяқты жылжыта отырып қадам жасау	1
17.	Айқастырылған адымдар тәсілдері	1
18.	Доп беру (подача), допты ойынға қосу тәсілдері	1
19.	Допты жоғарыдан және жанынан ойынға қосу әдістерін үйрету	1
20.	Допты ойынға тіке қиғаштап беру әдістері	1
21.	Допты ойынға айналдырып қосу әдісін үйрету	1
22.	Жазу (накат) тәсілдері	1
23.	Сол жақтан және оң жақтан жазу (накат) әдістері	1
24.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
25.	Топ-спин. Оң және сол жақтан топ-спин әдістерін үйрету	1
26.	Тіреуіш, топ-спинге қарыс оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды	1

	үйрету	
27.	Допты кесіп алу (подрезка) тәсілдері	1
28.	Допты сол жақтан және оң жақтан кесіп алу әдістерін үйрету	1
29.	Тактикалық дайындық, ережемен ойын жүрізу	1
30.	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1
31.	Соққылардың техникалық тәсілдері мен классификациясы	1
32.	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соққыларды орындау техникасы	1
33.	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1
34.	Шабуыл соққыларды жазумен (накат) орындау тактикасы	1
Барлығы :34 сағат		