Түсінік хат

Жалпы білім беру мектеріне арналған реформа талаптарын жүзеге асыру педагогтар, дене тәрбиесі мұғалімдері және спорт мамандары, ата-аналар оқушылардың өздерінің күш салуын талап етеді.

Осы мәселе жолында жетістікке жетуге волейбол ойыны үлкен маңызға ие. Бұл-ойынның қарапайымдылығы, эстетикалық әсемдігі,жеке қасиеттерінің дамуына жоғары әсері брын ескере отырып, мектеп жасындағы балалар үшін ерекше маңызды ойын екенін көрсетеді.

Денсаулықты нығайту мәселелерін шешу жолында жан-жақты дене дайындығы, өмірлік маңызды қимыл-қозғалыс дағдыларын жүзеге асыру үшін дұрыс жолға қойылып,үйретілген волейбол ойыны талаптарды мектеп қабырғасынан тауып,ұл-қызына жасерекшелігіне де қарамастан,осы бір спорт түрімен өмір бойы айналысуына жол салуы ғажап емес.

Мақсаты : *Салауатты өмір салтын мен жеке гигеналық тазалықтарын сақтаудың бағалы бағыттарына тәрбиелеу;*

Волейбол ойынының қимыл-қозғалыс түрлерінің базалық негізін үйрету; Оқушыларды волейбол ойынының білімі мен практикалық қабілетін және өмірге қажетті іс-әрекетін қалыптастыру.

Міндеті: *Үйлесім және сапа мүмкіндіктерінің әрі қарай дамуы;*

Волейбол ойыны негізгі элементтері,жарыстар, осы ойынға керекті құрал - жабдықтармен тереңірек таныстыру;

Волейбол ойыны кезінде қауіпсіздік ережелерін қадағалау;

Тәртіптілік және жауапкершілік сезіміне тәрбиелеу;

Күтілетін нәтиже

Волейбол ойынын өзіндік ерекшелігі бар,бірақ ойынды спорт түрлері жалпы спорттың басқа түрлеріне қарағанда,айналысушылардың ағзасына тигізетін кешендік әсерімен ерекшеленеді.Бірқатар қимыл-қозғалыс ойындары арқылы ұжымдық,өзара көмек,саналы тәртіп,өзін-өзі ұстау,белсенділік пен жауапкешілік сезімін арттыруға болады.

Волейбол ойынымен айналысу көру қабілетін жақсартуға септігін тигізеді;ағза жүйесі мен мүшелердің әрекетін жақсартады;қозғалыс сапасын,жылдамдығын,әсіресе икемділікті дамытады.Көру қабілеті артқандығы бақылауға аплынады,көзінің көру өлшемі жақсарады. Ауылдық,аудандық,облыстық жарыстарға бару арқылы,оқушылардың өзіне тапсырылған міндетер мен тапсырмаларды орындаған кезде жаупкершілік пен сенімнің ақталуын күтемін.

Волейбол үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Техника қауіпсіздік ережесі	1 сағ	7.09
2	Волейбол ойынының тарихы	1 сағ	14
3	Ойынның негізгі ережелері	1 сағ	21
4	Ойын алаңында тұру	1 сағ	28
5	Ойын алаңында орын ауыстыру	1 сағ	5.10
6	Тіркемелі адым	1 сағ	12
7	Қосарланған адым	1 сағ	19
8	Жүгіру	1 сағ	26
9	Секіру	1 сағ	2.11
10	Орынды кенет өзгерту	1 сағ	16
11	Құлау	1 сағ	23
12	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1 сағ	30
13	Допты жоғарыдан беру	1 сағ	7.12
14	Допты төменнен беру	1 сағ	14
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	1 сағ	21
16	Допты екі қолмен төмен қабылдау	1 сағ	28
17	Шабулдау	1 сағ	11.01
18	Тосқауыл қою	1 сағ	18
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	1 сағ	25
20	Алаңда аусу	1 сағ	1.02
21	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1 сағ	8
22	Допты ойынға қосу	1 сағ	15
23	Допты қабылдау	1 сағ	22
24	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	1 сағ	1.03
25	Допты екі қолмен төмен қабылдау	1 сағ	8
26	Шабулдау соққыларын орындау тәсілдері	1 сағ	15
27	Арнайы дене жаттығулары	1 сағ	5.04
28	Допты тура жоғарлата қосу	1 сағ	12
29	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	1 сағ	19
30	Допты екі қолмен төменнен беру	1 сағ	26
31	Шабуыл мен қорғаныс	1 сағ	3.05
32	Тосқауыл қою элементтері	1 сағ	10
33	Екпін алу, секіру	1 сағ	17
34	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1 сағ	24

Бекітемін:

Мектеп директоры: С.Т.Қойайдаров

Келісемін:

Оқу ісі жөніндегі орынбасары: Г.С.Дарибаев

31.08.2022 ж

Соркөл орта мектебіндегі
Волейбол секциясы бойынша
2022-2023 оқу жылына арналған
Күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Үйірме жетекшісі:

Шегетаев Т

2022-2023 оқу жылы

Мақсаты:

Білімділігі: Оқушыларға тоғызқұмалақ ойынын түсіндіру және үйрету

Дамытушылығы: Оқушылардың үйірмеге деген қызығушылығын арттыру мақсатында, тоғызқұмалақ- тың ережелерін түсіндіру және көрсету

Тәрбиелілігі: Оқушыларды адалда, иманды, ақыл-ой өрісін дамыту мақсатында тәрбиелеу

Қазақ халқының ежелгі ұлттық спортының бірі – тоғызқұмалақ. Зерттеушілерді пайымдауынша, бұл ойынның пайда болуы шамамен 4 мың жылдық кезеңді қамтиты көрінеді. Алайда, өкінішке қарай, елімізде тоғызқұмалақ ойыны туралы білетін жанда өте аз.

Осыған орай, бүгінгі тақырыбымызда оқушыларды аталмыш ойынмен таныстырса дейміз. Бүгінде тоғызқұмалақ ойынының әлемде әртүрлі үлгілері бар. Мәселен Египетте осыған ұқсас ойынды «калах» деп атаса, Шри-Ланкада «олинда калия» қырғыздарда «тогузкоргоол», африкалықтарда «манкала», «габата», «абапа», «нам-нам», «бао», «тамподуо», «омвесо», «маработ» деп аталады екен.

Сол сияқты америкалықтарда да тоғызқұмалақтың
өз үлгілері бар. Олар оны «аджи-бото» немесе «варри роунд» деп атайды.

Тоғызқұмалақ ойынының негізгі ережелері:

Тоғызқұмалақ ойыны арнайы тақтада екі адам арасында ойналады. Ойын тақтасы қазан, 18 отау, 162 құмалақтан тұрады. Ойын басында әр ойыншыға бір қазан, тоғы отауға тоғыз-тоғыздан салынған 81 құмалақ тиесілі. Алғашқы жүріс жасаға ойыншыны бастаушы, екінші жүріс жасаған ойыншыны қостаушы деп атайды. Жүрі жасау үшін өз жағыңыздағы отаулардың бірінен сегізін алып, біреуін орнынд қалдырып, қалған құмалақтарды қолға алып, солдан оңға қарай бір-бірлеп таратамы Тарату сәтінде құмалақтар өз отауларымыздан асып кететін болса, қарсыласты отауына таратамыз. Егер соңғы құмалақ қарсыластың тақ санды құмалағы бар отауын түсіп, ондағы құмалақтарды жұп қылса (2, 4, 6, 10, 12), сол отаудағы құмалақтар ұты алынып, өз қазанымызға салынады. Егер соңғы құмалақ қарсыластың жұп санд құмалағы бар отауына түсіп (3 құмалақтан басқа), тақ қылса немесе өз отауымызғ түссе, құмалақ «Х» деген шартты таңбамен белгіленеді. Тұздық ойында бір рет алынад және № 9 отаудан ешқашан алынбайды. Сондай-ақ тұздық аттас отаулардан алынбайдь Мәселен, егер бастаушы сіздің №2 отауыңызға тұздық қойса, сіз оның №2 отауын тұздық сала алмайсыз.

20	Ойын сабағы	1	2.02
21	Комбинациялық тәсіл арқылы тұздық алу жолдары	1	9
22	Тұздық ашу жолдары	1	16
23	Тұздықтардың атқаратын қызметі	1	23
24	Тұздықтардың атқаратын қызметі	1	2.03
25	Ойынның және екінші ерекшеліктері	1	9
26	Ат сұрау	1	16
27	Ойын ережесі	1	6.04
28	Ойын ережесі	1	13
29	Ойын тәртібі	1	20
30	Жүрістерді есептеу жолдары	1	27
31	Жүрістердің санын есептеу жолдары	1	4.05
32	Ойын тәртібі	1	11
33	Ойын сабағы	1	18
34	Ойын сабағы	1	18

«Тоғызқұмалақ» үйірмесінің бағдарламасы

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтетін уақыты
1	Тоғызқұмалақ ойынының ережесі, тарихы	1	8.09
2	Ойын сабағы	1	15
3	Ойынның ережелері	1	22
4	Ойын сабағы	1	29
5	Атсырау	1	6.10
6	Ойын сабағы	1	13
7	Ойынды жазу тәртібі	1	20
8	Жүрісті есептеу жолдары	1	27
9	Жүрісті есептеу тәртібі	1	10.11
10	Ойын сабағы	1	17
11	Жүрістердің санын есептеу	1	24
12	Ойын негіздері	1	1.12
13	Ойын сабағы	1	8
14	Ойын күш жауапкерлікпен қарау	1	15
15	Ойынды жазып ойнау тәртібі	1	22
16	Ойын сабағы	1	29
17	Тұздық құру	1	12.01
18	Комбинация тактикалық тәсілі	1	19
19	Комбинация тактикалық тәсілі	1	26

Бекітемін:

Мектеп директоры: Т.Қойайдаров

Келісемін:

Оқу ісі жөніндегі орынбасары: Г.С.Дарибаев

31.08.2022 ж

Соркөл орта мектебіндегі
Тоғызқұмалақ секциясы бойынша
2022-2023 оқу жылына арналған
Күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Үйірме жетекшісі:

Шегетаев Т

2022-2023 оқу жылы

Үстел теннисі секциясының басты мақсаты:

Оқушыларға үстел теннисі ойыны туралоы мағлұматтар беру, үйрету. Оқушылардың тез ойлау, есептеу, есте сақтау, шапшандық қабілетін дамыту. Оқушыларды салауатты өмір салтын ұстануға, үстел теннисі ойынын ойнап үйренуге тәрбиелеу.

Міндеті:

1.Үстел теннисі ойынын дамыту.

2.Бір қалыпты жаттығуларды спортқа үйрету.

3.Талантты оқушыларды мектепшілік жарыстарға қатыстыру.

Күтілетін нәтиже.

1.Аудандық жарыстарға қатысып жүлделі орынға ие болу.

2.Аудандық үстел теннисі команда құрамасын ену.

3.Облыстық үстел теннисі жарыстарында жүлделі орынға ие болу.

Үстел теннисі үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары

(аптасына 3 сағат)

№	Тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін күні
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	3	
5	Қалақты тік ұстау және көлденең ұстау тәсілдері	3	
6	Үйрету әдістемесі, жаттығулар жиыны	2	
7	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	
8	Допты қалақшаның ішкі және сыртқы бетімен қайтару әдістерін үйрету	3	
9	Ойыншының тұрысы мен қозғалыс тәсілдері	3	
10	Қозғалыстың бір адымдық тәсілі	3	
11	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс	3	
12	Қорғаныс тәсілдері.	3	
13	Қарсы шабуыл жасау тәсілдері	3	
14	Қиғаш келген допты қайтару, шетке қарай қозғалыс жасау арқылы қабылдау	3	
15	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	
16	Аяқты жылжыта отырып қалам жасау	3	
17	Айқастырылған адымдар тәсілдері	3	
18	Доп беру (подача), допты ойынға қосу тәсілдері	3	
19	Допты жоғарыдан және жанынан ойынға қосу әдістерін үйрету	3	
20	Допты ойынға тіке қиғаштап беру әдістері	3	
21	Допты ойынға айналдырып қосу әдісін үйрету	3	
22	Жазу (накат) тәсілдері	3	
23	Сол жақтан және оң жақтан жазу (накат) әдістері	3	
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	5	
26	Тіреуіш, топ-спинге қарыс оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды үйрету	5	
27	Допты кесіп алу (подрезка) тәсілдері	3	
28	Допты сол жақтан және оң жақтан кесіп алу әдістерін үйрету	3	
29	Тактикалық дайындық, ережемен ойын жүрізу	3	
30	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	
31	Соққылардың техникалық тәсілдері мен классификациясы	3	
32	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соққыларды орындау техникасы	3	
33	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	3	
34	Шабуыл соққыларды жазумен (накат) орындау тактикасы	3	
35	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, кимыл-қозғалыс ойындары	1	
36	Жұпта ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	3	
37	Ойынды жетілдіру, физикалық күш-қуатты арттыру жаттығулары	2	
38	Ойыншылардың шабуылдағы және корғаныстағы әрекеттерін жетілдіру	3	
39	Ережемен үстел теннисі ойынын ойнау. Төрешілік ету	2	
	Барлығы :102 сағат		

Соркөл орта мектебіндегі

«Үстел теннисі» үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

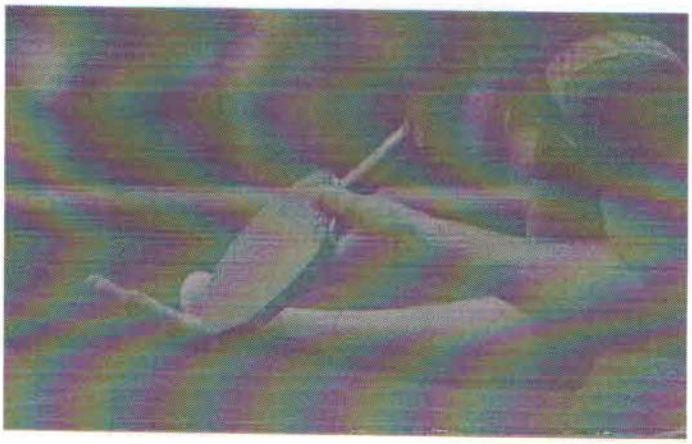
№	Оқушылардың аты - жөні	Туған жылы	Сыныбы
1	Аязбаев М		
2	Әбилова Ғ.		
3	Жөкесова Ж		
4	Жолтаев М		
5	Сағынов Н		
6	Сәкенов Б.		
7	Рақымжанов Е.		
8	Қалыбайқызы Ә.		
9	Серікбаев Қ.		
10	Тлепберген Б.		
11	Көздібаева Д.		
12	Серікбаева С.		
13	Шыңғуова С.		
14	Зарлық Ә.		

Соркөл орта мектебі

Келісемін
Оқу ісінің орынбасары Г.С.Дәрібаева
____
«31 »___08__________20 21 жыл

Бекітемін:
Мектеп директоры С.Т.Қойайдаров
____
«31 »_____08________ 2022 жыл

Үстел теннисі



Үйірме жетекшісі:Жұмабекұлы М.

2020-2021жж

Үстел теннисі секциясының басты мақсаты:

Оқушыларға үстел теннисі ойыны туралоы мағлұматтар беру, үйрету. Оқушылардың тез ойлау, есептеу, есте сақтау, шапшандық қабілетін дамыту. Оқушыларды салауатты өмір салтын ұстануға, үстел теннисі ойының ойнап үйренуге тәрбиелеу.

Міндеті:

1.Үстел теннисі ойының дамыту.

2.Бір қалыпты жаттығуларды спортка үйрету.

3.Талантты оқушыларды мектепшілік жарыстарға қатыстыру.

Күтілетін нәтиже.

1.Аудандық жарыстарға қатысып жүлделі орынға ие болу.

2.Аудандық үстел теннисі команда құрамасын ену.

3.Облыстық үстел теннисі жарыстарында жүлделі орынға ие болу.

Үстел теннисі үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары

(аптасына 3 сағат)

№	Тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін күні
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	3	
5	Қалақты тік ұстау және көлденең ұстау тәсілдері	3	
6	Үйрету әдістемесі, жаттығулар жиыны	2	
7	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	
8	Допты қалақшаның ішкі және сыртқы бетімен қайтару әдістерін үйрету	3	
9	Ойыншының тұрысы мен қозғалыс тәсілдері	3	
10	Қозғалыстың бір адымдық тәсілі	3	
11	Қысқа допты қайтарудағы алға қарай қозғалыс	3	
12	Қорғаныс тәсілдері.	3	
13	Қарсы шабуыл жасау тәсілдері	3	
14	Қиғаш келген допты қайтару, шетке қарай қозғалыс жасау арқылы қабылдау	3	
15	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	
16	Аяқты жылжыта отырып қадам жасау	3	
17	Айқастырылған адымдар тәсілдері	3	
18	Доп беру (подача), допты ойынға қосу тәсілдері	3	
19	Допты жоғарыдан және жанынан ойынға қосу әдістерін үйрету	3	
20	Допты ойынға тіке қиғаштап беру әдістері	3	
21	Допты ойынға айналдырып қосу әдісін үйрету	3	
22	Жазу (накат) тәсілдері	3	
23	Сол жақтан және оң жақтан жазу (накат) әдістері	3	
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	5	
26	Тіреуіш, топ-спинге қарыс оң және сол жақ тіреуіш әдістерін орындауды үйрету	5	
27	Допты кесіп алу (подрезка) тәсілдері	3	
28	Допты сол жақтан және оң жақтан кесіп алу әдістерін үйрету	3	
29	Тактикалық дайындық, ережемен ойын жүргізу	3	
30	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	
31	Соққылардың техникалық тәсілдері мен классификациясы	3	
32	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шапшаң соққыларды орындау техникасы	3	
33	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	3	
34	Шабуыл соққыларды жазумен (накат) орындау тактикасы	3	
35	Жалпы дамыту жаттығулары, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру, қимыл-қозғалыс ойындары	1	
36	Жұпта ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	3	
37	Ойынды жетілдіру, физикалық күш-қуатты арттыру жаттығулары	2	
38	Ойыншылардың шабуылдағы және қорғаныстағы әрекеттерін жетілдіру	3	
39	Ережемен үстел теннисі ойынын ойнау. Төрешілік ету	2	
	Барлығы :102 сағат		

Соркөл орта мектебіндегі

«Үстел теннисі» үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

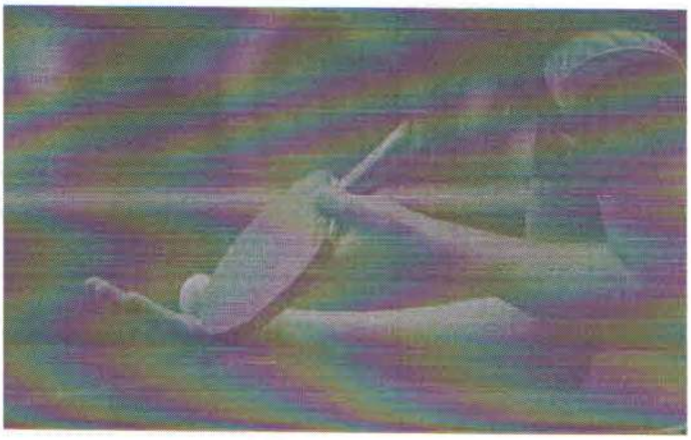
№	Оқушылардың аты - жөні	Туған жылы	Сыныбы
1	Шыңғуов А.		
2	Қалыбай Е		
3	Еламан М.		
4	Болатұлы С		
5	Бауыржан Н.		
6	Жанахмет И.		
7	Әліби А.		
8	Жолтаев Б.		
9	Тлепберген Б.		
10	Көздібаева Д.		
11	Серікбаева С.		
12	Шынғуова С.		
13	Зарлық Ә.		
14	Әбилова Ғ.		
15	Жөкесова Ж		
16	Жолтаев М		

Соркөл орта мектебі

Келісемін
Оқу ісінің орынбасары Г.С.Дәрібаева
____
« 31 » ____08________ 2022жыл

Бекітемін:
Мектеп директоры С.Т.Қойайдаров
____
«31 » ____08________ 2022 жыл

Үстел теннисі



Үйірме жетекшісі:Жұмабекұлы М.

2021-2022жж