

**Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі
Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы**

**Министерство просвещения Республики Казахстан
Национальный научно-практический центр физической культуры**



**Балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес әртүрлі спорт түрлері бойынша
сабақтар өткізуге арналған
ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫМДАР**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по проведению занятий по различным видам спорта в соответствии с
возрастными особенностями детей**

**Астана
2023 жыл**

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының Ғылыми кеңесі шешімімен баспаға ұсынылды (01.11.2023 ж. № 6 хаттама).

Әдістемелік ұсынымдар дене шынықтыру пәні бойынша елдің білім беру ұйымдарының білім алушы жастарына, дене шынықтыру мұғалімдеріне, әдіскерлерге спорт түрлерін өткізу және ұйымдастыру әдістерін зерделеуге, оқытуға арналған.

Ұсынымдарда, ойын спортының шығу тарихы, дамуы, жасқа қарай ойын техникасы мен тактикасын оқыту, физикалық қасиеттерін рухани-патриоттық тәрбиені жан-жақты дамыту берілген.

Әдістемелік ұсынымдар көлемді ғылыми, оқу және әдістемелік ақпаратты қамтитын үш бөлімнен тұрады.

Әдістемелік ұсынымдардың дүниетанымдық маңыздылығы білім берудің барлық түріндегі мекемелерге, тәрбиешілерге, педагогтарға, әдіскерлерге, сондай-ақ салауатты өмір салтын насихаттайтын адамдарға, спорт түрлері туралы ақпарат алғысы келетін барлық оқырмандарға арналған.

©Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы, 2023 ж.

МАЗМҰНЫ

1. Белгілеулер мен қысқартулар (Глоссарий)	4
2. Нормативтік сілтемелер	5
3. Алғы сөз	6
4. Кіріспе	7
5. I-бөлім. Қазақстан Республикасының жалпы білім беретін мектептерінің оқу бағдарламасына енгізілген базалық спорт түрлерінің тарихы мен қысқаша сипаттамасы	9
6. II-бөлім. Спорт түрлерін жас кезеңдері бойынша оқыту әдістемесі мен дайындық түрлері (жалпы физикалық, теориялық, техникалық, тактикалық және психологиялық)	17
7. III-бөлім. Білім беру мекемелеріндегі спорттық үйірмелерді, дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық -бұқаралық іс-шараларды жоспарлау мен өткізу бойынша әдістемелік ұсынымдар	31
8. Қорытынды	49
9. Пайдаланылған әдебиеттер тізімі	52

БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР

БДШ – бейімделген дене шынықтыру
ОБНБ – оқу бағдарламасының негізгі бөлігі
ОБВБ – оқу бағдарламасының вариативті бөлігі
МЖМББС – мемлекеттік жалпыға міндетті оқыту стандарты
ҚБ – қозғалыс белсенділігі
ҮЖ – үй жұмысы
ҚДМ – қозғалыс дағдылары мен машықтары
ҚР – қозғалыс режимі
БЖСМ – балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі
ЕСҚ – ерікті спорт қоғамы
ӨӨС – өкпенің өмірлік сыйымдылығы
ГҚСИ – Гарвардтың қадамдық сынақ индексі
ҮББИ – үздіксіз білім беру институты
ҒЖБМ – Ғылым және жоғары білім министрлігі
БҒМ- Білім және ғылым министрлігі
ОАМ – Оқу-ағарту министрлігі
ДС – дене салмағы
КҚӨ – кеуде қуысының көлемі
ЖДЖ – жалпы дамыту жаттығулары
ЖОМ – жалпы орта мектеп
ЖАО – жалпы ауырлық орталығы
БМ – бағдарламалық материал
ҚҚД – қозғалыс қасиеттерін дамыту
СК – спорт клубы
АМТ – арнайы медициналық топ
ДТЖ – дене тәрбиесінің жүйесі
ДТ – дене тәрбиесі
ФҚ – физикалық қасиеттер
ФД – физикалық дайындық
ФД – физикалық даму
ДШСЖ – дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстары
ФЖ – физикалық жаттығулар
ЖСЖМС – жүрек соғу жиілігі, минутына соққылар
КСМГ – көпсалалы мектеп-гимназия
МЛ – мектеп-лицей
ГЭМГ – гуманитарлық-эстетикалық мектеп-гимназиясы
Б – барлығы, сыныптар
ЖұпЖ – жұптағы жұмыстар
БАЭ – білім алушының эксперименті
ФБ – формативті бағалау
ТЖ – топтық жұмыс
ЖЖ – жеке жұмыс
МК – мұғалім көрсетеді

НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР

Нормативтік сілтемелер аталған әдістемелік ұсынымдардың заң жүзіндегі құқықтығын көрсете отырып, бекітілген нормативтік актілер аясында қолданыста екендігін көрсетеді:

1) Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі №319 «Білім туралы» Заңы;

2) Қазақстан Республикасының 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V ҚРЗ (27.06.2022 № 129-VII) «Дене шынықтыру және спорт туралы» Заңы;

3) Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2022 жылғы 24 қарашадағы № 941 қаулысымен бекітілген Қазақстан Республикасының білім беруді дамытудың 2022-2026 жылдарға арналған тұжырымдамасы;

4) Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы № 726 қаулысымен бекітілген «Білімді ұлт» сапалы білім беру» Ұлттық жобасы;

5) Қазақстан Республикасы Президентінің 2016 жылғы 11 қаңтардағы № 168 Жарлығымен бекітілген «Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасы».

АЛҒЫ СӨЗ

Білім беру мекемелеріндегі білім алушылар үшін дене шынықтыру сабақтарында спорт ойындарын жас ерекшеліктері бойынша ойнату әдістері өте маңызды. Спорттық ойындардың классикалық түрлері әлемде өте кең таралған. Спорттық ойындардың түрлері мектеп оқушыларын қызықты комбинациясымен, айла тактикасымен, филиграндық техникасымен және өте күрделі емес ережелерімен тартады. Жас санаттарына сәйкес әр спорттық ойынның дайындық түрлері, ережелері, техникасы мен тактикасын оқыту элементтері күрделене түседі. Білім алып, ойын түрлерінің бірінің қыр-сырын үйрене отырып, бала сыныптан тыс (мектептен тыс) секцияларда өзінің спорттық шеберлігін арттыруды таңдай алады және жалғастыра алады, болашақта өз еліне даңқ пен мақтаныш әкелетін әлемге әйгілі спортшы бола алады. Мұндай дарындарды жан-жақты дайындау кез-келген дене шынықтыру мұғалімі немесе спорт жаттықтырушысы үшін құрметті міндет болуы мүмкін [1].

Спорт ойындарының қайсысымен болсын, айналысу – ойын түрлеріне құштар білім алушының бейімі мен қабілеттеріне байланысты болмақ. Аты әлемге белгілі шығыс ғұламаларының бірі Ибн Сина өз еңбектерінде аталмыш тұжырымдарды айтқан болатын. Сонымен қатар ол спортты мағынасына қарай жеңіл, ауыр, ұзын, қысқа сияқты, бірнеше түрлерге бөлген. Ұлы ойшыл денсаулықты жақсарту мен өмірді ұзартуға байланысты, кем дегенде, спорттың 33 түрлерінен дене жаттығуларын жасау керектігін айтқан болатын [2].

Спорт ойындарына спорттың барлық белгілері бар ойындар жатады, онда барлық ойнаушылардан спорттық іскерлікті, дайындықты талап етеді, деген Уикипедияның сипаттамасы бар. Қай спорт түрін алса да, жылдар бойы түрлі тарихи, объективті себеп-салдарынан, ойын ережелері жетілдіріле түсті, деген ақпараттарға қанық боламыз. Яғни, еліміздің білім беру мекемелерінің оқу бағдарламасында бар кез келген спорт түрінің тарихи тәжірибемен жинақталған классикалық ережелері бар. Әлемдегі барлық дерлік, әйгілі тұлғалардың спорт ойындарының әйтеуір бір түрімен айналысқанын тарихи деректерден білеміз. Мысалы, қазақтың ұлы жазушысы Мұхтар Әуезов жас кезінде футбол ойынына қызығып, XX-ғасырдың алғашқы онжылдықтарында Семейдің «Ярыш» деген командасында өнер көрсеткенін дүйім білім алушы біле бермейді [3].

Байыптап қарасақ, ойын дегеніміз – ұшқын, құмарлық пен еліктеудің маздап жанатын оты. Ойын – дүниеге қарай ашылған үлкен жарық терезе іспетті, ол арқылы білім алушының рухани сезімі жасампаз сезіммен ұштасып, өзін қоршаған дүние туралы түсінік алады. Ойын – білім алушының күш-қуатын молайтып, оның физикалық қасиеттерін дамытып қана қоймай, сонымен қатар ақыл-ойының толысуына, есейіп өсуіне де пайдасын тигізеді. Ең басты мақсат – спорт ойындарын білім алушының күнделікті өміріндегі тұрмыстық дағды-машығына айналдырумен, сонымен бірге оның кез-келген түрін жоғары шеберлік деңгейінде оқып-үйреніп және жетілдірумен қатар, сол арқылы денсаулығы зор білім алушыны тәрбиелеу, оны өмір ағымындағы әртүрлі қауіптіліктерден сақтайтын қимыл-қозғалыстарын дамытып, жетілдіру [4].

КІРІСПЕ

Білім беру мекемелерінің оқу бағдарламасында міндетті түрде өткізілетін «Спорт ойындары» бөлімдері жайлы сипаттама бермес бұрын, «Спорт» түсінігін анықтап алсақ. «Спорт» терминіне анықтама бере отырып, оның физикалық қасиеттерді дамытатынын, маңызды рөл атқаратынын, ойындарда қолданылатын жабдықтың сапасы үлкен мәнге ие және жеңіске немесе жеңіліске әкелетін әрекеттерін сипаттайтынын білу керек [5].

Спортпен шұғылдану барысында адам денсаулығын жақсартады, моральдік-рухани және материалды түрде қанағат алады, өзін-өзі жетілдіреді, физикалық қасиеттерін дамытады, күш-ерік және жігерлік адами қасиеттерін жетілдіреді. Спорт – классикалық түрдегі белгілі ережелер немесе дәстүрлерге сай, көбінесе, жарыс күйінде өтетін әрекет.

Спорт ойындарындағы техника, тактика, өзара әрекет етулер әр үйрету кезеңінде әртүрлі. Білім беру мекемелеріндегі жас ерекшеліктері бойынша білім алушылар үшін спорттық ойындарды өткізудің өзіндік ерекшеліктері, әдістері, амалдары мен техникалық-тактикалық тәсілдері бар.

Қандай да бір спорттық ойынды алса да, алдымен оның негізгі физикалық қасиеттерін дамытатын тұстарын жетілдіретін және жасалынатын дене жаттығуларын (жалпы, жақындататын, арнайы), командалық өзара іс-әрекеттер үшін алынатынына назар аударған жөн [6].

Жалпы білім беру мекемелерінің орта буын сыныптарында (авторлардың пайымдауынша), білім алушыларға спорт түрлерін нақ осы орта буын кезеңінен бастаған жөн. Себебі ойын ерекшеліктерін тез қабылдау, дағды-машықтарды жетілдіру, ең бастысы – денсаулыққа аса көп зияны келмейтін кезең. Өйткені бастауыш сыныпта, мысалы, баскетбол добын қабылдап алуда шеберлік пен дағдының жоқтығынан және аталған жастық кезеңде саусақ буындарының әлсіздігінен бүлдіршіннің жарақат алу қауіптілігі жоғары болады) спорттық ойындарды өткізудің өзіндік ерекшеліктері бар. Өскелең ұрпақтың денесін шынықтыру мақсатында, спорттық ойындардың барлығын дерлік, ашық ауада, яғни, далада өткізу мүмкіндіктері қарастырылған.

Сондықтан бірінші кезекте, білім беру мекемесінің елді мекендегі білім беру ғимаратының кешенін салу кезіндегі оның орналасу жағдайына, жоспарлау кезіндегі қажетті спорттық алаңдары мен соған сәйкес құрал-жабдықтардың орналасу нүктесіне, орнына назар аудару керек. Онда, қажет болған жағдайда, орналасқан жердің тегістігі, күннің түсуі, тіптен, соғатын желден ықтау болатын ауа-райы климаты да есепке алынуы керек.

Екінші кезекте – қаржылық-материалдық жағдайлар. Білім беру саласы басқа да әлеуметтік салалар сияқты, қаржылық-экономикалық тұрғыда табыс әкелмейді. Керісінше, қаржылық шығындары көп сала. Басқа да негізгі оқу пәндерін игеру кезіндегі шығындарға қоса, дене шынықтыру пәні бойынша да жұмсалатын қаржы көзін оңтайландыру мақсатында экономикалық тиімсіз, пән мақсат-міндеттерін орындайтын, талаптарға сәйкестігін анықтайтын өлшем бар. Ол – сабақтың моторлық тығыздығы мен пайдалы әсер коэффициенті. Осы екі

негізгі ұғымның талаптары орындалатын болғандықтан, спорт түрлері білім беру мекемесінің оқу жоспары мен бағдарламасына енгізілген. Мысалы, футбол ойынын алсақ, онда құрылысы мен өткізу орнының дайындығы, материалдық жабдықтығы (қақпа, доп, жалаушалар) аса көп қаржылық шығындарды қажет етпейтін спорт түрі болып табылады. Оның үстіне, оқушылардың неғұрлым көп саны біруақытта қатыса алады. Қай жерде болсын, кез келген ауыл, қала, елді мекендерде өткізе беруге қолайлы. Жас ерекшеліктері бойынша да, барлық жастық кезеңді дерлік қамтиды.

Үшіншіден, спорттық ойындардың қайсысы болмасын бір немесе бірнеше физикалық қасиеттердің қатарынан жетілдіруін қамтиды. Пәннің негізгі мақсаты – денені шынықтыру болғандықтан, аталған спорт түрлері білім беру мекемелеріндегі оқу, тәрбиелік, сауықтыру міндеттерін орындауда зор маңызы бар [7].

Төртіншіден, кез келген дене қимыл-қозғалыстарын игеру арқылы білім алушы болашақта өз мамандығының иегері ретінде, өзіне қажетті дағды-машық негіздерін, қимыл-әрекет әліппесін өзіне сіңіріп, жетілдіреді. Еңбек дағды-машықтарын нақты үйреніп жетілдіруге арналған дене қимылы жаттығуларын орындап, болашақта қоғамның пайдалы да, жан-жақты дамыған, елін-жерін сүйетін патриот, рухани байлығы мол азамат ретінде, жан-жақты дайындықты жеке тұлға болады.

Білім беру мекемесінің білім алушылары үшін спорттық ойындар бөліміне баскетбол, волейбол, гандбол, үстел теннисі (*аталған спорт түрлерін оқу үдерісіне кірмейтін сыныптан тыс, мектептен тыс дене шынықтыру-сауықтыру, бұқаралық-спорттық іс-шараларда пайдаланады*) және әлем бойынша миллиардтаған адамдардың сүйіп көретін және ойнайтын футбол кіреді. Түсініктеме ретінде айта кеткен жөн: спорттық ойындарға бұлардан басқа, бейсбол, гольф, регби, үлкен теннис секілді және басқа да спорт түрлері жатады. Бұған қоса, әлем халықтарының ішінде халықаралық статусқа ие болған спорттың хоккей, керлинг түрлерін атап өткен жөн.

Алайда аталған спорт түрлерінің бірінде өскелең ұрпаққа қарсы көрсетілген, олар түгілі адам өміріне үлкен қауіп төндіретін, күрделі спорт түрі болса, екіншілерінің қаржылық-экономикалық тұрғыда өте қымбат болуына байланысты, яғни, бүкіл білім беру мекемелерін қамтамасыз ету мүмкіндігінің жоқтығы (мысалы, керлинг, үлкен теннис, гольф, крикет). Бұған қоса, кейбір спорт түрлері өсіп келе жатқан ағзаның одан әрмен дамып, жетілдіруіне өте қажетті физикалық қасиеттерінің дамуына оншалықты үлес қоспауы (гольф, крикет) да кері әсерін тигізеді.

Әдістемелік ұсынымдарда спорт ойындарының ережелерін, техникалық-тактикалық ерекшеліктерін, дене және психологиялық дайындықтарын қамти алатын жас кезеңінен бастап, сыныптар үшін спорттық ойындардың техникасын үйрету алдында білім беру мекемелерінде өткізуге арналған әрбір ойынның жеке ерекшеліктеріне сипаттама беріліп, тоқталып өтеді [8].

I. Қазақстан Республикасының жалпы білім беретін мектептерінің оқу бағдарламасына енгізілген базалық спорт түрлерінің тарихы мен қысқаша сипаттамасы

Білім беру мекемелерінде спорт ойындарын оқу бағдарламасына енгізу себебі түсінікті болу үшін, аталмыш ойындардың шығу тарихы, оларды орта білім ордасында өткізу себебінің ерекшеліктеріне сипаттама берілді.

«*Баскетбол*» сөзінің аудармасы, яғни, түсіндірмесі (этимологиясы): basket – себет, ball – доп, деп жіктеледі. Баскетболдың отаны ресми түрде Америка Құрама Штаттары болып есептелінгенмен, оның нағыз иелері Америка құрылығын мекендеген үндістер болып табылады. Ойынның сол кездегі нұсқасы қазіргіден өзгелеу, заманауи себет орнына қабырғаға ілінген шеңбер арасынан допқа ұқсас, каучуктен жасалынған затты өткізу болып табылатын. Ойынның сол кездегі қаталдығы сонша, жеңілген ойыншыларды өлім жазасына кесетін жаман дәстүр болатын. Үндістердің ойынын тамашалап, өзіне тың идея ретінде қолданған американдық азамат Дж. Нейсмит қазіргі заманғы баскетболға ұқсас ойын түрін ойлап шығарды. Уақыт өте келе, заман талаптарына сай, ойын ережелері өзгерістерге ұшырап отырды [9].

Баскетбол ойыны пайда болғаннан бастап, қазіргі кезеңге дейін әлемде болып жатқан әртүрлі тарихи, саяси-экономикалық, әлеуметтік және басқа да құбылыстардың әсерінен, аталмыш ойынның ережелері де әр аймаққа, елдерге, таптық жүйеге байланысты, әртүрлі болды. Мысалы, КСРО тарағанға дейін сол мемлекеттің ықпалынан әлем елдерінің басым көпшілігінде ойын ережелері бойынша 3 ұпайлық меже болмайтын, есесіне, 20 минуттан 2 кезең, алаң көлемі 24x12 метр, доп аяққа тиіп кетсе, «аяқ» деген фол белгіленетін ережелермен ойналатын. Ал, АҚШ бастаған елдер арасында баскетбол кәсіби спорт ретінде қабылданды, сол бойынша ойын ережелері жасақталды, біріншіліктер, лигалар, одақтар пайда болды. Әлбетте, екі жүйе арасындағы ойын ережелері біршама өзгелеу жасалынып, ойындар айналды. Баскетболшылар арасында кәсіпқой және әуесқой деген түсінік туындады. Дегенмен, ел іші, әлемдік, құрылықтық біріншіліктер мен Олимпиада ойындарында жарыс ережелері әуесқойлық ережелермен айналды. Олимпиада идеясына, Хартиясына сәйкес, 4 жылда бір рет өткізіліп тұратын ойындарға кәсіпқойлар кіргізілмейтін. Ол бұзылмас қағида өткен ғасырдың 90-шы жылдары өзгеріске ұшырап, Олимпиада ойындарына кәсіпқойлардың да қатысуларына рұқсат берілді [10].

Қазіргі кезеңде кез келген ресми әлемдік, құрылықтық, халықаралық, ірі жарыстар, ел біріншіліктері мен турнирлер АҚШ құрылған Ұлттық Баскетбол Ассоциациясының (ҰБА) ережелері бойынша өткізіледі. Ойын ережелеріне сәйкес, командадағы ойыншылар допты сақиналы торқалта себетке дөп түсіруі қажет. Сақиналы торқалта себет жерден 3 метр 5 сантиметр биіктікте орнатылады. Сақиналы торқалта себет орналасқан баскетбол тақтасы маңайында айып аймағы болады. Оның тақта орналасқан жерінен ені, яғни, допты ойынға қосу сызығынан 3 метрді құраса, айып добын тастайтын сызық тұсында 1 метр 20 сантиметрді құрайды. Айып добын тастау алаңының ұзындығы 5 метр 80

сантиметр болады. Айып алаңының ішінде шабуылдаушы команданың ойыншысы 3 секундтен артық кідіріп қалса, онда оған 3 секундтық фол беріліп, доп қорғаушы командаға беріледі. Өз кезегінде, олар алаң сызығынан допты ойынға қосып, ойынды жалғастырады. Торқалтаға доп жақын жерден түссе 2 ұпай беріледі. Ал, егер доп алаң бойы көлденеінен сызылған 6 метр 25 сантиметр сызықтан ары сәтті лақтырылса, онда ұпай саны бірден 3 деп есептелінеді. Алаңда әр командадан бес ойыншы ойнайды. Бір матч 10 минуттық төрт кезеңнен тұрады. Осы аралықта ойында есеп тең болып тұрса, төреші тарапынан қосымша уақыт қосылады. Кәсіби терминде мұны «Овертайм» деп атайды. Негізінде, баскетболда сыңаржақтық сылбыр ойынды қаламайды. Ойын барысы бойынша бүкіл ойын бойы үнемі динамикалық өте шапшаң қимыл-қозғалыстардағы өрнекті де, әсерлі, әдемі, ойын ережелері аясындағы ҰБА жасақтаған ережелер түрлі дүбірлі жарыстарда пайда болған, ережеде көрсетіле бермейтін форс-мажорлық жағдайлардан қорытынды жасап, ресми ережелерге жаңадан өзгерістер енгізіп отырады. Мысалы, соңғы 20 жылдан астам уақытта енген жаңа ережелер бойынша қорғаушы команда өз аймағынан қарсылас аймағына 8 секунд ішінде кіріп, 24 секунд ішінде қарсыластың торқалтасына доп тастауы қажет. Тасталынған доп нәтижелі болса (6,25 метр қашықтықтан аса тастаса, 3 ұпай жазылады), 2 ұпай жазылады, шабуыл сәтсіз, алайда, доп қайтадан шабуылшы команда ойыншыларында болса, онда оларға шабуыл үшін тағы да 24 секунд беріледі.

Кіріспеде айтып кеткендей, авторлардың пайымдауынша, білім беру мекемелерінде баскетбол ойынын осы 5-сыныптан бастап ойнатқан абзал. Себебі жоғарыда атап көрсетілгендей, онша қаржылық-экономикалық шығындарды талап етпейді, ойын ережелері онша күрделі емес, өткізіліп жатқан сабақтың моторлық тығыздығын көбейтетін қызықты, динамикалық спорттық ойын. Оның үстіне, одан да төменгі сыныптарда денсаулық тұрғысында (жасы кіші ұл-қыздардың реакциясы әлі жетілмеген, саусақтары әлсіз, жылдамдығы жоғары ұшқан доптан саусақтар шығып кету қаупі жоғары) ертерек. Бұған қоса, төменгі сыныпта ойын тактикасын түсініп, ойын ою-өрнегін техникалық тұрғыда орындауы күрделі, буындары қатпаған, аяқ-қол буындарын шығарып алу қаупі мол болады.

Білім беру мекемелерінде мектепаралық, аудандық, облыстық және республикалық жарыстар ресми ережелерге сәйкес өткізілуі тиіс. Аталмыш ойын білім алушылардың физикалық қасиеттерінің ішінде жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікпен қатар, қарапайым және күрделі реакцияны, кей ойындық ахуалдарда күштілік қасиеттерін өте жақсы дамытады. Баскетболды ойнатуда орта буын, соның ішінде, 5-сынып оқушыларының жоғарыда көрсетілген физикалық қасиеттерін жетілдірумен қатар, қазіргі кезде өте өзекті түйін, сындарлы мәселе болып тұрған тәрбиелік тұстарын шешуге болады. Себебі баскетбол командалық ойын болғандықтан, білім алушыларда өзара көмек ретінде бірі-біріне деген қол ұшын созу, ортақ жеңіске жету үшін бірлесе қимыл-қозғалыстар мен іс-әрекеттер жасау, өзіндік жеке меншік көзқарас пен пиғылды жеңіп, ортақ мақсат-міндеттерді шешуге бүкіл команда боп жұмылу секілді,

ұжымдық қарым-қатынастарды орнататын ойын. Сондықтан, аталмыш ойын еліміздің барлық білім ошақтарында өтіледі деп сеніммен айтуға болады [11].

Волейбол.

«Волейбол» немесе ағылшынша айтқанда – volleyball, яғни, volley – «қалқып ұру», ball – «доп» мағынасын беретін, командалық спорт түрі. Волейбол ойынының шығу тарихы – Гелиоке (АҚШ) қаласымен байланысты. 1895 ж. колледж оқытушысы Вильям Морган сабақ кезінде теннис ойыны алаңындағы ортада тұрған бағандарға керілген торды екі сырық бойы жоғары көтеріп қойып, оқушыларға допты екі жаққа алма-кезек лақтырып ойнауды көрсетіп, оны оқушылардың да қайталауын талап етеді. Бастауын колледжде алған волейбол ойыны 1896 ж. көпшілік назарына ұсынылды да, 1897 ж. аталмыш ойынның алғашқы ресми ережесі жасалынды. Волейбол ойынының Европа мемлекетіне таралуы XX ғасырдан басталды. 1967 ж. кеңестік жүйе кезінде Чехословакияда тұңғыш рет алғашқы жарыс ұйымдастырылды да, оған көптеген елдердің құрама командалары қатысты. Франция, Румыния, Индия, Қытай, Корея, Ауғанстан, Жапония және КСРО алғашқылар болып, волейбол ойынын қалаушылардың арнайы клубтары ашылды. 1947 ж. халықаралық волейбол федерациясы (FIVB) ұйымдастырылды. Аталмыш ұйым басты кеңес ретінде волейболдың ережелерін бекітіп, волейбол ойынына қатысты басқа да маңызды істермен айналысады. 1948 ж. Европа мемлекеттерінің алғашқы біріншілігі өтсе, әлем біріншілігі 1949 ж. өткізілді. 1964 ж. Токио олимпиадасынан бастап волейбол ойыны олимпиадалық спорт түрі ретінде танылды. Әлем кубогы үшін күрес 1965 ж. бастап өткізіліп келеді. Қазіргі кезеңде халықаралық федерацияға мүше 173-ке жуық мемлекеттер бар әр елдің өте мықты құрама командаларынан құралған әлемдік лига жарыстары өтуде.

Волейбол ойыны 18x9 метрлік алаңда өтеді, тордың жоғарғы жағы ерлер үшін 243 см биіктікке, әйелдер және жасөспірімдер үшін 224см. жоғары тірекке байланады. Волейбол ойыны үшін дайындалған доптың салмағы 260-280гр. Шабуыл сызығы тор астындағы орталық сызықтан алаңның екі жағында да 3 м қашықтықта орналасқан.

Ойынның мақсаты – волейбол добын команда мүшелері өздерінің алаңдарына түсіріп алмай, керісінше, қарсылас команданың белгіленген алаңына түсіріп, ұпай алу қажет. Ойын барысында ойыншылар допқа бар болғаны үш рет қана қол (ойынның әртүрлі ахуалдарында қолдардың орнына аяқпен де допты қайтару немесе әріптеске беру рұқсат етілген) тигізулері керек. Үшінші қол тигізуде допты қарсылас алаңына соққы немесе доп тастау секілді әдістердің бірімен өткізулері қажет. Соққылау немесе доп тастау кезінде торға ешқандай да дене мүшелерін, әсіресе, қолды тигізуге болмайды. Алғашында, ойын тәжірибесіздігіне байланысты, қол, және дененің басқа да мүшелері торға тиіп кете беру жағдайлары көптеп кездеседі. Кез келген ресми жарыстарда команданың бірі ойын барысында барлық партиялардың қосындысы бойынша 3 кезеңінде де жеңіске жетуі керек. Басқа жағдайларда (мысалы, ойын алаңы біреу-ақ, ал қатысушы командалар саны көп болып, толыққанды өткізуге уақыт жетіспегендіктен) 2 рет жеңіске жетсе, ойын тоқтатылады.

Волейбол – қарапайым әдістен бастап, ойын өрнегінің күрделі айла-тәсілдеріне ие спорт түрі. Волейбол алаңында әрбір спортшы маңызды рөл атқарады. Қарсы шабуыл сәтті аяқталғанда, допты ойынға қосу құқығын жеңіп алған команданың ойыншылары алаңда сағат тілі бойынша шеңбер бойы ауысып тұрып қана қоймай, сонымен бірге, шабуылшы да, қорғаушы да бола алады. Ойын тактикасына орай, ойын өрнегін үйлестіруші либеро-ойыншының іс-әрекетін де байыптаған жөн. Ол қорғаушы да бола алады, шабуылшыға да допты әуелете бере отырып, шабуылдың сәтті аяқталуына үлесін қосады. Волейбол ойыншысы – биіктікке секіру қабілеті жоғары, реакциясы мықты [12], командаластарымен еркін түсінісетін, күш әлеуетін соққы жасау кезінде орынды пайдаланатын тұлға. Волейбол ойынының маңыздылығы: салауатты өмір салтын ұстану, ережелерінің оңай болуы, волейбол ойнауда көп құралдың қажетсіздігі.

Қазіргі кезеңде волейболдың бірнеше түрі бар: жағажай волейболы, кіші-волейбол, пионербол, саябақтағы волейбол. Соңғы уақыттарда кіші волейбол ойыны да үлкен беделге ие болып келеді. Олар: 9x4,5 немесе 9x6 метрлік спорт алаңында ойнайды, егер ойнаушы командалар құрамы 4:4 болса, онда алаң көлемі 12x6 метрден аспауы керек.

Гандбол.

Дене шынықтыру сабақтарындағы спорттық ойындар бөлімінде *Гандбол* немесе КСРО халықтарының арасында *Қол добы* деп кеткен ойыны да білім беру мекемелерінің оқу бағдарламасының базалық бөліміне енген. Гандбол дат тілінде – håndbold немесе ағылшын тілінде – handball деп аталатын, hand – қол және ball – доп деген сөздер қосындысынан тұратын командалық спорттық доп ойыны. Ойын тарихында алғаш рет аталмыш ойын шамамен 1895 ж. (кей деректерде 1898 ж.) Германияда (кейбір деректерде – Данияда), дене шынықтыру мұғалімі Хольгер Нильсеннің ойлап табуымен пайда болды. 1928 ж. Халықаралық қол добы федерациясы құрылды. Ойынның әлем халықтары ішінде тез дамып, танымал болғандығы соншалық, 1936 ж. Берлинде өткен Олимпиадалық ойындардың бағдарламасына енді. 1946 ж. Халықаралық қол добы федерациясының ресми ережелері өзгертіліп, қайта құрылды. Спорт тарихына енген ресми жарыстар 1959 ж. бастап өткізілуде. Аталмыш спорт түрінен жарыстарда кезінде әлемге әйгілі болған КСРО құрамасы сәтті өнер көрсетіп жүрді. Қазақстан Республикасы тәуелсіздік алғалы, Олимпиадаға қатысып, ХХІ ғасырдың басында Азия ойындарында жүлдегер атанып жүрді.

Алғашында қол добының әр командада 7 немесе 11 адам ойнайтын 2 түрі болған. 7 адамнан ойнайтын түріндегі ойын алаңы жабық, яғни, ойындар ғимарат ішінде болады да, тіктөртбұрышты секілді болып келетін оның өлшемі – 40x20 метрді құрайды. Гандбол добының 3 өлшемі бар: 1) 8-12 жастағы балаларға арналған доптың салмағы 290-330 гр. құрайды; 2) 12-16 жастағы балаларға арналған доптың салмағы 325-375 гр. болады; 3) 16 жастан асқан ересек адамдарға арналған доптың салмағы 425-475 грамм, диаметрі – 54-56 см болады. Гандбол добы таза теріден және синтетикалық материалдан жасалады. Ол домалақ және тайғанамайтын, жылтырамайтын болуы қажет. Ойын алаңындағы қақпаның өлшемі: ұзындығы – 3 м; биіктігі – 2 м.

Қол добы – 7x7 ойыншыдан ойналатын топтық ойын, допты қолмен ғана ойнайды. Ойынның басты мақсаты – мүмкіндігінше қарсылас топтың қақпасына көбірек доп лақтыру. Ойыншылардың қақпа алдында алаң бойы көлденең сызылған 6 метрлік доға сызықты басып, ішке еніп кетуіне болмайды. Онда тек қақпашы ғана емін-еркін жүре және ойын ережелеріне сәйкес іс-әрекеттер істей алады. Ойын ерлер үшін 30 минуттан, әйелдер үшін 25 минуттан тұратын екі таймнан болады. Ойын кезінде ойыншылар допты баскетболдағыдай, жерге ұрып, алып жүреді. Егер де, баскетболда ойыншы допты алып, торқалта себетке шабуылдау кезінде допты ұстаған күйі екі рет қадам басып, үшіншісінде секіре, допты я торқалта себетке, я әріптесіне тастаса, қол добында допты иеленген шабуылшы 3 қадамнан соң, 4 - қадам кезінде допты я қақпаға лақтыра шабуыл жасайды, я допты өз әріптесіне береді. Шабуылшының қақпаға бағыттаған соққысын қақпашы өз қақпасынан жанына қарай қайтарса, онда шабуылшы командаға бұрыштама добын ойынға қосу мүмкіндігін алады. Білім беру мекемелерінде спорт алаңының немесе залының ескі, көлемі кіші және білім алушылар саны аз кешенді, ауылды мектептерде 5x5 құрамымен ойнай беруге болады. Кез келген командалық ойындар секілді, гандбол ойыны қызық, өткір шытырманды, айла-әдістері мол, классикалық тәсілдері мен ойын өрнегі өзіне жетерлік спорттық ойын [13].

Футбол.

Футбол ойыны білім беру мекемелеріндегі дене шынықтыру пәнінде білім алушылардың ең сүйіп ойнайтын ойыны. Ағылшыннан foot – аяқ, ball – доп, деп аударылатын командалық спорттық ойын түрі. Ойын еліміздің барлық түкпірлеріндегі қолда бар алаңдарда мектеп жасындағы кез келген буын өкілдері ойнай беретін әлемге аса танымал ойындардың бірі. Ойынның негізгі мақсаты – қарсылас команданың қақпасына аяқпен, баспен немесе қолдан басқа дененің кез келген мүшелерімен доп салу (қарсылас команда салған доп санынан көбірек болу керек) болып табылады. Бір қызығы, ойын барысында голды өкшемен, жамбаспен, иықпен, арқамен, тіпті, рұқсат етілмесе де, қолмен (1986 ж. Әлем чемпионатында) салған жағдайлар кездеседі.

Футбол ойынының шығу тарихы сонау 1863 ж. Англиядан басталады. Онда ойынның арнайы ережелері бекітіліп, тұңғыш қауымдастық құрылды. Нақ осы жағдайдың арқасында Англия футбол ойынының отаны болып есептеледі. Негізінде, футболға ұқсас аяқдоп ойынының түрлері ежелгі Рим, Бразилия, Мысыр, Қытай, Грекия елдерінде, кейінірек Италияда, Францияда дамығанын тарих беттерінен білуге болады. Аталмыш спорт түрі кейіннен біраз өзгерістерге ұшырап, қазіргі кезеңге футбол деген атауымен жетті. XIX-ғасырдың соңына қарай футбол Еуропадан асып, дүние жүзіне тарай бастады. 1904 ж. Халықаралық футбол федерациясы (ФИФА), 1954 ж. Еуропа футбол қауымдастықтары одағы (УЕФА) құрылды. Футбол ойынының өте дамып, әйгілі бола бастағаны сонша, 1908 ж. алғаш рет қазіргі Олимпиадалық ойындардың бағдарламасына енді. Қазіргі кезеңде әрбір құрылықтың өз қауымдастықтары, федерациялары, біріншіліктері бар.

Футбол әр аймақ, ел, құрылық ерекшеліктеріне орай – футзал (ойын алаңының көлемі 40x20 метр залда, яғни, жабық ғимаратта өтілетін ойын түрі), кіші футбол (бұның да көлемі 40x20 метрден артық болмайтын кез келген спорттық залдар мен ашық далада) және жағажай футболы, деп бөлінеді. Қазір футзал да танымал бола бастады. Мысалы, футзалдан алматылық «Қайрат» командасының ойыншылары халықаралық ареналарда табысты өнер көрсетіп, бірнеше рет ірі турнирлерде жүлдегер және чемпион атанды [14].

Классикалық үлкен футболдағы алаң төсеніші табиғи шөп (соңғы уақытта алаңдарда тапталысқа төзімді арнайы шөп сорты) немесе синтетикалық төсеніштер болады. 1980-ші жылдардан бастап барлық стадиондар синтетикалық жабыны бар, яғни жасанды шөпті алаңдарға ауыса бастады. Тек соңғы онжылдықта олар қайтадан табиғи шөптермен жабылған алаңдарға ауыса бастады, осылайша ескі дәстүрге қайта оралды. Әр командада 11 ойыншы (ойын кезінде жаттықтырушы-бапкердің шешімі бойынша немесе негізгі құрамдағы ойыншы оқыстан жарақат алғанда ауысып тұратын қосалқы ойыншыларды санамағанда), оның біреуі қақпашы болады. Ресми ойындарда тек үш рет қана ауысым жасауға болады (өте сирек форс-мажорлық жағдайларда, төрешінің шешімімен 4 - ауысым болуы мүмкін). Қақпашы өз айып алаңында допты қолмен де ұстап, аяқпен де тебуіне, баспен де ұруына болады соңғы жылдары енгізілген ойын ережелерінде қақпашы ойын барысында кез келген өз ойыншысының өз қақпасына қарай аяқпен тепкен добын қолмен ұстап алуына болмайды. Ондай жағдайда, ол допты басымен, аяғымен немесе денесімен қайтарады. Тек, өз ойыншысының кездейсоқ аяғы тиіп кетіп, қайтарылған және баспен допты берген кезде рұқсат етіледі. Айып алаңының ұзындығы 16 м құрайды, онда қақпашы емін-еркін қимылдайды. Айып алаңының ішінде қақпа алдындағы тағы бір алаңшық болады. Басқа ойыншылар допты қолымен ұстауына болмайды. Команда құрамы қақпашыны қосқанда, қорғаушылардан, жартылай қорғаушылардан және шабуылшылардан тұрады [15].

Қорғаушылар, негізінде, алаңның өз жартысында болады, олардың міндеті – қарсылас команда шабуылшыларының шабуылдық іс-әрекеттеріне қарсы тұру. Жартылай қорғаушылар, көбіне, алаңның ортасында ойын ахуалына байланысты іс-әрекеттер жасап, қарсыластар шабуылдағанда – өз командасының қорғаушыларын демеу, ал өз командаластары алға шыққанда – шабуылшыларға көмек ету боп табылады. Шабуылшылар ойынның негізгі уақытын қарсылас команданың алаңында өткізеді, себебі, олардың негізгі міндеті – гол салу.

Спорттық қағида бойынша, ойынның негізгі мақсаты – қарсылас команданың қақпасына мүмкіндігінше көп гол сала отырып, өз қақпасына допты дарытпау. Неғұрлым көп гол салған команда жеңіске жетеді.

Ойынды матч (бір ойын – бір матч) деп атайды. Ресми жарыстарда бір матч әрқайсысы 45 минуттық екі таймнан (бөлімнен) тұрады. Ойын арасында 15 минуттық үзіліс бар. Егер, ойын әртүрлі деңгейлі біріншіліктерде (чемпионаттарда) болса, онда ойын есебі тәуелсіз екі тайммен бітеді. Ал, Кубок үшін жарыстарда немесе құрылықтық және Әлем біріншіліктерінде өз топтарында жеңіп шыққан командалар кейде 1/16, кейде 1/8 финалда ойын

жеңіске жеткенше жалғастырады. Яғни, екі тайм қорытындысында есеп тең болса, онда 15 минуттан тұратын екі овертайм және онда да есеп тең болған жағдайда пенальти беріледі. Айта кететін жәйт – пенальти ойын уақытына жатпайды, оған арнайы уақыт берілмейді және таймдар арасы мен овертайм басталар кезде демалысқа 15 минут уақыт беріледі. Алайда, пенальти кезінде допты ұзақ уақыт бойы теппей, жайбасарлық танытқан ойыншы ескерту алады. Тіптен, бір кездері пенальтиде де тең түскен командалар арасында кәдімгідей тиын тасталып, жеңімпаз команда аталмыш тиынның түскен жағына қарай, жеребе бойынша анықталатын. Одан кейінірек, әр командадан пенальтиге тағайындалған 5 ойыншы да гол сала алмай немесе бесеуі бірдей гол салып, пенальти де тең аяқталған кездерде, ойыншының бірі мүлт кеткенше, қосымша екі ойыншыдан тағы да тағайындалатын болды. Әр тайм біткен сайын командалар ойын алаңында қақпалармен ауысады. Овертайм арасындағы демалыс – командалар қақпа алмасу кезінде ғана болады.

Бір кездері овертаймның кез келген уақытында команданың бірі гол салса, онда ойын тоқтатылып, жеңімпаз анықталатын «алтын гол» немесе кез келген овертаймның бірінде уақыты бітіп, жеңіске жеткен команда үшін «күміс гол» ережелері қолданылып жүрді.

Ойын алаңының көлемі 90x45 метрден 110x64, кейде 75 метрге дейін тік төртбұрышты болады. Алаңның екі жағында ұзындығы 7 метр, 32 сантиметр, биіктігі 2 метр 44 сантиметр қақпалар орналасқан. Тебілген доптың алысқа ұшып кетуін болдырмау үшін, олардың сыртына тор керіледі. Футбол добының салмағы 396-453 г, диаметрі 68-71 см.

Ойын техникасы жақсы дамыған ойыншы допқа ие болып, тура қажетті дәлме-дәл пас жасайды, допты баспен ұрып, қарсыласын әртүрлі финттермен алдайды, қақпаны көздеп, амал-тәсілді шабуыл жасай алады. Футбол техникасы бойынша допқа ие болу деп, допты тебер алдында немесе пас жасар кезде доптың қозғалысын баяулатуды, тоқтатуды айтады. Жоғарыдан ұшып келе жатқан допты аяқтың басына салып тоқтатып, аяқты көтеріңкіреп және босаңсытып, одан соң, доппен бірге төмен түсу керек [16].

Ойын амал-тәсілдері. Футбол ұжымдық ойын болғандықтан, команданың барлық он бір ойыншысының ойын тәсілдерін түгел, әрі шебер орындай білуі шарт, деп саналады. Команданың қабыл алған ойын жүйесіне байланысты, футболшылар алаңда нақты орындарда тұрады. Ойыншылардың алаңда орналасу жүйесі әртүрлі болады, оларды таңдау командадағы ойыншылар құрамасының қай амал-тәсілдерде іріктелуіне байланысты.

Үстел теннисі

Аталмыш спорт ойынына сипаттама берместен бұрын, еліміздің білім беру мекемелерінде бұл спорт түрін не үшін өткізу керектігіне түсінік берсек: яғни, үстел теннисі дене шынықтыру пәнінің оқу бағдарламасында жоқ, бірақ, білім алушылар бұл ойынды сүйіп ойнайтындықтан, сыныптан, мектептен тыс спорттық үйірмелер, әртүрлі деңгейдегі жарыстар ретінде өткізуге болатынын

еске сала отырып, оның ойнау тактикасы және техникасымен, ережелерімен, сонымен бірге ерекшеліктерімен таныстырсак:

Үстел теннисі – бұл екі немесе төрт ойыншы үшін керемет қызықты ойын. Көптеген жастағы балалар көбінесе нақты шайқастар мен турнирлерді ұйымдастырады, ал кейбіреулері бұл спортты кәсіби түрде қолдана бастайды және елеулі биіктерге жетеді. Осы қызықты ойынмен танысу үшін үстел теннисі ойыншыларын жаңадан бастағандарға ойын техникасы мен ережелерді үйрену артық болмайды. Бұл керемет ойынның бірнеше түрі бар, олардың әрқайсысы белгілі бір деңгейде кәсіпқой спортшылардың ұстанатын классикалық нұсқасынан ерекшеленуі мүмкін. Соған қарамастан, негізгі ережелер өзгеріссіз қалады. Стол теннисі бойынша ойын ережелерінің қысқаша мазмұны төмендегідей мәлімдемелер түрінде ұсынылады:

1. Ойыншылардың әрқайсысының міндеті – өз ракеткаларымен допты қарсыласқа өткізгенде, қарсылас соққылаған допты қайтара алмайтындай етіп, жағдай жасау. Бұл жағдайда, ойынның мәні белгілі бір ережелерді сақтай отырып, допты қарсылас жаққа өткізу, болып табылады.

2. Ойын бір немесе бірнеше партиядан тұруы мүмкін, олардың саны міндетті түрде тақ болуы керек. Әдетте, ойыншылардың біреуінің ұпайы 11 ұпайға жеткенде ойын аяқталды деп есептеледі. Ол барлық ойынның немесе белгілі бір партияның жеңімпазы деп есептеледі.

3. Ойында әрқайсысы доп беруден басталатын бірнеше сызба болады. Бұл жағдайда, бірінші қатысушы жеребемен анықталған соң, әрі қарай доп беру құқығы әрбір қарама-қарсы тұрған ойыншыға әрбір жаңа раундтың басталуымен беріледі.

4. Доп келесі ережелермен беріледі: оны, арасы 16 см-ден кем емес ашық алақаннан тік лақтыра, допты ойынға қосудан бастайды. Ойыншы ракеткамен соққы жасайды, бірақ, ол үстелдің беткі сызығынан асыра, тор үстінен допты қарсылас алаңына жіберуі керек. Қарсыластың міндеті – допты бірдестен бір рет ойын алаңын жартысында және кемінде бір рет қарсыластың жағына өткізу үшін соғу керек. Егер доп берудің барлық ережелері сақталған болса, бірақ доп торға түссе, ойыншы ойынның басталуын қайталайды. Үстел теннисінде қарсылас қателіктер жасағанда, ұпайлар беріледі. Ойын кезінде екінші ойыншы келесі тізімнен қате жіберсе, бірінші ойыншы 1 ұпай алады:

- доп беру нәтижесінде, доп қарсыластың аймағына түспеді;
- доп беру кезінде, доп үстелдің үстіңгі жағына 1 реттен артық тиеді;
- ойында допты ракеткамен ұрғаннан кейін де, доп өз жартысында қалды;
- ракеткамен соққылағаннан кейін, доп үстелдің келесі жақғына өте алмады;
- допты ұрғанға дейін ракетка үстел бетіне шықты;
- қарсылас қолымен үстелге қол тигізді немесе оны итеріп жіберді.

Жұпталған үстел теннисі ойынының ережелері

Төрт ойыншы қатысатын жұптық үстел теннисінде ойын ережелері, әр жұп одақтаса отырып, бір-бірімен бәсекелесіп, классикалық нұсқасынан біршама ерекшеленеді. Мәселен, бұл жағдайда сызба тормен ғана емес, сондай-ақ ойын

беті бойындағы ақ жолақпен де бөлінеді. Допты ойынға қосар кезде, доп беру қарсыластың оң жақ жартысынан, сол жағына және керісінше, яғни диагональ бойынша бағытталуы керек. Қарсыластар өздері жақын тұрғанына қарамай, өз кезегінде, допты кезегімен қабылдап алу керек. Допты ойынға қосу да өз кезегінде жүзеге асырылады. Кейбір жағдайларда ойын уақытын екі есе көбейту үшін талап етілетін ұпай саны 11-ден 21-ге дейін көтеруге болады. Оны ойын алдында төрешілермен, ойынға қатысушылармен алдын-ала келісіп, шешіп алуға болады.

II. Спорт түрлерін жас кезеңдері бойынша оқыту әдістемесі мен дайындық түрлері (жалпы дене, теориялық, техникалық, тактикалық және психологиялық)

Білім алушылардың жас ерекшеліктерін ескере отырып оқыту бағдарламасы спорттық ойындарға бастауыш сыныптағы дайындықтан басталады. Оқу мақсаттары тақырыптардың қиындығына қарай беріледі [17].

1-сынып білім алушылары үшін «Спорттық ойын элементтерінен тұратын қозғалмалы ойындар» бөлімінде көрсетілген.

Спорттық ойын элементтерінен тұратын қозғалмалы ойындар	Қауіпсіздік техникасы. Спорт ойындарының элементтері бар ойын тапсырмалары	Қауіпсіздік ережелерін білу Ойын барысында өзінің рөлін білу және түсіну
	Қарым-қатынас дағдыларын дамытуға арналған ойындар	Дене дамуына ықпал ететін әртүрлі дене шынықтыру жаттығуларын білу және орындау, «Тактика» ұғымын білу
	Өзара қарым-қатынас ойындары	Шығармашылық міндеттерді білу және түсіну Ойын ережелерін білу және түсіну
	Қозғалыс әрекетіндегі белсенділік және дербестік	Жаттығу кезінде туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді білу және түсіну

Білім алушылар қозғалмалы ойындар және допты меңгеру дағдыларын қалыптастыру кезінде үлкен және кіші доптармен жаттығулар жасап, допты жоғарыға лақтыру және оны әртүрлі бастапқы қалыптардан қағып алу, допты жоғарыға лақтыру және оны еденнен секіріп ұшқаннан кейін қағып алу, допты қабырғаға лақтыру және қағып алу тәсілдерін меңгереді. Сонымен қатар допты бір-біріне екі қолмен қайта лақтыру мен қағып алуды, допты бір (оң және сол) қолмен қайта лақтыру және екі қолмен қағып алу, аласа волейбол торы арқылы допты қайта лақтыру және қағып алуға икемделуі тиіс. Бір орында тұрған допты аяқтың ішкі жағымен бір орыннан соғу және бір-екі адымнан соғу, қарсы домалап келе жатқан допты соғу тәсілдерін меңгеріп, дайындалады.

«Аңшылар мен үйректер», «Доптар жарысы», «Доп шеңбер бойымен», «Лақтыр – қағып ал», «Доппен ойнаушы пингвиндер», «Допты дәл беру», «Доп тебу», «Допты лақтырма» ойындары арқылы ептілік пен үйлесімдік қабілеттіліктерін дамытады.

2-сыныпта алдыңғы сыныпта меңгерген дағдыларды қолдана отырып, спорттық ойын түрлерінің бастапқы ережелерін меңгереді.

Баскетбол ойынын үйрену үшін баскетболшы тұрысында, оң және сол қырымен қадамдар жасау, допсыз қозғалыстар; арқамен жүгіруді үйреніп, берілген белгілер бойынша бір орында, тікелей, доғамен тоқтай қалып, допты алып жүруді, бір орында жұптап, үшеулеп допты беру және қағып алуды меңгереді. Қозғалмалы ойындар арқылы, соның ішінде «Ортаңғы ойыншыға доп беру», «Доппен оңды-солды бұрыла орғыта өту», «Допты көршіге», «Бір қатарда тұрып, допты тастау» және басқа да ойындарды ойнап жаттығады. Баскетбол элементтері бар эстафеталармен жалғастыруға болады.

Волейбол ойынын үйрену үшін екі қолмен бастан асыра, бір қолмен аласа тор арқылы допты әрлі-бері тастауды үйренеді. Еденнен секіргеннен кейін ашық алақанмен допты төменнен соққы жасап, допты қабырғаға кішкене қашықтан немесе торға қолдармен төменнен соққы жасауға машықтандыру керек. «Толқын», «Ыңғайсыз тастау», «Допты беру» қозғалмалы ойындар арқылы үйренген әдістері мен тәсілдерін ширатады. Волейбол элементтері бар эстафеталармен жалғастыруға болады [18].

Футбол ойынын үйрену үшін оң-сол аяқпен, тобықтың сыртқы жағымен тікелей, доға бойынша допты алып жүру, бір орында тұрған допты еркін тәсілмен және тобықтың ішкі жағымен, белгі бойынша тоқтаулармен, бағандар арасында, бағандарды айнала өтіп, тебу; тобықтың ішкі жағымен домалап келе жатқан допты тоқтату, қақпаға қарай доп тебу жаттығуларын жасату қажет.

2-сыныпта қол жеткізу керек дағдылар мен оқу мақсаттары:

Спорт- тық ойын элемент- терінен тұратын қозғалма лы ойындар	Қауіпсіздік техникасы.	Қауіпсіздік ережелерін түсіну
	Жеке физикалық қасиетін дамыту ойындары	Ойындағы рөлдерді көрсету
	Қарым-қатынас дағдыларын дамытуға арналған қозғалмалы ойындар	Дене дамуына ықпал ететін әртүрлі дене шынықтыру жаттығуларын түсіну
	Ойындағы өзара қарым-қатынас	Тактикалық әрекеттердің элементтерін түсіну
	Өз бетінше қимыл-қозғалыс әрекеттері	Шығармашылық тапсырмаларды қолдану
		Ойын ережесін түсіндіру және қарым-қатынас дағдыларын көрсету
		Жаттығуларды орындау кезінде туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді жеңу дағдыларын қалыптастыру

Білу және түсіну дағдыларын меңгерген балалар ойында допты алып жүру, соғу, тебу, қайта беру сияқты меңгерген тәсілдерін көрсетеді және қолданады. Бастапқы ойынның ережесіне сай ойын көрсете біледі.

3-сыныпта алдыңғы меңгерген білімдерін тереңдетіп, жетілдіре түседі. Кестедегі оқу мақсаттарына сай спорттық ойындарды меңгереді.

Спорттық	Қауіпсіздік техникасы.	Қауіпсіздік ережелерін сақтау
----------	------------------------	-------------------------------

ойын элементтерінен тұратын қозғалмалы ойындар	Жеке физикалық қасиетін дамыту ойындары	Ойын кезінде рөлдерді ажырату және олардың айырмашылықтарын түсіндіру
	Ойындағы қарым-қатынас дағдысы	Дене дамуына ықпал ететін әртүрлі дене шынықтыру жаттығуларын көрсету. Тактикалық әрекеттердің элементтерін көрсету
	Жарыс элементтерімен ойындар	Шығармашылық тапсырмаларды қолдану және сындарлы ұсыныстарды беру Қарым-қатынас арқылы ойын ережелерін түсіндіру және көрсету
	Командалық жұмыс дағдылары	Жаттығуларды орындау кезінде туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді жеңу дағдыларын жетілдіру

Баскетбол ойынын үйрену үшін ойыншы тұрысы, қорғаныс тұрысында орын ауыстырулар, дауыс бойынша секірісте тоқтау, тік сызық бойынша оң және сол қолмен бір орында және қозғалыста допты алып жүру, екі қолмен кеудеден допты қағып алу және беру, 2-3 м қашықтан бір орында екі қолмен кеудеден допты лақтыру жаттығуларын орындайды. «Себетке түсір», «Баскетбол доптарының жарысы», «Доп капитанға» қозғалмалы ойындар арқылы меңгерген қимыл-әрекеттерді пысықтауға болады. Баскетбол элементтері бар эстафеталармен жалғастыруға болады [19].

Волейбол ойынын үйрену үшін ойыншы тұрысы, тұрыста оңға, солға, алға, артқа орын ауыстырулар, алдыға, артқа қимылдап волейбол добын ойынға қосу сияқты (имитация) тік жоғары лақтыру және ұстап алу жаттығуларын, серіктесіне допты ойынға қосу сияқты (имитация) жасап бір-біріне лақтыру қозғалу дағдыларын жетілдіру керек. «Допты әуеде ұстап тұр», «Атыспақ», «Жүргізушіге допты берме», «Пионербол» ойындары және басқа ойындар арқылы меңгерген қимыл-әрекеттерін жетілдіруге болады. Волейбол элементтері бар эстафеталармен жалғастыруға болады.

Футбол ойынын үйрену үшін допты тік сызық, шеңбер бойы, заттар арасында және заттарды айнала алып жүру; бір орында тұрған және домалап жатқан допты көлденең (ені 1,5 м, ұзындығы 7-8 м жолақ) және тік (ені 2 м, ұзындығы 7-8 м жолақ) нысанаға жүгіріп келіп, соққы жасауды үйретіп, футбол элементтері бар ойындар мен эстафеталарды қайталаған дұрыс. Заттар арасында доптарды алып жүру жаттығуларын жасап, «Допты бердің – отыр», «Жүргізушіге допты берме», «Доппен қуаласпақ», «Футболдық қуаласпақ», «Аяқ доп шеңбер ішінде», «Шаяндар футболы» және басқа қозғалмалы ойындары арқылы үйренгендерін жетілдіреді.

4-сыныпта білім алушылар ойындардың жалпы талаптары мен ережелерін меңгереді. Үйренген тәсілдерін қолдана отырып, ойын барысын бағалауды, қиындық деңгейін анықтауды, рөлдерді түрлендіру мен ойынға төреші бола білуді меңгереді [20].

Спорттық ойын элементтерінен тұратын қозғалмалы	Қауіпсіздік техникасы.	Қауіпсіздік ережелерін қолдану
	Допты иеленудің жеке дағдылары	Рөлдердің айырмашылықтарын біле отырып, ойындағы рөлдерді түрлендіру
	Ойындағы топтық әрекеттер	Ойын барысында қарым-қатынас кезінде ойын ережелерін қолдану

ойындар		Тактикалық әрекеттердің элементтерін қолдану
	Ойындағы командалық әрекеттер	Сындарлы ұсыныстарды бере отырып, шығармашылық тапсырмаларды бағалау
		Дене дамуына ықпал ететін әртүрлі дене шынықтыру жаттығуларын қолдану
	Ойындағы техникалық-тактикалық тәсілдер	Орындалатын жаттығулардың қиындық деңгейін анықтау

Баскетбол ойынын үйрену үшін ойыншының тұрысы, оң және сол жанымен бүйірлей адымдап, ортаңғы тұрыста орын ауыстырулар, секіре тоқтау, допты қағып алу және беру: төменнен екі қолмен, кеудеден, бастан асыра, бір қолмен иықтан және бір орында еденнен қайта ұшқанда, бір қолмен допты қағып алу және беру, қозғалыста кеудеден екі қолмен допты қағып алу және беру тәсілдерін меңгерту керек. Оң және сол қолмен, бағытты өзгерте, допты алып жүру, 2-3 м қашықтан, бір орында, кеудеден, екі қолмен допты тастауды меңгереді. «Доп капитанға», «Капитанды қорға», «Допты алып жүрусіз баскетбол», «Үш командамен баскетболға» қозғалыс ойындары арқылы үйреніп жатқан жаттығулардың техникасын көрсетеді және қатемен жұмыстар жасалады. Баскетбол элементтері бар эстафеталармен пысықтауды ұсынамыз.

Волейбол ойынын үйрену үшін ойыншының тұрысы, тұрыстағы орын ауыстырулар: жанама бүйірлей адымдармен, жанымен, алдымен және арқамен алға, бір орында оңға, алға, жұпта кішкене орын ауыстырулардан кейін, бір орында жекелей әуелете тастап, допты беру; допты тордан асыра беру (екі қолмен жоғарыдан, жұдырықпен төменнен доп беру) техникаларын меңгереді. «Допты бердің – шықтың», «Доп әріптеске», «Тордан асыра», «Мергендер» қозғалмалы ойындар арқылы меңгерген техникаларын, мүмкіндіктерін көрсетеді және қатемен жұмыс жасауға мүмкіндік болады. Волейбол элементтерімен құралған қозғалмалы ойындар мен қолжалғауларды өткізе отырып, шектелген алаңда волейболдың қарапайым ережелері бойынша ойындар ойнайды.

Футбол ойынын үйрену үшін ойыншының тұрысы, тұрыстағы орын ауыстырулар, қозғалыстың жылдамдығы мен бағытын өзгерте жүгіру, бір орындағы және домалап келе жатқан допты тебу, табанмен допты тоқтату, тік сызық бойынша, жылжымайтын кедергілерді айнала өтіп, допты алып жүру, жұпта, тобықтың ішкі жағымен допты беру, қақпаға қарай соққылар жасайды. Соңына қарай алып жүре, допты қабылдайды. «Тордан асыра, баспен және аяқпен», «Шеңбердегі аяқ добы», «Шаяндар футболы», «Футболдағы қуаласпақ» қозғалмалы ойындар арқылы үйреніп жатқан жаттығулардың дайындық деңгейін көрсетеді. Футбол элементтері бар қолжалғаулармен пысықтауды ұсынамыз. Әртүрлі өлшемдегі алаңдарда жеңілдетілген ережелер бойынша ойындар ұйымдастыруға болады.

Гандбол ойынын үйрену үшін ойыншының тұрысы, тұрыстағы орын ауыстырулар: жанама бүйірлей адымдармен, жанымен, алдымен және арқамен алға, допты екі қолмен қағып алу, допты бір қолмен тастау, бір орында және қозғалыста, оң және сол қолмен кезектесе допты алып жүру тәсілдерін меңгерту

басты талап болып саналады. Гандбол элементтерінен тұратын қозғалмалы ойындар мен қолжалғауларды ұйымдастыру арқылы ойынды жетілдіруге болады.

Бастауыш сыныпты аяқтаған соң білім алушыларға қойылатын талап, әр ойынның ережесіне сәйкес болады. Оқу мақсаттары да ойынның техникасы мен тактикасына сай қойылады. Спорттық ойын ережелерін сақтай отырып, оқу мақсаттары арқылы өз кезеңімен өткізіп, дайындық деңгейін анықтау ұсынылады.

Білім алушылар 5-сыныпқа көшкенде спорт ойындарының негіздерін түпкілікті үйренуге, дайындық түрлерін (дене, тактикалық, техникалық, теориялық, психологиялық және т.б.) толығымен меңгеруге, жеке қызығушылықтарымен бірге, таңдау бойынша спорт түрлерінен спорттық жетілдіруге өтеді. Спорттық ойындардың ережелерін, техникасын, тактикасын меңгерте отырып, білім алушылар ойындардың жалпы талаптарын, ережелерін біледі, олардың шығу тарихымен танысады. Сонымен, 5-сынып оқушылары:

Баскетбол ойынын үйрену үшін ойыншының тұрысы, оң және сол бүйірмен тұрыста, арқамен орын ауыстырулар, секіре және екі адымдай тоқтау, екі қолмен кеудеден, еденнен кері серпіліп, бір қолмен иықтан допты қағып алу және беру, доппен және допсыз бұрылулар, оң және сол қолмен допты алып жүру, бір орында жоғары, орта, төмен тұрыста және қозғалыста допты алып жүру. Бір орыннан және қозғалыста екі адымдай келіп, допты тастау, игерілген бөліктерден құралған амал-тәсілдер: допты қағып алу, беру, алып жүру, тастау, еркін шабуылдау тактикасын меңгереді. Ойыншылар орнын ауыстырмай, шептік (5:0) шабуыл мен 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 ойындық тапсырмаларды орындайды. Баскетбол бөліктері бар қозғалмалы ойындар мен қолжалғауларды өткізіп, меңгерген білімдерін пысықтауды ұсынамыз. Баскетболдың қарапайым ережелерімен ойындарды қайталап, білім алушыларға кері байланыс беріледі.

Волейбол ойынын үйрену үшін ойыншының тұрысы, тұрыстағы орын ауыстырулар: бүйірлей адымдап, жанамай, бет жағымен және арқамен алға, бір орында және орын ауыстырғаннан кейін екі қолмен жоғарыдан допты беру, бір орында және орын ауыстырғаннан кейін екі қолмен төменнен допты қабылдау, тордан 3-6 м қашықта допты төменнен тікелей ұра, ойынға қосу, орын ауыстыру техникасы мен допты меңгеру игерілген бөліктерінен амал-тәсілдерді қолдануды меңгерту керек. 2:2, 3:2, 3:3 ойыншылардың шектеулі санымен ойындар мен ойындық тапсырмалар беріліп, волейбол бөліктері бар қозғалмалы ойындар мен қолжалғауларды өлшемі әртүрлі көлемді алаңда волейболдың қарапайым ережелері бойынша ойын өткізуді ұсынамыз.

Футбол ойынын үйрену үшін ойыншының тұрысы, тұрыстағы орын ауыстырулар: бүйірлей жанама адымдармен және арқамен алға, қозғалыстың жылдамдығы мен бағытын өзгерте жүгіру, тобықтың ішкі жағымен, сондай-ақ табанның ортаңғы бөлігімен бір орында және домалап кетіп бара жатқан допты тебу, тобықтың ішкі жағымен және табанмен допты тоқтату, допты тік сызық және қозғалыстың бағытының өзгеруімен алып жүру, дәлдікке (мергендікке) үйретілген амал-тәсілдермен қақпаға қарай соққы жасау, доппен нысанаға

тигізуді меңгерту керек. Қақпашының ойыны. Игерілген бөліктерден тұратын амал-тәсілдер: допты алып жүру, соққы жасау (допты беру), допты қабылдау, тоқтату, қақпаға соққы жасау. Ойыншылардың орнын өзгертпей, позициялық шабуылдаулар. Футбол бөліктері бар қозғалмалы ойындар мен қолжалғаулар. Өртүрлі көлемдегі алаңда футболдың қарапайым ережелері бойынша ойын.

Гандбол ойынын үйрену үшін ойыншының тұрысы. Тұрыстағы орын ауыстырулар: бүйірлей жанама адымдармен және арқамен алға. Допты екі қолмен қағып алу. Жүгіру ырғағындағы доп беру. Бір қолмен допты лақтыру. Оң және сол қолмен кезектесе, допты алып жүру. Қақпашының іс-әрекеттері. 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 тәсіліндегі ойындар мен ойындық тапсырмалар. Гандбол бөліктері бар қозғалмалы ойындар мен қолжалғаулар. Қарапайым ережелермен ойын.

Спорт ойындары	Ойындардағы өзара әрекеттесу	Техника қауіпсіздігі ережелерін білу және қолдану
		Көшбасшылық және командалық дағдыларды түсіну
	Ойын дағдылары	Ойыншының командадағы қызметтік міндеттерін білу және түсіну
		Жалпы дамыту жаттығуларының кешендерін білу және өткізу
	Ойындардағы тактикалық тәсілдердің негіздері	Топтық және командалық тактика бөліктерін білу мен түсіну
		Шығармашылық қабілеттіліктерді білу мен түсіну және баламалы шешімдерді ұсыну
	Жарыстық іс-қызметтің негіздері	Тактикалық амалдарды білу және түсіну
		Ойын ережелері мен төрешілік негіздерін білу

6-сыныпта білім алушылар ойындардың жалпы талаптары мен ережелерін меңгереді [21].

Баскетбол. Ойыншының тұрысы. Оң және сол бүйірмен тұрыста, арқамен орын ауыстырулар. Секіре және екі адымдай тоқтау. Екі қолмен кеудеден, еденнен кері серпіліп, бір қолмен иықтан допты қағып алу және беру. Доппен және допсыз бұрылулар. Оң және сол қолмен допты алып жүру, бір орында жоғары, орта, төмен тұрыста және қозғалыста допты алып жүру. Бір орыннан және қозғалыста екі адымдай келіп, допты тастау. Игерілген бөліктерден құралған амал-тәсілдер: допты қағып алу, беру, алып жүру, тастау. Еркін шабуылдау тактикасы. Ойыншылардың орнын ауыстырмай, позициялық (5:0) шабуыл. 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 ойындық тапсырмалар. Баскетбол бөліктері бар қозғалмалы ойындар мен қолжалғаулар. Баскетболдың қарапайым ережелерімен ойын.

Волейбол. Ойыншының тұрысы. Тұрыстағы орын ауыстырулар. Бір орында және орын ауыстырғаннан кейін екі қолмен жоғарыдан допты беру. Бір орында және орын ауыстырғаннан кейін екі қолмен төменнен допты қабылдау. Тордан 3-6 м қашықта допты төменнен тікелей ұра, ойынға қосу. Орын ауыстыру техникасы мен допты меңгеру игерілген бөліктерінен амал-тәсілдерді қолдану.

2:2, 3:2, 3:3 ойыншылардың шектеулі санымен ойындар мен ойындық тапсырмалар. Волейбол бөліктері бар қозғалмалы ойындар мен қолжалғаулар. Өлшемі әртүрлі көлемді алаңда волейболдың қарапайым ережелері бойынша ойын.

Футбол. Ойыншының тұрысы, тұрыстағы орын ауыстырулар. Қозғалыстың жылдамдығы мен бағытын өзгерте жүгіру. Тобықтың ішкі жағымен, сондай-ақ табанның ортаңғы бөлігімен бір орында және домалап кетіп бара жатқан допты тебу. Тобықтың ішкі жағымен және табанмен допты тоқтату. Допты тік сызық және қозғалыстың бағытының өзгеруімен алып жүру. Дәлдікке (мергендікке) үйретілген амал-тәсілдермен қақпаға қарай соққы жасау, доппен нысанаға тигізу. Қақпашының ойыны. Игерілген элементтерден тұратын амал-тәсілдер: допты алып жүру, соққы жасау (допты беру), допты қабылдау, тоқтату, қақпаға соққы жасау. Ойыншылардың орнын өзгертпей, позициялық шабуылдаулар. Футбол бөліктері бар қозғалмалы ойындар мен қолжалғаулар. Әртүрлі көлемдегі алаңда футболдың қарапайым ережелері бойынша ойын.

Гандбол. Ойыншының тұрысы. Тұрыстағы орын ауыстырулар: бүйірлей жанама адымдармен және арқамен алға. Допты екі қолмен қағып алу. Жүгіру ырғағындағы доп беру. Бір қолмен допты лақтыру. Оң және сол қолмен кезектесе, допты алып жүру. Қақпашының іс-әрекеттері. 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 тәсіліндегі ойындар мен ойындық тапсырмалар. Гандбол бөліктері бар қозғалмалы ойындар мен қолжалғаулар. Қарапайым ережелермен ойын.

Ойындардағы өзара әрекеттесу	Техника қауіпсіздігі ережелерін пайдалану
	Көшбасшылық және командалық дағдыларды анықтау мен пайдалану
Ойындардағы техникалық тәсілдер	Ойыншыға командадағы қызметтік міндеттерін түсіндіру және саналы қабылдау
	Жалпы дамыту жаттығуларының кешендерін өздігінше жасақтау
Ойындардағы тактикалық тәсілдер	Топтық және командалық тактика бөліктерін қолдану
	Шығармашылық қабілеттіліктерді қолдану және баламалы шешімдерді ұсыну
«Адал ойын» және өзара қызметтестік	Тактикалық амалдарды білу және қолдану
	Ойын ережелері мен төрешілік негіздерін түсіну

7-сыныпта білім алушылар ойындардың жалпы талаптары мен ережелерін меңгереді [22].

Баскетбол. Ойыншының тұрысы. Тұрыс кезіндегі орын ауыстырулар. Секіре және екі адымдай тоқтау, бұрылулар. Игерілген элементтерден құралған амал-тәсілдер: тұрыстағы орын ауыстырулар, тоқтау, бұрылу, жылдамдату. Қорғаушының әлсіз қарсыласуымен бір орында және қозғалыста допты қағып алу және беру. Допты жұлып және тартып алу, қарсыластан қағып алу. Қорғаушының әлсіз қарсыласуымен, әртүрлі тұрыстарда допты алып жүру.

Қорғаушының әлсіз қарсыласуымен, бір орында және қозғалыста, допты бір және екі қолмен тастау. Айып доптарын тастау. Себетке түспей қалған доп үшін күрес. Шабуылдау кезіндегі өзара әрекеттесу. Жылдам шепті бұза шабуылдау. Ойыншылардың орнын өзгерте отырып, позициялық (5:0) шабуылдау. Баскетбол бөліктері бар жақындататын ойындар мен қолжалғаулар. Ойындық амал-тәсілдер. Баскетболдың қарапайым ережелерімен ойын.

Волейбол. Ойыншының тұрысы, орын ауыстыру. Волейболдағы техникалық тәсілдерді жетілдіруге арналған арнайы жаттығулар. Бір орында және орын ауыстырып болған соң екі қолмен жоғарыдан допты беру, допты тордан асыра беру. Тордан асыра, екі қолмен төменнен допты қабылдау. Төменнен тікелей доп беру. Допты ойынға қосқан кезде қабылдау. Әріптесі допты әуелетіп берген соң, тікелей шабуылдау соққысы. Игерілген бөліктерден амал-тәсілдерді қолдану. Волейбол бөліктері бар жақындататын ойындар мен қолжалғаулар. Ойындық амал-тәсілдер. Волейболдың қарапайым ережелері бойынша ойын.

Футбол. Орын ауыстырулар, жылдамдатулар, әртүрлі қалыптардан бастаулар, футболдағы техникалық тәсілдерді жетілдіруге арналған арнайы жаттығулар. Тобықтың ішкі жағымен, табанмен допты тоқтату. Доға бойынша қозғалыстың жылдамдығы мен бағытын өзгерте отырып, қорғаушының әлсіз қарсыласуымен допты алып жүру. Допты жұлып, тартып және қарсыластан қағып алу. Әртүрлі тәсілдермен қақпаға қарай доп тебу. Қақпашының ойыны. Тобықтың ішкі және сыртқы жағымен бір орында және домалап кетіп бара жатқан допты тебу. Орын ауыстыру мен допты меңгеру техникасының игерілген бөліктерінен амал-тәсілдер құру. Ойыншылардың орнын өзгерте отырып, позициялық шабуылдау. Футболдың қарапайым ережелері бойынша ойын. Ойындық амал-тәсілдер. Футбол бөліктері бар жақындататын ойындар, ойындық жаттығулар мен қолжалғаулар.

Гандбол. Гандболдағы техникалық тәсілдерді жетілдіруге арналған арнайы жаттығулар. Қозғалыстағы әртүрлі тәсілдермен қашықтыққа және дәлдікке доп берулер. Допты жоғарыдан, төменнен, бүйірінен бүгілген және тік қолдармен бір орында және қозғалыста тастау. Домалап келе жатқан допты қағып (іліп) алу. Тіреліп тұрып, бір орында тұрып және қозғалыста қолды сермеп және сермемей; жұлып алу, доп тастауларды бұғаттау. Еденнен төмен секірген допты алып жүру. Жеке қорғаныс. Қақпашының ойыны. Гандбол бөліктері бар жақындататын ойындар мен қолжалғаулар. 5:1, 4:2 ойындық амал-тәсілдер. Қарапайым ережелермен ойын.

Спорт ойындары	Ойын техникасы	Үйлесімділік қабілеттіліктерін дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын қолдану
		Арнайы дене жаттығуларын пайдалану
		Тактикалық іс-әрекеттердің дағдыларын пайдалану
	Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер	Әртүрлі мақсатты бағыттардағы дене жаттығуларын қолдану
		Қимыл-қозғалыс дағды-машықтарын бағалау

	Көшбасшылық дағдылар және командадағы жұмыс жасау дағдылары	Көшбасшылық және командалық дағдыларды талқылай алу мен көрсетілім жасау Тактикалық амалдарға көрсетілім жасау
6. Спорт ойындары	Командалық іс-әрекет және ойындардағы көшбасшылық	Техника қауіпсіздігі ережелеріне көрсетілім жасау Көшбасшылық және командалық дағдыларды талқылай алу мен көрсетілім жасау
	Ойындардағы техника мен тактиканың негіздері	Ойыншының командадағы қызметтік міндеттерін қолдануы
		Жаттығуларды өздігінше орындау дағдыларына көрсетілім жасау
	Ойындық жағдайлардағы тактикалық тәсілдер	Топтық және командалық тактикаға көрсетілім жасау
		Шығармашылық қабілеттіліктерді пайдалану және баламалы шешімдерді ұсыну
	Ойындардағы командалық іс-әрекеттер	Тактикалық амалдарға көрсетілім жасау
Жарыстық іс-қызмет пен төрешілік ережелерін қолдану		
7. Спорт ойындары	Қауіпсіздік техникасы. Допты меңгеру техникасы	Техника қауіпсіздігі ережелеріне көрсетілім жасау
		Үйлесімділік қабілеттіліктерін дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын қолдану
	Ойындық кеңістіктегі және допты берудегі бағдарлау дағдылары	Әртүрлі мақсатты бағыттардағы дене жаттығуларын қолдану
		Тактикалық іс-әрекеттердің дағдыларын пайдалану
	Тактикалық іс-әрекеттер: жеке, топтық, командалық	Қимыл-қозғалыс дағды-машықтарын бағалау
	Әртүрлі ойындық амал-тәсілдердегі тактикалық іс-әрекеттер	Ойыншының командадағы қызметтік міндеттерін қолдануы
Айналысу кезінде пайда болатын қиыншылықтар мен тәуекелдік қауіптіліктердің алдын алу		

8-сыныпта білім алушылар ойындардың жалпы талаптары мен ережелерін меңгереді [23].

Баскетбол. Айып добын тастау. Бір орында допты беру. Допты қарсы қимыл кезінде және еденнен кері секіргенде беру. Допты жұлып алу, тартып алу, қағып алу. Қорғаныстағы ойын, ойыншыны қорғаштау. Жылдам шепті бұза шабуылдау. Позициялық шабуылдау және ойындық тапсырмалардағы қорғаныс. Екі ойыншының «кедергі» арқылы шабуылдау мен қорғаныстағы өзара әрекеті. Баскетбол элементтері бар жақындататын ойындар. Оқу ойыны.

Волейбол. Игерілген элементтерден қозғалыс жасау техникасының амал-тәсілдерін қолдану. Волейболдағы техникалық тәсілдерді жетілдіруге арналған арнайы жаттығулар. Қарсы лектерде допты беру. Тапсырма бойынша допты беру. Орын ауыстырудан кейін екі қолмен төменнен допты қабылдау. Допты жоғарыдан тікелей ойынға қосу, допты дәлдікпен беру. Тікелей шабуылдау

соққысы. Тосқауыл қою (жалғыз ойыншы). Игерілген элементтерден амал-тәсілдер, ойын жағдайлары. Волейбол бөліктері бар жақындататын ойындар. Шектеулі ойыншылар санымен ойындар және ойындық тапсырмалар. Оқу ойыны.

Футбол. Қайта қозғалыс жасау техникасының игерілген элементтерінен құралған допты алып жүру тәсілдері. Футболдағы техникалық тәсілдерді жетілдіруге арналған арнайы жаттығулар. Тобықтың ішкі жағымен, табанмен, аяқ ұшымен домалап келе жатқан допты тебу. Маңдай ортасымен ұшып келе жатқан допты ұру. Допты қағып алу. Үйренген тәсілдермен қақпаға қарай доп тебу. Қақпашының ойыны. Жылдамдық пен бағытты өзгерте, допты тобықтың ішкі және сыртқы жағымен алып жүру. Бір орында қапталдан допты лақтырып, ойынға қосу. Ойыншылардың орнын өзгерте отырып, позициялық шабуылдаулар. Қақпаны шабуылдай және шабуылсыз ойындық тапсырмалардағы шабуылдаулар. Футбол бөліктері бар жақындататын ойындар, ойындық жаттығулар. Оқу ойыны.

Гандбол. Гандболдағы техникалық тәсілдерді жетілдіруге арналған арнайы жаттығулар. Қозғалыстағы доп берулердің әртүрлері. 7 метрлік айып добын лақтыру. Қақпашының ойыны. Қарапайым ережелер бойынша оқу ойыны [24].

Ойындардағы айла-тәсілдер мен әдістер	Үйлесімділік қабілеттіліктерін дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын пайдалану
	Арнайы физикалық жаттығуларын жасақтау
	Тактикалық іс-әрекеттерге көрсетілім жасау
Спорт ойындарындағы тактикалық іс-әрекеттердің дағдылары	Әртүрлі мақсатты бағыттардағы физикалық е жаттығуларды пайдалану
Спорт ойындарындағы төрешілік дағдылары	Қимыл-қозғалыс дағды-машықтарын бағалау
	Көшбасшылық және командалық дағдыларға көрсетілім жасау мен қолдану
	Тактикалық амалдарды жетілдіру
Командалық ойындардағы көшбасшылық қасиеттер	Спорт түрлері бойынша техника қауіпсіздігі ережелерін қолдану
	Көшбасшылық және командалық дағдыларға көрсетілім жасау мен қолдану
Ойындардағы техникалық-тактикалық тәсілдер	Ойыншының командадағы қызметтік міндеттерін бөле білу
	Қозғалыс әрекеттерін өздігінше орындау дағдыларын қолдану
Ойындық жағдайлардағы тактикалық іс-әрекеттер	Топтық және командалық тактиканы үйлестіру
	Шығармашылық қабілеттіліктерге көрсетілім жасау мен теңестіру және баламалы шешімдерді ұсыну
Ойындардағы командалық іс-әрекеттер	Тактикалық амалдарды жетілдіру
	Жарыстық іс-қызметтегі төрешілік ережелеріне көрсетілім жасау

Қауіпсіздік техникасы. Ойын техникасы	Спорт түрлері бойынша техника қауіпсіздігі ережелерін қолдану
	Үйлесімділік қабілеттіліктерін дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын пайдалану
Ойын тактикасы	Әртүрлі мақсатты бағыттардағы физикалық е жаттығуларды пайдалану
	Тактикалық іс-әрекеттерге көрсетілім жасау
Ойындардағы қимыл-қозғалыс белсенділігі	Қимыл-қозғалыс дағды-машықтарын бағалау
	Ойыншының командадағы қызметтік міндеттерін бөле білу
	Айналысу кезінде пайда болатын қиыншылықтар мен тәуекелдік қауіптіліктерден өту дағдыларын жақсарту

9-сыныпта білім алушылар ойындардың жалпы талаптары мен ережелерін меңгереді.

Баскетбол. Допты меңгерудің жеке техникасын (допты алып жүру, доп беру, тастаулар) жетілдіру. Секіріп, бір және екі қолмен допты тастау. Шабуылдау мен қорғаныстағы жеке және топтық іс-әрекеттер. Қорғаныстың жеке жүйесі. Еркін шабуылдау тактикасы, позициялық шабуылдау. Үш ойыншының өзара іс-әрекеттері (үштік және кіші сегіздік). Ойындық тәсілдер. Оқу ойыны.

Волейбол. Допты меңгерудің жеке техникасын жетілдіру. Допты тордан асыра, секіре беру. Әріптеске арқамен тұрып, допты беру. Допты жұдырықпен тордан асыра қайтару. Тордан қайтқан допты қабылдап алу. Құлап бара жатып, жоғарғы доп беру. Шабуылдық соққылар, тосқауыл қою бөліктері, сақтандыру. Жеке тактикалық іс-әрекеттер. Техникалық-тактикалық топтық және командалық іс-әрекеттер. Ойындық амал-тәсілдер. Оқу ойыны.

Футбол. Допты меңгеру, алаңда орын ауыстыру техникасын бекіту мен жетілдіруге бағытталған арнайы жаттығулар. Тобықтың ішкі жағымен және ортаңғы бөлігімен ұшып келе жатқан допты тебу. Шабуыл мен қорғаныстағы ойын тактикасының бөліктері. Ойыншының шабуыл мен қорғаныстағы жеке іс-әрекеттері. Қақпашының ойыны. Ойындық тәсілдер. Футбол мен кіші футболдың оқу ойыны.

Гандбол. Допты меңгеру, алаңда орын ауыстыру техникасының игерілген элементтері бойынша амал-тәсілдер. Дененің ауытқуымен, тіректік қалыптан доп тастаулар. Қозғалыста жұппен және үштікпен параллель ауыса отырып, допты қағып алу және беру. Қорғаушы мен қақпашының өзара іс-әрекеттері. Алдамшы қозғалыстарға үйрету. Ойыншылардың қорғаныстағы және шабуылдағы жеке, топтық және командалық техникалық-тактикалық іс-әрекеттері. Оқу ойыны.

Ойындардың техникалық дағдылары	Үйлесімділік қабілеттіліктерін дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын бағалау
	Арнайы физикалық жаттығуларының техникасын бағалау

	Игерілген тактикалық іс-әрекеттерді бағалау
Спорт ойындарындағы тактика және тактикалық іс-әрекеттер	Әртүрлі мақсатты бағыттардағы физикалық жаттығуларды бағалау
	Қимыл-қозғалыс дағды-машықтарын бағалау
Көшбасшылық дағдылар және командалық жұмыс дағдылары	Көшбасшылық және командалық дағдыларды бағалау
	Тактикалық амалдарды бағалау
Командалық ойындардағы көшбасшылық қасиеттер	Дене шынықтыру және спортпен айналысу кезінде техника қауіпсіздігі ережелерін жіктеу
	Көшбасшылық және командалық дағдыларды бағалау
Ойын техникасы	Командадағы қызметтік міндеттерді орындау кезіндегі ойыншылардың іс-әрекеттеріне талдау жасау
	Қимыл-қозғалыс әрекеттерін орындауды бағалау
Ойындық айла-тәсілдердегі тактикалық іс-әрекеттер	Топтық және командалық тактикаға талдау жасау
	Шығармашылық қабілеттіліктерді бағалау және баламалы шешімдерді ұсыну
Қауіпсіздік техникасы. Ойындық жағдайлардағы допты меңгеру техникасы	Дене шынықтыру және спортпен айналысу кезінде техника қауіпсіздігі ережелерін жіктеу
	Үйлесімділік қабілеттіліктерін дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын бағалау
Ойындық кеңістіктегі бағдарлау дағдылары	Әртүрлі мақсатты бағыттардағы физикалық жаттығуларды бағалау
	Игерілген тактикалық іс-әрекеттерді бағалау
Жеке, топтық, командалық тактикалық іс-әрекеттер	Қимыл-қозғалыс дағды-машықтарын бағалау
Жарыстық іс-қызметтердегі тактикалық іс-әрекеттер	Командадағы қызметтік міндеттерді орындау кезіндегі ойыншылардың іс-әрекеттеріне талдау жасау
	Айналысу кезінде пайда болатын қиыншылықтар мен тәуекелдік қауіптіліктерден өту дағдыларын бағалау

10-сыныпта білім алушылардың спорт ойындарын меңгеруі.

10 - сыныпта допты секіріп лақтыру басталады. Бұл ең нәтижелі лақтыру, оны меңгеру үшін физикалық дайындығы өте жоғары деңгейде болуы тиіс. Секіріп лақтыру техникасы бір орында тұрып бір қолмен лақтыру техникасына ұқсас, секірудің ең биік нүктесінде лақтырады.

Секіріп лақтыру ережесі:

- Секірудің ең биік нүктесінде лақтыру.

- Секіргенде дене тігінен жоғары көтеріледі, дененің артқа немесе бір жаққа ауытқуын болдырмау керек.

Баскетбол. Қимыл-қозғалыс техникасының меңгерілген элементтерінің амал-тәсілдері. Қорғаушының қарсылығымен және қарсылығынсыз (әртүрлі шеп құруларда) допты ұстап алу және беру нұсқалары. Қорғаушының қарсылығымен және қарсылығынсыз допты алып жүру нұсқалары. Доппен және допсыз

ойыншыға қарсы іс-әрекеттер (жұлып алу, қағып алу, қайта ұстап алу, жабу). Қорғаныстағы жеке тактикалық іс-әрекеттер. Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық іс-әрекеттер. Шабуылдағы жеке тактикалық іс-әрекеттер. Шабуылдағы топтық және командалық тактикалық іс-әрекеттер. Оқу-жаттығу ойыны.

Волейбол. Қимыл-қозғалыс техникасының меңгерілген элементтерінен тәсілдер құрастыру. Допты беру және қабылдау техникасының нұсқалары. Таңдаған тәсілмен допты ойынға қосу. Тікелей шабуылдау соққысы. Шабуылдау соққыларын тосқауылдау (біреулеп және екеулеп) нұсқалары. Ойын барысында сақтандыру. Шабуылдағы жеке тактикалық іс-әрекеттер. Шабуылдағы топтық және командалық тактикалық іс-әрекеттер. Қорғаныстағы жеке тактикалық іс-әрекеттер. Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық іс-әрекеттер. Оқу-жаттығу ойыны.

Футбол. Қимыл-қозғалыс техникасының меңгерілген элементтерінен тәсілдер құрастыру. Допты игеру техникасының меңгерілген элементтерінің айла-тәсілдері. Доппен және допсыз ойыншыға қарсы іс-әрекеттер. Қақпашының іс-әрекеттері. Қорғаныстағы жеке тактикалық іс-әрекеттер. Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық іс-әрекеттер. Шабуылдағы жеке тактикалық іс-әрекеттер. Шабуылдағы топтық және командалық тактикалық іс-әрекеттер. Оқу-жаттығу ойыны.

Допты жерге жақын болған кезде тебу керек. Ол үшін, артқа немесе бір жаққа шегініп, допты оңай тебу кезінде, оны белгіленген орынға қажетті күшпен тебу. Доптың қону орнын есептеп, допты жерге түспеген кезде қолайлы жерден тебу. Доп жоғары ұшу үшін, көтерілу ортасын жоғары қарату. Допты алға лақтыруда, жерге параллельді тебу кезінде ұратын аяғының ұшын төмен созып, тірек және ұратын аяғын тізесінде бүгіп, допты алдыңғы бөлігінен тебу.

Гандбол. Ойын техникасының меңгерілген элементтерінің әдіс-тәсілдері. Шабуылдағы жеке тактикалық әрекеттер. Қорғаудағы жеке тактикалық әрекеттер, шабуылдағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер. Қорғаудағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер. Шабуыл және қорғаныс жүйесі 4x2; 6x0. Екі жақты ойын.

Спорттық ойындар техникасы	Техниканың қателерін түзету үшін арнайы жаттығуларды қолдану
	Арнайы физикалық жаттығулары мен қозғалыс қабілеттерін сипаттау
	Тактикалық тәсілдердің күшті және әлсіз жақтарын сипаттаңыз
Тактика және тактикалық әрекеттер	Әр түрлі физикалық жаттығулардағы қозғалыс айла-тәсілдерін күрделілік дәрежесіне қарай жіктеу
Көшбасшылық және командалық жұмыс дағдылары	Қозғалыс дағдылары мен жасай алу қабілеттерін бағалау
	Топта өзара іс-әрекетті ұйымдастыру
	Тактикалық әрекеттерді қолдану
Ойыншының жеке әрекеттері	Спорт түрлері бойынша қауіпсіздік ережелерін жүйелеу
	Топта өзара іс-әрекетті ұйымдастыру
	Ойын қызметіндегі спорттық рөлді сипаттау

Ойынның техникалық дағдылары	Өзінің денесін дамыту үшін жеке жаттығулар кешенін жасау Тактикалық әрекеттерді қолдану
Топтық және командалық тактикалық әрекеттер	Топтағы тактикалық қабылдауға байланысты тәуекелдерді талдау Шығармашылық және креативті қабілеттерді біріктіру
Оқу ойыны	Спорттық жарыстарды ұйымдастыра және өткізе білу
Қауіпсіздік техникасы. Өзара іс-қимыл және ынтымақтастық	Спорт түрлері бойынша қауіпсіздік ережелерін жүйелеу Техниканың қателерін түзету үшін арнайы жаттығуларды қолдану
Тактикалық әдістерді жетілдіру	Әр түрлі физикалық жаттығулардағы қозғалыс комбинацияларын күрделілік дәрежесіне қарай жіктеу Тактикалық қабылдауда күшті және әлсіз жақтарын сипаттаңыз
Ойын қызметіндегі спорттық рөл	Қозғалыс дағдылары мен жасай алу қабілеттерін бағалау Ойын қызметіндегі спорттық рөлді сипаттау
Жарыстық қызметтегі төрешілік ережелерін білу. Оқу ойыны.	Жаңа дағдылар мен стратегияларды дамыту және қозғалысқа байланысты қиындықтар мен тәуекелдерді жеңу

11-сыныпта білім алушылардың спорттық ойындарды меңгеруі.

Баскетбол. Ойын техникасының меңгерілген элементтерінен тәсілдер (комбинация). Шабуылдағы жеке тактикалық іс-әрекеттер. Шабуылдағы топтық және командалық тактикалық іс-әрекеттер. Қорғаныстағы жеке тактикалық іс-әрекеттер. Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық іс-әрекеттер. Екі жақты ойын.

Волейбол. Ойын техникасының меңгерілген элементтерінен тәсілдер (комбинация). Шабуылдағы жеке тактикалық іс-әрекеттер. Шабуылдағы топтық және командалық тактикалық іс-әрекеттер. Қорғаныстағы жеке тактикалық іс-әрекеттер. Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық іс-әрекеттер. Екі жақты ойын.

Футбол. Ойын техникасының меңгерілген элементтерінен тәсілдер. Шабуылдағы жеке тактикалық іс-әрекеттер. Шабуылдағы топтық және командалық тактикалық іс-әрекеттер. Қорғаныстағы жеке тактикалық іс-әрекеттер. Қорғаныстағы топтық және командалық тактикалық іс-әрекеттер. Қақпашының іс-әрекеттері. Екі жақты ойын.

Гандбол. Ойын техникасының меңгерілген элементтерінің комбинациясы. Шабуылдағы жеке тактикалық әрекеттер. Қорғаудағы жеке тактикалық әрекеттер. Шабуыл және қорғаныс жүйесі 4x2; 5x1. Шабуылда топтық және командалық тактикалық әрекеттер. Қорғаудағы топтық және командалық тактикалық әрекеттер. Екі жақты ойын.

Командалық іс-әрекет және ойындардағы көшбасшылық	Қауіпсіздік ережелерін қолдана отырып, дене шынықтыру және спорт сабақтарын ұйымдастыру.
	Тактикалық міндеттерді шеше білу
Ойынның техникалық дағдылары	Ойын қызметіндегі спорттық рөлді талдау
	Өзінің физикалық дамуы үшін жеке жаттығулар жиынтығын жіктеу. Тактикалық әрекеттерді талдау
	Командадағы тактикалық жағдайларда өзара іс-әрекет бірлесе жасау

Топтық және командалық тактикалық әрекеттер	Шығармашылық және креативті қабілеттерін талдау
Оқу ойыны	Спорттық жарыстарда төрешілік дағдыларын қолдану
Қауіпсіздік техникасы. Өзара әрекеттесу мен ынтымақтастық	Қауіпсіздік ережелерін қолдана отырып, дене шынықтыру және спорт сабақтарын ұйымдастыру Жеке қозғалыс техникасын модельдеу
Тактикалық әдістерді жетілдіру	Тактикалық әрекеттерді талдау Қолданылатын тактикалық әдістерді бағалау
Ойын қызметіндегі спорттық рөл.	Қимыл-қозғалыстары мен дағдыларды бағалау
Жарыстық қызметтегі төрешілік ережелерін білу. Оқу ойыны.	Ойын қызметіндегі спорттық рөлді сипаттау Жаңа дағдылар мен стратегияларды салыстыру және бағалау және қозғалысқа байланысты қиындықтар мен тәуекелдерді жеңу

III. Білім беру мекемелеріндегі спорттық үйірмелерді, дене шынықтыру-сауықтыру және бұқаралық-спорттық іс-шараларды жоспарлау мен өткізу бойынша әдістемелік ұсынымдар

Жалпы ережелер

1. Білім беру ұйымдарында сабақтан тыс спорттық үйірмелерді ұйымдастыру жөніндегі әдістемелік ұсынымдар (бұдан әрі – Ұсынымдар) мектепке дейінгі, орта, техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарында сабақтан тыс спорттық үйірмелерді ұйымдастыру тәртібі мен шарттарын айқындайды.

2. Сабақтан тыс спорттық үйірмелерді ұйымдастыру кезінде Қазақстан Республикасының «Білім туралы», «Дене шынықтыру және спорт туралы» Заңдарын, Қазақстан Республикасының Еңбек, Азаматтық кодекстерін, осы Ережені және білім беру ұйымының Жарғысын басшылыққа алу қажет.

3. Сабақтан тыс спорт үйірмелерінің мақсаты білім алушыларды спорттық бағыттағы дене жаттығуларымен тұрақты шұғылдануға, жарыс қызметін жүргізуге тарту, сондай-ақ дене шынықтыру мен спортты насихаттау болып табылады.

4. Сабақтан тыс спорттық үйірмелердің міндеттері:

1) білім алушылардың/тәрбиеленушілердің дене шынықтыру, рухани және азаматтық-патриоттық тәрбиесіне, дене шынықтыру мен спортты күнделікті өміріне енгізу;

2) денсаулық жағдайында ауытқулары бар және физикалықдайындығы әлсіз білім алушылардың/тәрбиеленушілердің денсаулығын нығайтуға бағытталған жұмыстарды жүргізу;

3) спорттық-бұқаралық және дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларын өткізу;

4) спорт түрлерін үйлесімді және тең құқылы дамыту үшін жағдайлар жасау;

5) дене шынықтыруды, спортты және салауатты өмір салтын белсенді насихаттау, нашақорлықтың, маскүнемдіктің, темекі шегудің дамуына қарсы, сондай-ақ құқық бұзушылықтар мен балалардың бос уақытын ұйымдастыруға бағытталған жұмыстарды жүргізу болып табылады.

Сабақтан тыс спорт үйірмелерін ұйымдастыру

1. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту ұйымдарында сабақтан тыс спорттық үйірмелер аптасына 2 сағат, орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беру ұйымдарында аптасына 4 сағат өткізіледі.

2. Сабақтан тыс спорттық үйірмелерге басшылықты директордың оқу және тәрбие жұмысы жөніндегі орынбасары, мектепке дейінгі ұйымдарда – әдіскер жүзеге асырады.

3. Сыныптан тыс спорт секцияларының басшылары ағымдағы оқу жылына директордың, мектепке дейінгі ұйым басшысының бұйрығымен тағайындалады.

4. Сабақтан тыс спорт сабақтары дене шынықтыру мұғалімдері/нұсқаушылары әзірлеген және білім беру ұйымының басшысы бекіткен бағдарлама бойынша өткізіледі.

5. Сабақтан тыс спорттық үйірмелердің жұмысын дене тәрбиесі мұғалімдері/ нұсқаушылары ұйымдастырады.

6. Сабақтан тыс спорттық үйірмелерге арналған топтың сандық құрамы – кемінде 12 адам.

7. Сабақтан тыс спорт үйірмелердің бағдарламалары оқу жұмыс құжаттамасына қойылатын талаптарға (түсіндірме жазба, мазмұны, тақырыптық жоспар) сәйкес ресімделуге тиіс.

8. Директор білім беру ұйымының нақты мүмкіндіктерінің болуын ескере отырып, әр оқу жылына арналған жұмыс жоспары мен сабақтан тыс спорт сабақтарының кестесін бекітеді, содан кейін жазба жарияланады.

9. Сабақтан тыс спорттық үйірмелер мақсатты кабинеттерде, спорт залында, спорт алаңдарында өткізіледі. Сабақтан тыс спорт үйірмелерінің кестесін директор бекітеді.

10. Сабақтан тыс спорттық үйірме жұмысының нәтижесінде балалар оқу жылы ішінде жарыстарға, сыныптан тыс іс-шараларға қатысады.

11. Сабақтан тыс спорттық үйірмелерге қатысу еркі білім алушының өзінде және ол өзі қалаған спорт түрін жеке қызығушылықтарына сәйкес таңдайды. Білім алушы апталық жүктемесі 10 сағаттан аспайтын түрлі бағыттағы бірнеше топта оқуға құқылы.

12. Сабақтан тыс спорттық үйірмелер директордың бұйрығы шыққаннан кейін 15 қыркүйектен кешіктірілмей басталады және оқу жылының соңында аяқталады.

13. Сабақтан тыс спорттық үйірмелердің ұзақтығы мектеп жасына дейінгі тәрбиеленушілердің жас ерекшеліктеріне байланысты 10 минуттан 30 минутқа дейін, орта, техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарында 40 минуттан кем емес.

14. Сабақтан тыс спорттық үйірмелер тәрбиеленушілердің, білім алушылардың қозғалыс белсенділігіне қажеттілігін қанағаттандыруы және жаттығу қызметімен спорттық дайындыққа бағдарлануы тиіс.

15. Сабақтан тыс спорттық үйірмелер дене тәрбиесінің келесі міндеттерін шешуі керек: білім беру, сауықтыру, тәрбиелік, спорттық шеберлікті жетілдіру.

Білім беру міндеттері: қозғалыс қорын кеңейту, спорттың күрделі қимыл әрекеттерін игеру және дене шынықтыру және спорт саласындағы қажетті теориялық ақпаратты игеру.

Сауықтыру міндеттері: білім алушылардың денсаулығын нығайту, олардың физикалық дайындығы мен функционалдық мүмкіндіктерінің деңгейін арттыру.

Тәрбиелік міндеттер: рухани-адамгершілік және жеке қасиеттерді қалыптастыру.

Спорттық шеберлікті жетілдіру: қалалық, республикалық, халықаралық деңгейлердегі жарыстарға қатысу.

16. Сабақтан тыс спорттық сабақтар бірнеше бағыттар бойынша (спорт түрлері бойынша): білім алушылардың сұранысы мен тілектеріне, қажетті спорттық база мен жабдықтардың болуына байланысты ұйымдастырылады. Сабақтан тыс спорттық үйірмелер дене шынықтыру және спорттық іс-шаралар жалпы дене шынықтыру бойынша жаңа түрлерін қамтуы мүмкін.

17. Сабақтан, мектептен тыс спорттық үйірмелер ұйымдастырудың құралдары мен әдістерін таңдауды тікелей дене шынықтыру мұғалімі, сабақ өткізетін нұсқаушы және спорт түрлерінен бапкер жүзеге асырады.

18. Сабақтан тыс спорттық үйірмелерді ұйымдастыру үшін, мұғалім оқу үдерісінің жоспарлау құжаттарын әзірлеп, бақылаудың барлық түрлерін кезең-кезеңімен жүзеге асырады [25].

Спорттық ойындардағы техника, тактика, өзара әрекеттесу әр жаттығу кезеңінде әр түрлі болады. Жалпы білім беру мекемелерінде оқушылардың жасына қарай спорттық ойындар өткізудің ерекшеліктері, әдістері, принциптері мен техникалық-тактикалық әдістері бар.

Қандай спорттық ойын таңдалса да, ең алдымен негізгі физикалық қасиеттерді жетілдіретін және дамытатын физикалық жаттығуларға (жалпы, жетекші, арнайы) және командалық өзара әрекеттесуге ерекше назар аудару керек.

Спорт ойындарынан білім беру мекемелерінде сабақтан, мектептен тыс спорттық іс-шараларды өткізудің, спорттық шеберлікті жоғарылатудың бірден-бір амалы – спорт түрлерінен үйірмелерді жүргізу. Спорт түрлерінен жоспар мен оқу-жаттықтыру бағдарламасы бойынша өткізілетін микро-мезо-макро-циклдік бағдарлама беріліп, техника, тактика және басқа да дайындық түрлерін үйретуге, шеберліктерін жетілдіруге арналған жаттығулар кешені көрсетілген:

Баскетбол ойынының техникасы

Баскетбол ойынының техникалық тәсілдеріне келесілер енеді: тұрыс, орын ауыстыру, тоқтау, допты алып жүру, допты беру, қағып алу, допты себетке

лақтыру. Баскетболшылардың тізімінде атап өткен техникалық тәсілдеріне енетін 80-ге жуық техникалық әрекет бар].

Допты беру. Допты кеудеден екі қолмен, екі қолмен жоғарыдан, екі қолмен төменнен, иықтан бір қолмен, бастан бір қолмен, бір қолмен төменнен, екі және бір қолмен еденнен секірте отырып беруге болады. Басқа да допты беру тәсілдері бар, мысалы, арқадан беру, бірақ бұндай тәсілдер үлкен шеберлікті қажет етеді.

Допты алып жүру. Бұл тәсіл әртүрлі бағытта және түрлі жылдамдықпен доппен алаңда жүруге мүмкіндік береді.

Допты себетке лақтыру – бұл ойынның ең маңызды элементі. Допты екі қолмен кеудеден, екі қолмен жоғарыдан, бір қолмен иықтан, бір қолмен жоғарыдан және т.б. тәсілмен лақтыруға болады.

Жұлып алу немесе ұрып алу – бұл допты тартып алудың негізгі тәсілдері.

Жұлып алудың екі тәсілі бар: өзіне қарай жүлқу және қарсыласын алға, төмен итеріп тарту.

Бірінші тәсіл келесідей орындалады: допты екі жақтан ұстап, жылдам қимылмен қолды ашпай, бір уақытта қарсыласына арқамен бұрылып, өзіне қарай қатты тарту. Оның бағыты қарсыластың допты жұлып алғанда, шабуылынан бос жағынан болу керек.

Екінші аулау әдісімен ойыншы шабуыл кезінде допты кеудесіне сүйеніп, алға-төмен қимылмен және бір уақытта қарсыласына арқасымен бұрылып, допты қарсыластың шабуылынан алыстатады..

Допты қағу ойыншы допты орнында немесе қозғалыста басқарған барлық жағдайларда қолданылады. Допты қағу саусақтарды мықтап қысып, алақанның шетіне соғу арқылы қолдың кенеттен қысқа қимылымен орындалады. Соққы бос жағының үстінде, үстінде немесе астында орындалады. Допты қолданар кезде соққы келесідей орындалады: допты басқаратын қарсыластан артқа қарай созылып, оны сәл алға қарай өткізіп, допты қолдың бүйірімен ұрады. Жұлып алу – қорғаныс техникасының ең белсенді тәсілі. Оның көмегімен допты алып жүруге және беруге қарсы әрекет жасауға болады. Жұлып алуда доп қарсыласының қолынан шыққан кезде кенет алға шығып, оған жол бермей, допты қағып алып немесе итеріп, допты тартып алады.

Допты алып жүрудегі жұлып алу келесідей орындалады: допты алып жүрген қарсыласымен қатар жүріп, доп бос ұшып шыққанда кенет допқа ұмтылып, допқа қолын қарсыласынан бұрын созып, допты әрі қарай алып жүргізеді.

Допты алып қою – лақтыруға қарсы пайдаланатын тәсіл. Лақтырған ойыншымен допты алуға мүмкін болатын қашықтыққа жақындап, тез қолын допқа созып, лақтыруға кедергі жасайды [27].

Ойыншының доппен жүргізілетін жеке әрекеті: допты беру, алып жүру, лақтыру, ойыншының допсыз әрекеті: бос орынға көшу, доппен және допсыз қарсыласына қарай.

Ойын техникасын жетілдіруге арналған жаттығулар.

Баскетбол ойыны пайдалы болуы үшін оның әдістерін меңгеру керек. Төменде жалғыз және ойын серіктесімен бірге жасауға болатын жаттығулар берілген.

Допты қағып алу және допты беру;

- допты қабырғаға беру, қабырғадан қашықтықты және допты соғу биіктігін өзгерту;

- допты қабырғаға ұру, допты қағып алып 180° бұрылыс жасау;

- допты қабырғаға солға, оңға адымдап жүріп ұру;

- қабырға бойымен жүгіру, допты алға қозғалыс барысы бойынша қабырғаға ұру;

- арқасымен, етпетімен жатып допты қабырғаға ұру;

- қабырғаға қарсы тұрып, допты қабырғадан еденге, еденнен қабырғаға тікелей серпіліспен лақтыру ;

- қабырғаға сол қырымен тұрып, доп алға ұшу үшін оң қолымен арқасынан қабырғаға ұру, қағып алып қайтадан орындау. Жаттығу тоқтаусыз орындала береді;

- қабырғаға қарсы тұрып, 30 секунд жылдамдыққа орындау (көбірек орындауға тырысу керек);

- қабырғаға қарсы тұрып, иық үстінен қабырғаға оң, сол қолымен, төменнен еденнен секірте, төменде аяқ арасынан еденнен секірте орындау;

- қабырғаға екі допты кезектестіріп ұру, қабырғадан еденге ұрылып, берушінің қолына қайтып келетіндей етіп ұру;

- допты жұппен беру – беру түрлерін өзгерту, серіктестер арасындағы қашықтықты өзгерту, допты орнында тұрып, қозғалып тұрып беру;

- үштікте допты беру – екі доп серіктестердің біреуіне кезектесіп беріледі, беру жылдамдығы арта түседі.

Допты алып жүру.

- допты оң, сол қолымен орнында, қозғалыста кезектестіріп жүргізу;

- допты түзу, жүру бағытын, орын ауыстыру жылдамдығын, секіру биіктігін өзгертіп жүргізу;

- алаңның белгі сызығы бойынша допты алып жүру;

- допты алып жүру, тоқтау, бұрылыс жасау;

- сағат тілі бойынша бұрылып және сағат тіліне қарсы бағыттағы қозғалыс бағытын өзгерту үшін допты алып жүру;

- назарын аудару қозғалысынан кейін допты алып жүру;

- қадам ұзындығын өзгертіп допты алып жүру;

- жұпта, үштікте жұмыс жасау;

- бір-біріне қарсы тұрып, қысқа жүргізуді орындау, бірінің әрекетін бұлжытпай қайталау;

- допты алып жүрген ойыншыны қуып жету; біреуі допты алып жүреді, екіншісі біріншіден допты тартып алуға тырысады;

- допты түзу сызық бойымен алып жүру, қорғаушы ойыншының жүруіне кедергі жасауға тырысады.

Допты лақтыру

- себеттен бірдей қашықтықтағы әртүрлі жерлерден лақтыру;
- айып добын лақтыру, бірінші тура лақтырғаннан бірінші қате лақтырғанға дейінгі тура лақтырған сан есепке алынады;
- 10 рет лақтырғаннан тура лақтыру саны; 30 рет лақтырғаннан; 40 рет лақтыру 4 рет 10 лақтырумен орындалады.

Топтық жаттығу. Айып добын лақтыру:

- жарыстарды әр жерден лақтыру – кім бірінші 10 (20) рет тура лақтырады; кім бірінші 5 рет тура лақтырады.

- жарыстарда сериялармен лақтыру (10, 20, 30); 3 лақтырудан 7 серия (21 лақтыру), беріліп тұрады, үшіншіден кейін ойыншы өзі допты қағып алып, жүргізе отырып бастапқы қалпына оралады;

- екі серіктес арасындағы лақтыру туралығы бойынша сайыс; жұптар, үштік арасында және т.б.

- әр түрлі нүктелерден кім бірінші 5 ұпай жинақтайды (тура лақтырған – ұпай алады).

- тура лақтыруда екі адам жарысады.

I нұсқа – бірінші доп тастайды, бірақ түспейді, тура сол нүктеден екінші доп тастайды, түсірсе – екінші жеңімпаз болып, ұпай алады; енді ол жаңа нүктеден лақтырады.

II нұсқа – бірінші доп тастайды, түседі, тура сол нүктеден екінші доп тастайды, түспесе – бірінші жеңімпаз болып, ұпай алады; енді ол жаңа нүктеден лақтырады.

III нұсқа – бірінші де, екінші де доп тастайды, тура түседі, екеуінің бірі мүлт кеткенше тастай береді. Басқаша да санауға болады – тура тастағаны үшін +1 ұпай, қате болса –1 ұпай [28];

- лақтыру үштікте орындалады – біреуі допты шығыршыққа орта ара қашықтықтан, басқа екеуі кім тез, біріншіге допты алып беріп тұрады.

Қозғалыстағы доп тастаулар.

- сол жағынан сол қолымен себетке лақтыру;

- оң жағынан оң қолымен себетке лақтыру;

- допты оң жаққа апару, себеттің астына өту және екінші жағынан екі қолыңызбен басыңызға және сол қолыңызға лақтыру ;

- допты сол жақтан жүргізу, себеттің астынан өту және екінші жағынан екі қолыңызбен бастың үстінен және оң қолыңызбен лақтыру ;

- секіріп немесе секірусіз себетке лақтыру шығыршықтан секіре немесе секіртпей себетке фронтальды лақтыру.

Баскетболды топ толық болмаса да ойнай беруге болады. Екі ойыншы болса 1x1 алаңның бір бөлігінде ойнайды, егер 2 ойыншы болса алаңның бір бөлігінде ойнайды, егер 4 ойыншы болса, онда 2x2 екі ойыншыдан бір бөлікте ойнайды егер 6 ойыншы болса, онда 3x3 боп, алаңда ойнайды.

Ойын тактикасы туралы

Тактика – бұл жеңіске бағытталған ойыншылардың топтық және жеке әрекеттерін ұйымдастыру.

Шабуыл тактикасы – себетке шабуыл жасау үшін топтық әрекеттерді ұтымды ұйымдастыруға жағдай жасаңыз.

Жылдам шабуыл: ойыншылар уақытша сандық артықшылықты пайдаланып, қысқа уақыт ішінде қарсыластардың себетіне шабуыл жасауға тырысады.

Позициялық шабуыл – допты қолдана отырып, біртіндеп шабуыл жасау.

Волейбол ойыны техникасы туралы

Бұл ойын кез келген тәсілді орындау тиімділігін қамтамасыз ететін негізгі тұрысты талап етеді. Допты алуға, беруге ойын тұрысы орташа; шабуыл жасаудан допты қабылдау үшін – төмен; шабуыл жасаудан – жоғары. Табандары бір сызықта немесе бір аяғы екінші аяғының алдында болады. Әр жағдайда әрбір ойыншы өзіне лайық қалыпта тұрып, кез келген тәсілді орындау үшін, шұғыл қозғалысқа қосылу үшін тұрады.

Орын ауыстыру. Ойын барысында барлық ойынға қатысушылар үнемі қозғалыста болады. Ойын жағдайының сипатына және ойын жүргізу түріне қарай жүру, жүгіру, адымдап жүру, секіру, құлау түрлері пайдаланылады. Орын ауыстырғанда қимылдар дененің жоғары-төмен ауытқуларынсыз болмайды. Әдетте, орын ауыстыру тәсілдері үйлесімді пайдаланылады: жүруден және жүгіруден кейін – секіру, адымдап жүруден кейін – секіру және т.б. Құлаған кезде топтасып, иекті кеудеге қысып, алақан мен шынтақты көрсетпеу (қолдар жоғары немесе денеге қысылып тұрады) керек.

Допты беру. Бұл тәсілсіз ойын ойнау мүмкін емес. Допты беруді меңгергеннен кейін қызықты жаттығуларды орындап ойнауға болады. Ең бастысы, допты жоғарыдан екі қолымен алға беруді меңгеру керек. Допты беруді қашықтығы бойынша (орташа, қысқа, ұзын) және биіктігі бойынша (орташы, төмен, жоғары) бөледі.

Допты беру сапасы уақытылы және дұрыс тұруға байланысты. Қолдың, дененің, аяқтың үйлесімді қимылы бойынша допқа керекті бағыт беріледі. Допты берудің қашықтығы мен биіктігі қаншалықты үлкен болса, соншалықты аяқтар да белсенді қимылдайды.

Артқа берген кезде алақан ішкі жағымен басынан жоғары жиналып, қол шынтақта созылып, ал дене жоғары-артқа бағыттталып, кеуде мен омыртқа белде майысып, созылады.

Допты беру секірістің ең жоғарғы нүктесінде қолдың белсенді қимылымен орындалады.

Допты ойынға қосу. Бұл тәсілмен доп ойынға енгізіледі. Допты ойынға қоспай, сайыс өткізу мүмкін емес. Ұпайды да топ допты ойынға қосып, ұтқан, ал қарсыластар қате жіберген кезде алады.

Допты ойынға қосу тәсілі бастапқы қалыптан, жоғары лақтырудан, сермеуден, допты ұрудан, қолын төмен түсіріп, басқа әрекеттерге көшуден тұрады. Орта буында допты төменгі қалыптан ойынға қосу үйретілсе, жоғарғы сыныпта допты жоғарғы қалыптан ойынға қосу үйретіледі. Допты ойынға қосу кезінде ойыншы торға қарап тұрады. Допты кеуде деңгейінде ұстап, бір аяқты алға қарай созады, оны оң иықтан жоғары лақтырып, ойыншы жоғары-артқа

сермеу жасап, еңкейеді және иіліп, иықтарын артқа-жоғары созады. Допты ұру ойыншының алға созылған қолының көмегімен орындалады. Ең бірінші допты ойынға қосудың бастапқы кезеңінен бар күшті жұмсаудың қажеті жоқ, бұл жеңіске апармайды, қателерді ғана арттырады: доп торға түседі, немесе алаң шетіне шығып кетеді.

Шабуылшы соққы. Бұл шабуылды аяқтаудың ең тиімді әдісі, бұл жеңіс ұпайларын әкеледі. Ең кең таралған шабуыл – бұл соққы. Бұл тәсілдің әдісі екпін алу, секіріс, допты ұру, жерге түсу жаттығуларынан тұрады. Соққы екі-үш қадамнан тұрады, оның жылдамдығы, бағыты және қадам ұзындығы допты беру бағытына байланысты. Аяқ, қол қимылдарының үйлесімділігіне де баса назар аудару қажет: аяғын соңғы қадамға қою кезінде қолды артқа созу, ал екінші аяғын жақындап қойғанда қолды кенет төмен-алға созу, сосын аяқпен итерілгенде және сермегенде қолдарды жоғары көтеру. Сермеу кезінде оң қол жоғары-артқа, сол қол иық деңгейінде болады. Соққы секірудің ең биік нүктесінде орындалады. Допты соғу кезінде оң қолы шынтақ буынында созылып, жоғары-алға керіледі, соққы қолдың, кеуде, қарын буындарының ретпен жиырылуы арқылы орындалады. Техниканы меңгеру кезінде басты назар соққы күшіне емес, нақтылығы мен үйлесімділігіне байланысты. Соққыдан кейін ойыншы аяғын бүге, жерге қонады. Түзу аяққа қатты салмақ салып қонуға болмайды [29].

Допты төменнен екі қолымен алу тәсілі. Қорғану әрекеттерінде, қарсыласы жіберген доп алаңға түспейтіндей, орындалады. Допты беру, қорғану тәсілдерін белгілейді (шабуыл соққыдан және «алдаудан»), беру-алуды, шабуыл соққы үшін серігіне допты беру кезінде орындалады. Берген допты сәтті қабылдады дегеніміз, оның допты алған кезде, шабуыл жасау аймағында болуы.

Екі қолымен допты төменнен берудің сенімді тәсілі: аяқ бүгілген, бір аяқ алда, қол түзу, сыртқа қарай сәл жайылып, алақандары жұдырыққа түйіліп, төмен бағытталады. Допқа қолын тигізу білектің астыңғы бөлігіне түседі. Допты бергенде, қолды шынтақта бүгуге болмайды, сонымен бірге допты «тартып алуға» да болмайды, яғни, қолымен қарсы қимыл жасауға болмайды. Допты беруші қимылдарын бақылап, доптың бағытын анықтап, уақытылы бастапқы қалыпқа тұру керек.

Допты екі қолмен төменнен шабуыл соққыдан қабылдағанда, ойыншы көбінесе төмен тұрып, допты қатты ұрғанда қолдары амортизатор қызметін атқарады, допқа қарсы уақытылы шығуға байланысты, қарсы қимыл болмайды.

Допты бір қолымен құлай қабылдап, бөксемен және арқамен домалап ауысу ұсынылады. Бұл тәсілді, көбінесе, қыз балалар қолданады. Орын ауыстырғаннан кейін допқа қарай оң қолды созып, тірек аяғын түзетіп, допты ұрады да, бөксемен қонып және арқамен домалап ауысады.

Допты бір қолымен алға құлай қабылдап, сосын кеудемен, қарынмен жылжу тәсілін, негізінде, ұл балалар қолданады. Ойыншы доп астына «сүңгіп», допты ұрады.

Тосқауыл (блок) – қарсыластың допты пәрменмен соққан шабуылдауына қарсы қорғау ретінде қойылған қолды (қолдарды) тосқауыл дейді. Бұл шабуыл

соққыларға қарсы қолданылады. Ойыншы орнын ауыстыра немесе секіре, бір немесе екі (үш) ойыншымен орындалатын қарсы амал.

Қорғаушы тордың жанында қол иық енінде, аяғын параллель қойып орналасады. Ойыншы жоғары секіріп, қолды созып, тордан жоғары көтереді. Саусақтар мен қолды бос ұстау керек. Допты қаншалықты қатты ұрса, соншалықты қол буындарын бос ұстау керек. Ұру кезінде допты қарсыластардың алаңында қалдыру үшін білектің буындарын тез бүгіп алады. Тосқауыл қойғанда, екі алақан допты ұрғаннан кейін бір-бірінен доп арасынан өтпейтіндей қашықтықта болуы тиіс [30].

Ойын техникасын жетілдіруге арналған жаттығулар:

Егер, физикалық қасиеттерін дамыту волейбол ойнау дағдыларын меңгеруге қолайлы жағдай жасаса, ойынның негізгі тәсілдерін, техниканы меңгеру шешуші болып саналады. Ойын тәсілдерін меңгермесе немесе оларды шала меңгерсе, онда ойын нашар ойналып, басқа ойыншыларға бөгет болады. Төменде жеке немесе серіктеспен бірге орындауға болатын жаттығулар берілді:

- допты жоғарыдан екі қолымен беру;
- орнында тұрып, допты өз үстінен асыра 180° бұрып, қабырғаға лақтыру;
- допты өз үстінен асыра, қабырғаға беру (қабырғаға арқамен бұрылып), 180° бұрылыс және т.с.с.;
- тұрып, жүрелеп отырып (әр түрлі қалыпта отырып), доптың бағытын өзгертіп беру;
- солға, оңға адымдап жүріп, қабырғаға допты беру;
- орнында тұрып және қимыл-қозғалыс жасап, допты өз үстінен асыра беру; тура солай, бірақ допты берген соң назарын доптан басқа нысанаға ауыстыру;
- допты жұппен беру, өз үстінен және серіктесінің үстінен беру, 180° бұрылып серігіне беру және т.б. (бірінші тигізгенде доптың ұшу жылдамдығы азаяды, екіншіде өз үстінен беру мен серігіне беруде жылдамдығы азаяды);
- допты жұппен беру, бір ойыншы орнында допты әр бағытта береді, серіктесі орнын ауыстырып, нақты орындауға тырысып, допты қайтарады (содан кейін рөлдерімен ауысады);
- орын ауыстырғаннан кейін, үштікте орындалады;
- тура солай, торда орындалады;
- бір ойыншы допты тордан беріп, қалған үшеуі тордың келесі бетінде доппен тор бойы бір-біріне беріп ойнайды, тордан асырып лақтырады, осы 2, 3 аймақтарда орындалады.

Допты қабылдау:

- төменнен алып, допты қабырғаға ұру;
- допты қабырғаға лақтырып, секіргеннен кейін қабылдап алу, қабырғаға дейінгі қашықтық және оған доптың тиетін нүктесі кейбір қиындықтар туғызатындай, ауысып тұрады;
- төменнен бірнеше рет қабылдау, оны тігінен жоғары жіберіп, доппен жонглерлеу;
- допты серіктесіне береді, ол төменнен оны қайтарады;

- допты бір қолымен беріп, серіктесі допты астынан («қорғауда») алады;
- допты секіріп, тордан береді, серіктесі допты тордан 2-3 м қашықтықта алады;
- 1 ойыншы допты тордан асырып береді, серігі допты төменнен тордан 3-6 м қашықтықта алады;
- 1 ойыншы келесі ойыншыға допты 3-6 м қашықтықта тордан асырып береді, серігі допты 3-7 м қашықтықта алады, тордан 2-3 м. қашықтықта беруге тырысады;
- тура солай, бірақ допты алу, беру дайындығы бойынша (төмен, жоғары) орындалады.
- допты қабырғаға 7-10 м қашықтықта лақтыру, допты қабырғаға лақтырғанда, 2,5 м биіктіктен төмен түсірмеу керек;
- тордан беру, допты нақты белгілеген жерге бағыттау;
- екі ойыншы, кезектесіп, допты бір-біріне береді.

Шабуылшы соққылар:

- шабуылшы соққымен допты қабырғаға соғу (еден - қабырға) және тордан лақтыру;
- серіктесі лақтырған шабуылшы соққымен допқақабарғаға соғу (еден-қабырға) және тордан лақтыру;
- бір қолымен допты қабырғадан бірнеше рет беру: соққы-еден-қабырға-соққы; допты серіппелерде ұру: бір орында тұрып, орнынан секірісте, екпін алып ұру;
- допқа шабуыл соққы: қабырғада (еден - қабырға) және тордан лақтыру;
- өзі лақтырып, шабуылшы соққы жасау (қабырғада және тордан);
- серіктесі берген допқа шабуылшы соққы жасау, ұру 4, 2, 3 аймақтардан орындалады.

Қорғау

- допты қорғау: бір орында тұрып, орнынан секіріп және орын ауыстырып орындау;
- тіреуіште тұрып қорғау, серіктесі екі қолымен басынан асыра, допты тордан өткізіп береді;
- тосқауыл, тіреуіште тұрып, ілінген допқа серіп шабуылшы соққы жасап ұру;
- алдыңғы екі жаттығудай, бірақ тосқауылды алаңнан секіріп орындау;

Техниканы жетілдіруге және физикалық қасиеттерін дамытуға арналған дене жаттығулар:

- жоғарыда аталған әрекеттер, бірақ қолда нығыздалған доппен орындау;
- допты беру, алуды үйлестіріп орын ауыстыру орындау;
- серіппелерде допты ұрып, бірнеше рет секіріп, ұру мен тосқауылды кезектестіре орындау;
- секіру және серіппелерде допты ұру;
- нығыздалған доппен секіріп түсу, басынан екі қолымен допты асыра лақтырып жоғары секіру, серіппелерде допты секіріп ұру;

- қабырғаға ретімен тәсілдерді орындау: беру, алу, астынан алу, жоғарыдан беру, шабуыл соққы.

Ойынға жақсы дайындалу үшін, жаттығуларды кезекпен орындау керек:

- алаңның бір жағында екі ойыншы, екеуі келесі бөлігінде. Допты тордан асыра лақтыру, беру және қабылдап алу орындалады; допты торға қарай бағыттап, тордан асыра беру, допты алған ойыншы секіріп шабуыл соққы жасап допты ұра, тордан өткізеді.

- үш ойыншы бір жағында, біреуі қарсы жақта – допты беруші, үшеуі допты қабылдап, секіріп допты бере отырып, шабуыл соққыны орындайды;

- тура солай, бірақ беруден кейін ойыншы допты қабылдап, шабуыл соққы жасайды.

Ойын жаттығулары.

1. Бір-біріне қарсы тұрып, допты тордан асырып лақтыру керек, тор ауданы 6×3 м.;

2. 2×2 ойыны, бұнда доп берумен енгізіліп, алаң ауданы ойыншылардың күштерімен тексеріледі;

3. $3 \times 3, 4 \times 4$ ойыны және т.б., ойын ережелерін ойыншылары өздері қадағалайды;

4. негізгі ережелерді сақтай отырып, 6×6 ойыны.

Дене дайындығы бойынша жарыстар өткізіп тұрған пайдалы.

Ойын жаттығуларын жетік меңгергенде ғана, волейбол ойыны бойынша жарыстарды дәстүрлі түрде өткізіп тұруға болады (мектепте, аулада, демалыс орындарында).

Берілген материал ұл балаларға да, қыз балаларға да бірдей ұсынылады. Айырмашылығы – доп салмағын өзгертуде және жаттығулар мөлшерінде.

Ойын тактикасы туралы.

Волейбол ойынындағы тактика – бұл әртүрлі ойын жағдайында шеберлікпен әдіс-тәсілді пайдалану және қарсыласты жеңу үшін ойыншылардың топтық, жеке әрекеттерін ұйымдастыру.

Әр ойыншының мүмкіндіктерін тиімді пайдалану үшін, оларды шабуылшы соққы жасауда допты беру дағдысын жақсы меңгерген байланыстырушыларға және шабуылды аяқтау шеберлері – шабуылшыларға бөледі. Әдетте, топ алаңда өз құрамында төрт шабуылшыны және екі байланыстырушыны ($4+2$), немесе бір байланыстырушыны ($5+1$) алады. Барлық ойнаушылар ойын тәсілдерін жақсы меңгеруі тиіс, ойын қызметтеріне бөлу сайыстарда волейболшылардың жеке қасиеттерін ұтымды пайдалану үшін жүргізіледі.

Шабуыл жасау тактикасы. Шабуыл жасау тактикасына: командалық, топтық, жеке тактикалық әрекеттер жатады.

Топтық әрекеттерді ойын жүйелері деп те атайды. Мектептегі жарыстар кезінде, көбінесе, ойынның «алдыңғы сызықтағы ойыншы арқылы» жүйесі қолданылады. Допты беру, алу кезінде доп 3 немесе 2 аймаққа (байланыстырушыға) жіберіледі, одан ойыншы допты шабуыл соққы үшін

жібереді. Одан басқа, «допты беру үшін торға шығу арқылы» жүйесі бар. Бұл жүйені артқы сызықтағы ойыншы тек білікті волейболшылар пайдаланылады.

Топтық әрекеттерді тактикалық айла-тәсілдер деп атайды. Олар ойынның топ қолдаған жүйесіне енеді.

Жаңадан үйренушілер үшін барлық айла-тәсілдер келесі сызба бойыншы құрылады:

Допты алу және беруде допты 3 аймаққа, 3 аймақтан 4 немесе 2 аймаққа, осы аймақтарға бетімен немесе арқасымен бұрылып тұрады. Допты алғанда оны 2 аймаққа, ал бергенде – 3 немесе 4 аймаққа жібереді.

Жеке әрекеттер. Допты қарсыласқа беру допты ең ашық немесе қорғалмаған жерге немесе әлсіз ойыншыға соғу үшін соншалықты күшті немесе алдамшы болуы керек. Допты бергенде соғу үшін допты 3 аймақтан 4 немесе 2 аймақтан (кенет артқа, басының артына) жіберу. Шабуыл соққыда допты қатты беру емес, нақты лақтыру немесе «алдау» керек, яғни ұрмай, допты секіріп беру.

Қорғаныс тактикасы. Бұған командалық, топтық және жеке тактикалық әрекеттер енеді.

Командалық әрекеттер: допты алып беруде ойыншылардың орналасуы - бұрышпен алда және бұрышпен артқа. Орналасу шабуылда ойын жүйесімен және команда жүзеге асырамын дейтін тактикалық айла-тәсілдермен тығыз байланысты. Қорғаныста ойын жүйесі бұрышпен алға немесе бұрышпен артқа ойыншының 6-шы аймақтағы жағдайымен анықталады, 1-шіде ол алға, торға қарай шығарылады, 2-шіде ол артқа, беткі сызыққа жақын созыла орналасады.

Топтық әрекеттер: бұл тосқауыл кезінде ойыншылардың тор жанындағы өзара әрекеттесуі және басқа ойыншылардың қорғаушыларымен, қорғауға қатыспаған және артқы сызықтағы ойыншылармен өзара әрекеттесуі. Тосқауылшылардың міндеті – үйлесімді секіріп және бір уақытта алақанды ұру жолына қарсы қою. Қорғауға қатыспаған ойыншы қауіпсіздікті сақтаушы болып ойнайды. Артқы сызықтағы ойыншылар қорғауда (екеу) ойнайды, біреуі қауіпсіздікті сақтаушы болып, бұрышпен алға жүйесімен қорғауға барады. Бұрышпен артқа жүйесі бойынша қорғаудан кейін алаңды шеткі қорғаушы қорғау жағынан ойнайды.

Жеке әрекеттер: қорғану кезінде қоршауда, шабуыл соққыны қабылдауда, қауіпсіздікті сақтауда, орынды дұрыс таңдауда қолданылады. Қорғау кезінде негізгі болатын соққының бағытын анықтау, допты қабылдауда бұл тәсіл (астынан, жоғарыдан, тірек жағдайында немесе құлағанда) таңдалады.

Қол добы (гандбол) ойынының техникасы

Жоғары сынып оқушылары әртүрлі техникалық-тактикалық әрекеттерін жетілдіріп, меңгереді: үштікте допты алып, беру, айшықтау әрекеті; «сегіз» әдісімен жүру, допты беру мен оны алаңда секіргенде қағып алу; қорғаушының қарсылығымен тіректен лақтыру; аймақтық қорғау және т.б.

Гандболшының техникалық-тактикалық әрекеттерін стандартты гандбол добымен және балалар ойыншықтары дүкенінде сатылатын кәдімгі резеңке доптармен де шыңдауға болады.

Үштікте допты беру және алу

Ойыншының жағдайына қарай допты берудің әртүрлі тәсілдері бар: иығынан, бүгілген және түзу қолымен жоғарыдан, төменнен, қырынан, алға және артта беру.

Берудің негізгі тәсілі – жоғарыдан бүгілген қолымен беру. Бұнда бір аяғы алға шығарылып, дене салмағы бірқалыпты екі аяққа бірдей, дене дәл беретін қолға қарай еңкейген болады. Шынтағынан созылған қол артқа, бір жаққа созылып, білек сермеуде көлденеңінен тұрып, иығы төмен бағытталады. Бос қолы шынтағынан созылып, кеуде деңгейіне көтеріліп, бас доп беру жаққа бұрылады. Допты беру кезінде дене алға қарай еңкейіп, бөксе мен дененің бұрылысы бүгілген аяқта, дене салмағы сол аяққа көшіп, оң аяғы түзу тұрады.

Допты беру және алаңда секіргенде қағып алу – бір серіктесі ұтымды жағдайда болғанда, бірақ, оған допты беруге қарсыласы кедергі жасағанда, пайдаланылады. Ойыншы алдау сермеу қимылын жасап, допты алаңда секіретіндей етіп береді. Бұндай лақтыру қорғаушы үшін өте күрделі, өйткені, доп иірілдіріп лақтырылады.

Қорғаушының қарсылығымен тірек қалпынан допты лақтыру. Допты нысанаға лақтыру допты беру тәрізді, тура сондай тәсілдермен орындалады. Негізгісі – жоғарыдан бүгілген қолымен беру.

Осындай лақтыру екі фазаға бөлінеді.

Бірінші – дайындық, шабуылшының жалаң әрекеттері. Шабуылшы кенет денесін басқа жаққа еңкейтіп, қорғаушы байқамағанда, басқа бағытта лақтырады.

Барлық жағдайда лақтыруға жаттыққанда, шабуылшы өзінің бірінші лақтыруының бірінші фазасының реакциясын күтеді. Қорғаушының тұрып қалған жағдайы – бұл реакцияға жатады. Осындайда, бірінші фаза екінші фазаға (қосымша әрекетсіз) өтетіні мәлім, сонда қорытынды лақтыру қорғаныссыз жағдайда орындалады.

Қорғаныс әрекеттері жұлып алудан, соғып алу немесе допты алып жүргенде тартып алу және лақтыруларды қорғауға алудан тұрады.

Жұлып алуды қорғаушы шабуылшының артынан немесе бүйірінен шығып орындайды. Олар көлденең беруде немесе қимылда беруде жұлып алуға дайын және шабуылшылардың әрекеттерін алдын-ала болжау арқылы орындалады. Қорғаушылардың белсенді әрекеттері допты беруді қиындатып, жұлып алуға мүмкіндік береді. Уақытымен жасалған ұмтылыс арқылы қорғаушы шабуылшыны озып шығып, қимылдағы допты жұлып немесе тартып алады.

Соғып алу немесе допты алып жүруде негізгі қолына жақын бос қолымен тартып алады. Допты алаңда алып жүргенде ең төмен нүктеде қолымен жауып, ұрып алады немесе бір жаққа қарай тартып алады. Ұрып алғанда, қорғаушы шабуылшының бүйірінен жүреді. Тартып алғанда, қорғаушы шабуылшының артында тұрады. Допты сәтті беріп өткізу үшін, әрекеттердің өте жылдам қарқында өтуі қажет.

Ойын тактикасы туралы

Айқастап орнын ауыстыру. Ең қарапайым топтық тактикалық әрекеттердің бірі, ол – үш ойыншы арасында допты алып алу керек.

Шабуылшы алдында үнемі қорғаушы тұрады. Сондықтан қақпа алдында шабуылшы бұрыштап, қорғаушыдан алшақтап жүреді. Бірақ, қорғаушы да сонда ұмтылады. Шабуылшы ұтымсыз жағдайда қалады. Сол себепті ол допты серігіне беріп, ол да доппен ойыншы кеткен жаққа ұмтылады. Бұндай орын ауыстыруды *айқасқан* деп атайды.

Қорғаушы қауіпсіздігін сақтау. Доп болған жақта ойыншылардың санын арттыру. Әр ойыншы өз көршісін осылай қорғайды.

Аймақтық қорғаныс. Қорғаушылар доп болған жақта ойыншылардың санын арттыруға тырысады. Аймақтық қорғаныстың негізгі міндеті – қақпаға допты жібермеу. Қорғаушылар бұндайда алдын-ала дайындаған аймақта орналасып, бір-біріне қауіпсіз жағдай жасап, өз әрекеттері үшін жауап береді. Қорғаушылар бір немесе екі сызыққа тұрады.

Қарсы шабуыл жасау – топ кенет допқа ие болып, ал қарсылас қорғануға үлгермеген кезде болады. Қарсы шабуыл бір шабуылшымен, бір топ ойыншылармен немесе топтың толық құрамымен жүргізіледі. Қарсы шабуыл кезінде әртүрлі лақтырулар орындалады: жоғарыдан және артқа қырынан бүгілген қолымен, түзу қолымен төменнен артқа. Шабуылшы еңкейе лақтырумен қорғаушыны шеткі лақтырудан қоршау үшін шақырып, дене салмағын ауыстыра, бір жаққа еңкейіп, сонда добы бар қолы сәл артынан және басынан жоғары өтеді. Әрекет қақпаға кенет допты лақтырумен аяқталады.

Қарсы шабуыл – ең тиімді шабуыл әрекет, сондықтан, өз бетінше ойын шеберлігін жетілдіру үшін аса маңызды рөл атқарады. Қарсы шабуылдың кейбір әрекеттерін жетілдіре отырып, ойыншылар ойын техникасын ғана арттыру емес, өзінің де физикалық қабілеттерін жетілдіреді.

Қарсы шабуылды жетілдіруге кіріспей тұрып, қарсы шабуылда ойын негізін қалайтын кейбір әрекеттердің дұрыс орындалуын талап ету керек.

Ең басты, бұл үлкен жылдамдықтағы допты берген серіктесі 150-180° бұрышта артта болған кезде, қабылдап алу. Бұл әрекеттердің маңызды шарты – допты алғанда кезде максималды жылдамдықты сақтап қалу. Бұндай жаттығуға ойыншылардың қызығушылығын арттыру үшін, оны жарыс түрінде орындау керек: ойыншылардың екі тобы допты ретімен «жұлып» бір жаққа, сосын екінші жаққа береді.

Футбол ойынының техникасы туралы

Ұшып бара жатқан допты ұру. Бұл тәсілмен ойын кезінде, барлық жағдайларда, доп ауада болғанда пайдаланады. Доп жерден қаншалықты жоғары ұшса, соншалықты ұруды орындау қиындайды.

Секірісте және екпін алғанда баспен ұру. Бұл тәсілдер футболда қарсыластың қақпасына шабуыл жасағанда және өз қақпасын қорғауда, допты серіктесіне бергенде, қарсыласынан тартып алғанда кеңінен пайдаланылады.

Баспен ұрғанда маңдайының ортасымен орындалады. Баспен ұруды секіріссіз және секіргенде немесе құлағанда орындайды.

Маңдайының ортасымен секірмей ұру ең нақты болады, өйткені, доппен түйісу ауданы үлкен. Бастапқы кезеңде аяқпен ұру алдында аяқтары бүгіліп, бірі екіншісінің алдында тұру керек. Аяқты сермеу кезінде денесін артқа керіп, артта

тұрған аяғын бүгіп, оған дене салмағын ауыстыру керек. Ұру қимылы артта тұрған аяғын созудан басталып, денесін түзетіп, баспен кенет алға ұмтылумен аяқталады.

Маңдайдың қырымен ұру доп бір жақтан ойыншыға (сол, оң жақтан) ұшып келе жатқанда пайдаланылады. Бұл ұруды орындау үшін, доптан алыс тұрған аяғын сәл бүгіп алға шығарып, денесін осы аяқтың жағына еңкейту керек. Ұруды орындай отырып, денені допқа қарай созып, баспен сол жаққа допқа маңдайының қырымен тигізу үшін, қимыл жасаған абзал.

Секіріп баспен ұру дағдысы жоғары және уақытында секіру біліктілігіне байланысты. Секіргенде ұруды маңдайдың ортасымен де, қырымен де орындайды. Бұл ұруларды орындау доптың ұшу жылдамдығы мен траекториясын бағалаудың нақтылығын, қимылдардың үйлесімділігін талап етеді. Ұру қимылы секірістің ең биік нүктесіне жеткен сәтінде (немесе сәл ертерек) орындалады.

Допты ұруды дене мен бас фронталды жазықтықтан өткенде орындау керек. Секіргенде орнынан итерілу екі аяғымен орындалып, жерге аяқ ұшымен қонып, аяқ серпілу үшін сәл бүгіледі.

Егер, баспен ұру екпін алып орындалса, бір аяқпенкері серпіледі. Басты доп астына тықпай, баспен қарсы қимыл жасалады. Алғашқыда жеңіл (волейбол) доппен, содан соң, салмағы бар футбол добымен жаттығу керек.

Допты кеудемен тоқтату. Бұл тәсіл доп биіктікте немесе кеуде деңгейінде ұшып келе жатқанда пайдаланылады. Доп жақындаған сайын, кеудені сәл алға шығарып, қолдарды екі жаққа-жоғары созу керек. Кеудеге доп тигенде, денені артқа қарай, ал кеудені ішке қарай тартады. Доп ойыншы алдына жерге түседі.

Иыққа иықпен итеріп, допты тартып алу тәсілі оңай, әрі тиімді, бұл доппен қатар жүгіріп келе жатқан қарсыласқа қарсы тәсіл. Тәсіл қарсылас бір тіректі қалыпта (тартып алушыдан алыс тұрған аяқта) болғанда қолданылады. Итеру иыққа бағыттталып, сонда қолы денеге жабысады. Итергенде қарсылас тірегінен айырылып, допты қадағалауға шамасы болмайды, бұл допты тартып алуға жеткілікті.

Допты жақындап келе тартып алу – ең күрделі техникалық тәсілдерінің бірі. Қарсылас жүгіріп өткенде, оны итеруге мүмкіндік болмағанда, осы тәсіл қолданылады.

Жақындап алу тәсілін қарсыластың арқасынан, сәл қиғаш, әдетте, өзінен алыс тұрған аяғымен орындайды. Тізесінде сәл созылған сыртқы аяғын жылжу қимылы мен қарсылас алдында тартып алып, жіліншіктің ішкі жағымен немесе табанымен допты қарсыласының астынан ақырын тарта бастайды. Тірек аяғы тізе буынынан бүгілген. Жақындауды қадам жасаған аяғымен орындап, жүгіруді жалғастыра келе, жермен жылжуға мүмкіндік береді. Құлағанда жерге бірінші созылған аяғының сыртқы жағы, сосын бөксе, ең соңында денесі тиеді. Құлауды созылған аяғының жағынан, қолмен жеңілдетіледі. Басқа қолы өз қалпында тепе-теңдікті сақтап қалуға тырысады.

Алдау қимылдары немесе алдау тәсілдері (финттер), футболшылардың техникалық құралдырының ішінде аса маңызды орынға ие болады. Оларды

допты алғанда, бергенде, айналғанда қолданады. Алдау қимылдарын допты, аяқтарын меңгерген ойыншылар қолданады, ойынды әрі қарай жүргізу үшін қолайлы жағдай жасау үшін, қарсыластың қорғауын жеңу мақсатында пайдаланады.

Алдау қимылдарының негізгі тәсілдері: кету, тоқтау, аяқпен тебу. Олардың түрлері мен финт орындайтын әртүрлі әдістері бар.

Кету қимылы алдап жасау әртүрлі тәсілмен орындалады. Бұл тәсіл кенет және тез қимыл бағытын өзгертумен ерекшеленеді. Ойыншы доппен жалаң қимыл жасап, қарсыласына доппен бір (оң, сол) жаққа кеткелі тұрғанын көрсетіп, қарсыласын сендіріп, ойыншы доппен тез тым басқа жаққа (мысалы, оңға) кете қалады. Кету финті екі тәсілмен орындалады: алға ұмтылу және доптан аяғын аттап өту.

Алдау қимылы аяғымен допты тоқтата, допқа басып, баспай орындалады. Бұл финт допты алып жүруде, қарсыласы бір жақта немесе қырынан-артта болғанда пайдаланылады.

Біріншіден, допты алып жүруде доппен келе жатқан ойыншы, допты қарсыласынан алыс тұрған аяғымен тоқтату қимылын алдап жасайды. Қарсыласы қимылын бәсендетіп, сол кезде допты онша қатты емес ұрғандай болады да, бірақ, допты әрі қарай жүргізе береді.

Екінші жағдайда алдап, қимыл тоқтатуды имитациялап, ал шын мәнінде, қимылын сол бағытта тездетеді.

Алдау қимылымен допты ұру әртүрлі ойын жағдайларында орындалады: допты тоқтатқанда, алып жүргенде, серігіне допты беруде. Ойыншы допты тартып алуға тырысқан қарсыласының назарын аудару үшін, ұруды орындағандай болып, сермеу жасайды. Ол үшін алға ұмтылып, жақындайды, қимылдың бәсендеуі мен тоқтауына байланысты, айла-тәсіл жасайды. Шын мәнінде, алдау қимылын жасап, допты басқа жаққа ұрып, кетіп қалады.

Ойын тактикасы туралы. Қорғану тактикасы. Аймақтық қорғаныс – қорғанудағы ойынның тактикалық тәсілі. Қорғанушы топтың ойыншылары алаңның белгілі бір бөлігін бақылап, бұл аймақта пайда болған доп үшін кез келген қарсыласпен күреске түседі.

Қорғанудағы ең кең таралған және ұтымды ойын тактикасы – аралас қорғану, оның ішінде аймақтық және жеке қорғау қағидалары орын алады.

Шабуыл тактикасы. Жеке тактикалық әрекеттер доппен, допсыз болуы мүмкін.

Допсыз әрекеттерге ойыншының бос кеңістікке шығып, серігіне нақты аймақты ашып және босатып беруі жатады.

Доппен жеке әрекеттеріне барлық техникалық тәсілдер (ұру, допты алып жүру, алдау әрекеттері, айналдыру) жатады. Допты меңгерген ойыншы келесі белгіленген ережелерді пайдаланады:

- қарсыласын айналудан гөрі, допты берумен жеңу оңай;
- допты серіктесіне, ол алуды орындағаннан кейін беру;
- ойын жағдайына қарай, допты серіктесінің аяғына немесе бос орынға беру;

- допты төменнен беру керек, сонда серіктесіне қабылдау оңай;
- допты ауада бос орынға қарсыласынын арқасынан беру;
- допты серіктесінен алуы немесе қуып жетуі оңай болу үшін, жеткілікті күшпен беру керек;

- допты серіктесі бос тұрғанда беруге болмайды (доп ойыншыдан жылдамырақ ұшып келеді).

Топтық тактикалық әрекеттерге екі, үш және одан да артық ойыншылардың өзара әрекеттесуі жатады. Бұндай өзара әрекеттер серіктесіне допты берумен орындалады.

Допты беру бағыттарын (бойлық, көлденең, диагональды) және қашықтығы бойынша (қысқа, орта, ұзын) ретінде ажыратады. Онымен бірге, доп төменнен және ауа арқылы беріледі.

Ойыншылардың өзара әрекеті жұпта, үштікте, «шаршы» ойынында істелінетін жаттығуларда орындалады: 4x1; 5x2; 3x1 бірінші қолы тигенше, допты толығымен тартып алғанша.

Топтық тактикалық міндеттерін орындаған футболшылар ойынның бір немесе басқа тактикалық жүйесінің шеңберінде өзара әрекет жасайды. Әр тактикалық жүйе қорғану, жартылай қорғану, шабуыл жасау сызықтарында өздеріне жүктелген міндеттерді орындайтын белгілі футболшылар санын қажет етеді.

Топтық әрекеттерді меңгерудің басты құралы – тәсілдердің техникалық орындауы мен дұрыс тактикалық ойлауды дамытатын екі жақты ойын.

Ойындар кіші алаңда (5x5; 7x7) немесе футбол алаңында (11x11), ойыншылардың саны әртүрлі болса да жүргізіледі.

Ойынды жетілдіру үшін орындалатын жаттығулар.

Футболдағы қимыл-әрекеттер көптеген техникалық тәсілдерді қажет етеді. Аталмыш тәсілдерді меңгеруі арнайы жаттығуларды пайдаланумен байланысты:

- допты солға-оңға домалату, арасында табанының ішкі және сыртқы жағымен тоқтату. Жаттығу сол, оң аяқтарымен орындалады;

- допты табанмен, аяқтың ұшымен, аяқтарын ауыстыра отырып, артқа-алға домалату;

- тура солай, бірақ, сол/оң аяқтардың табанымен кезектесіп орындау;

- орнында доппен кезектесіп, оң және сол аяғымен жұмыс істеу. Ойыншы допты табынының ішкі жағымен бір жаққа домалатып, сыртқы жағымен б.қ. орнатады. Допты орнына қайта алып жүргенде, доп домалап кетпеу үшін, тірек аяғы тізесінен сәл бүгіліп тұрады;

- ұлтанның алдыңғы жағымен доп алға және кері, сол табанның ішкі жағына қарай домалайды. Допты кезекпен сол/оң аяқтарымен жылжытады. Бұл жаттығу бір уақытта екі аяғын да қатарымен жаттықтыруға мүмкіндік береді;

- аяғын көтергенде доп шетке домалап, табанының ұлтанымен артқы тартылады;

- ойыншылар допты беруді қарама-қарсы тұрып орындайды. Ойыншылар бір-біріне қарсы 6-8 метрде орналасады. Бір сызықтағы негізгі ойыншы допты төменнен алдында тұрған қарсы саптағы тұрған серіктесіне бере, өзі де саптың

соңына жүгіріп барып тұрады. Допты қабылдаған ойыншы қарсы саптағы екінші ойыншыға домалатып, өз сабының соңына барып тұрады және т.с.с.;

- жұпта орындалатын жаттығулар. Серіктестер бір-біріне қарсы тұрып, араларына доп қойылады. Екеуінің де тірек аяқтары допқа жақын, ал тебу аяқтары артқа созылған. Белгі бойынша, серіктестер тебу аяғымен алға қимыл жасап, бір уақытта табанның ішкі жағымен тебуге тырысады;

- жұпта орындалатын жаттығулар. Ойыншы допты алып келе жатқан серігіне қарсы жолда тұрады. Шабуылшы біріншіге жақындағанда, ол допқа қарсы аяғын созып, табанын салып, допты тартып алу қимылын орындайды;

- жұпта орындалатын жаттығулар. Серіктестер бір-бірінен 7-8 метрде тұрады. Біреуі серіктесіне қарай допты жүргізіп, ол шабуылшыға жақындап, ең соңғы кезінде табанымен допты тартып алуға тырысады;

- жұпта орындалатын жаттығулар. Серіктестер бір-бірінен 7-8 метрде тұрады. Біреу допты жүргізіп, екіншісі жақындап, шабуылшы өзінен сәл жібергенде, аяқ астынан допты тартып алады. Басында, шабуылшы серіктесіне жақындасқанда, допты өзіне береді;

- тура сол жаттығу. Айырмашылығы, шабуылшы допты тура жүргізіп, ал серіктесі оған бүйірінен жақындайды. Шабуылшы допты сәл бос ұстағанда, серіктес аяғын алға шығарып, допты тартып алады.

Үштікте орындалатын жаттығулар. Екі ойыншы допты бір-біріне беріп, серіктесіне жақындасады. Соңғы ойыншының міндеті, бір сәті тауып, ұмтылыс жасап, допты бергенде, оны тартып алу.

ҚОРЫТЫНДЫ

Спорт ойындары – адамның психомоторикасын дамытудың жан-жақты және кешенді құралы болып табылады. Жеке, жұпта, үш-үштен, топта орындалатын жаттығулары мен доппен орындалатын тапсырмалар ең басты үйлестірушілік қабілетті (кеңістікте бағытталу, қимыл әрекеттерді қайта құру мен тез әрекет ету дағдысы, қимылдардың кеңістік, күштілік, және уақыты бағалап, нақты саралау дағдысы, кейбір бөлек қимылдарды тұтас әдіс-тәсілдерге келістіру қабілеті) дамытатын шексіз мүмкіндіктерді береді. Өйткені спорт ойындары мәні, ерекшелігі ретінде: өте қысқа уақыт аралығында шешім қабылдау қажеттілігі, күрделі қимыл әрекеттеріне бейімделу, доппен және допсыз әртүрлі қимыл әрекеттерін орындау болып табылады.

Спорт ойындарын көптеген адамдар, жастар мен үлкендер қазіргі өмірдің өте танымал үлгісі ретінде қарастырады. Бала кезінде спорт ойындарымен шұғылданған адамдар, есейгенде де демалысын осы қимыл белсенділігіне бос уақытын аямай бөледі.

Спорт ойындарымен шұғылданған кезде барлық қимыл (дене) қабілеттері дами түседі: жылдамдық, жылдамдық-күштілік (жұлқу, доппен және допсыз секіру, допты беру және лақтыру және т.б.), төзімділік (доппен, допсыз әртүрлі, өте жоғары жылдамдықпен ұзақ орындалатын жаттығулар) және т.б., онымен бірге қимыл қабілеттерінің түрлі үйлесімділіктері (күш және жылдамдық төзімділігі, «жарылыс күші», «үйлестіру төзімділігі» және т.б.). Спорт ойындары адамның психологиялық қабілеттерін дамытуға (қабылдау, зейін, есте сақтау, ой, қиял және т.б.), ойынның және жаттығулардың шарттары мен ережелерін орындау қажеттілігімен қалыптасатын қайратты және адамгершілік қасиеттерін тәрбиелеуге септігін тигізеді. Әсіресе, ойыншы қимыл әрекеттерін орындауға, өздігінен тез және уақытында шешім қабылдауға тура келетіндік-тен, жаттығулар бастамашыл және өздігінен жұмыс жасау сияқты қабілеттерді дамытуға ықпал етеді.

Білім беру мекемелерінде оқу жоспарлары мен бағдарламаларға сәйкес, спорт түрлерін үйрету кезінде сараптау сипаттамалары бойынша бейімделетін оқыту әдістемесін құру үшін бірінші кезекте білім алушының қызығушылығы, олардың бастамасы, шешімі және өз көріністерінің ескерілгені жөн. Соған байланысты, спорт ойындарына оқытудың бірнеше модельдері қарастырылады:

Дәстүрлі модель. Sanchezтің айтуынша (1992), бұл модель үш фазадан тұрады. *Бірінші кезең* ойын контекстінен тыс белгілі бір спорт түрінің негізгі дағдылары мен әдістерін үйретуден тұрады [33].

Екінші кезеңде оқытылатын дағдылар мен тәсілдер ойынның имитациясы арқылы тәжірибеге енгізіледі, бұл кезде алынған оқыту білім алушылар үшін мағыналы болады.

Үшінші кезеңде дағдыларды ұжымдық аспектілерге біріктіру және ойынның мақсатын түсінуді арттыру үшін, нақты ойын жағдайлары құрылады.

Құрылымдық модель. Осы модельде Байер (1992) оқытудың үш кезеңін анықтайды [34]:

- бағдарлы-зерттеу кезеңі, мұнда білім алушы жағдайға тап болады;
- дағдылану кезеңі – конъюнктура, мұнда білім алушы жағдайдың маңызды өзекті мәселесін талдайды, түсінеді, бұған қоса, оны шешудің стратегияларын іздей бастайды;
- стратегияларды қолданудан тұратын күшейту кезеңі.

Кешенді модель. Thorpe және басқалар ұсынған (1986) жан-жақты модель немесе жан-жақты оқыту модификацияланған ойындар арқылы оқытудан тұрады, онда білім алушы спорт ойындарының мәселелік-ахуалдық ойын жағдайында не істеу керек, деген сұрақтың негізінде техникалы-тактикалық білім мен стратегияларды дамытады [35].

Конструктивистік модель. «Білім беру жағдайында спорт бастамашылығы спортты дәстүрлі оқытуға және оның қатаң тәсілдеріне балама ретінде пайда болатын конструктивистік модельдер арқылы оқытылуы керек» Гименес (2003: 79).

Конструктивистік модель екі кезеңнен тұрады. Бірінші кезеңде, яғни, дәстүрлі жағдайларда ойындардың шабуыл деп аталатын мезеттерінде – білім алушылардың ойын алаңын азайту, ережелерді азайту және/немесе өзгерту, бұдан өзге тағы бір осыған ұқсас бір немесе бірнеше өзекті мәселелерді анықтайтын жағдайлар пайда болады.

Екінші кезең – білім алушының туындап жатқан өткір түйткілдерге деген жауаптарының дұрыстығын растайды, яғни, ойын мақсатына жету үшін іс-әрекет етеді.

Дене шынықтыру пәні бойынша сыныптан тыс жұмыстарды жүргізу арнайы жоспар, бағдарлама бойынша іске асырылуы тиіс, яғни, бұл шара мектеп директоры бекіткен, заңды құжаттар болуы қажет. Сондай-ақ оқушының жас ерекшелігі, денсаулығына қарай мүмкіндігі ескерілу міндетті болып табылады. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастыруда басты басшылыққа алатын кейбір мәселелерге тоқталар болсақ, адам ағзасының негізгі қызметінің қалыптасып жетілуі баланың жастық шағында, әсіресе мектеп жасында (6-14 жаста) жүзеге асады. Сондықтан осы кезеңде оған әсер ететін факторларды барынша тиімді пайдалану қажет. Сыныптан тыс ұйымдастырылатын шаралардың қай-қайсысы да балалардың қалыптасып жетілуіне, санасына, жан-жақты дамуына ықпал ете алатындай болуы шарт.

Дене тәрбиесі бойынша сыныптан тыс жұмыстар баланың денсаулығын нығайтуға, ағзаны шынықтыру, оқушылардың жан-жақты өсіп жетілуіне, дене шынықтырудан оқу бағдарламасын ойдағыдай меңгеруге көмектесіп, балаларды дене шынықтыру және спортпен үнемі шұғылдануға әдеттендіреді, қозғалыс дағдысын дамытады.

Дене шынықтыру мен спорт жөніндегі сыныптан тыс жұмыстың негізгі формалары: үйірмелер мен үйірмелердегі сабақтар, спорт түрлерінен жарыстар, серуендер, туристік жорықтар, дене шынықтыру және спорт мейрамдары.

Еліміздің білім беру мекемелерінде басқа түрлерін айтпағанның өзінде, спорт ойындары бойынша ғана волейбол, баскетбол, футбол, дойбы, шахмат, теннис, гандбол түрлерінен үйірмелер жұмыстар істеуде. Білім алушылардың

таңдауы бойынша өздері қалаған спорт түрлерімен айналыса алады. Бапкер балалардың таңдауына мүмкіндік береді. Ашылған үйірмелердің мақсаттары, міндеттері, күтілетін нәтижесі, күнтізбелік жоспары болады.

Аула клубтарының жұмысы: спартакиадалар, турнирлер, спорттық түрлі сайыстар т.б. бұқаралық-сауықтыру, спорттық іс-шараларды өткізеді, маманына қарай белгілі бір спорт түрлерінен үйірмелер жүргізеді.

Туризм: туған өлкеге түрлі саяхаттар ұйымдастырады, еліміздің көрікті жерлерімен, әсем табиғатымен ішкі-сыртқы саяткерлерді таныстырады.

Бұқаралық-көпшілік мәдени және спорттық іс-шаралар: ұлттық ойындар сайысы, отбасылық спорттық сайыстар, дене шынықтыру және спорт мейрамдары еліміздің түкпір-түкпірлерінде айтулы күндерге, мерекелерге және белгілі бір даталарға арналып өткізіледі.

Қорыта айтқанда, спорт түрлерін білім беру мекемелерінде өткізудің барлық жағынан алғанда, пайдасы зор. *Біріншіден*, аталмыш спорт түрлері физикалық қасиеттерді жан-жақты дамытады. *Екіншіден*, ойындар командалық түрде болғандықтан, сабақтағы тығыздық (жалпы, моторлық) деген түсінікті толық қамтиды. Бұл деген, өздерінің жас, жыныс және физиологиялық ерекшеліктерін ескере, бүкіл сынып сабақ бойы дене қимылдарын оңтайлы орындаумен сабақтың пайдалы іс-қимылдар коэффициентін орындайды. *Үшіншіден*, жас ерекшеліктерін есептеумен алғанның өзінде, берілген спорт түрлерін игеру оншалықты қиынға соқпайды. *Төртіншіден*, аталмыш спорт түрлерінен материалдық-техникалық базасы қаржыны онша талап етпейді, яғни, мемлекеттік жалпы білім беру стандарттары бойынша оқу бағдарламасына енген кез келген спорт түрлеріне спорттық киім-кешегі, құрал-жабдықтары қол жетімді, аса көп, әрі күрделі ғимараттарды міндетті түрде қажет етпейді. Мысалы, футбол мен волейбол ойындарын кез келген тегіс жерлерде, арнайы да, қымбат материалды талап етпейтін жабдықтармен (мысалы, волейболға керегі – екі баған мен тор, доп; ал футболға – екі футбол қақпасын жасау үшін, әрқайсысына үш бөрене немесе соған ұқсас бейім құрылыс материалы болса, жеткілікті) өткізе беруге болады. *Бесіншіден*, нақ осы 4 спорт түрі әлемде ең көп тараған спорт түрлері, яғни, ертең күні футболдан өзіміздің қара балаларымыздан болашақ Пеле, Марадона, Месси, Рональдо, Байшақовтар шықса игі еді, деген арман...

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. <https://videouroki.net/razrabotki/ok-ytu-urdisindie-u-lttyk-sport-oiyndaryn-paidalanudyn-distiemieliktieri.html> дата обращения: 18.06.2023 г.
2. <https://infourok.ru/dene-trbiesi-sabatarinda-sport-oyindarin-oynatudi-negizgidisteri-1678981.html> дата обращения: 05.07. 2023 г.
3. <https://qazsporttv.kz/kz/news/6719/> дата обращения: 03.01.2023 г.
4. Сапарбаев М.Б. Подготовка учителя физической культуры. Учебное пособие. Алматы. – 1992. – с. 281.
5. Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі. Оқулық. – Астана: ЕҰУ баспасы. – 2011. –431-б..
6. Seisenbekov Yerlan. Scientific and methodological basis of the introduction of new organizational forms of physical education of students. Monograph. Алматы. КазНПУ. – 2017. – с. 141.
7. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 31.10. 2018 ж. бекіткен №604 бұйрығы.
8. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 15.08.2018 ж (ҚР футбол федерациясымен қосыла) №401 бұйрығы.
9. Сейсенбеков Е.К., Марко Джоксимович, Тастанов А.Ж., Телахынов Е.Б. Физкультурно-спортивная работа в учреждениях образования зарубежных стран: сравнительный анализ и организационные формы // «Педагогика и психология». – 2018. № 1(34) – с.126-132.
10. Кузнецова З.М. Народные игры на уроках физической культуры / З.М. Кузнецова. – Набережные Челны. – 1996. – с. 160.
11. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің үлгілік оқу жоспары жөніндегі 08.11.2012 ж. №500 бұйрығы (Қазақстан Республикасының нормативтік-құқықтық актілерін мемлекеттік тіркеу тізілімінде №8170 тіркелген).
12. Былеева Л.В. Игры народов СССР / Сост. Л.В. Былеева, В.М. Григорьев. – М.: Физкультура и спорт. – 1985. – с. 269 .
13. <https://melimde.com/rastirfan.html?page> дата обращения: 03.01.2023 г.
14. С. Тайжанов, А. Қарақов Дене тәрбиесі. 4-кітап / жоғары оқу орындарына арналған оқулық / Оқулық. Алматы, ССК. – 2019. – 368- бет.
15. Якуб С.К. Вспомним забытые игры / С.К. Якуб. – М.: Детская литература. – 1988. –159 с.: илл.
16. <https://friendship.com.ru/playworld/26.shtml> дата обращения:03.01.2023 г.
17. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 03.08.2022ж. №348 бұйрығы.
18. Жабаков В.Е., Жабакова Т.В. Педагогическое мастерство учителя физической культуры. Учебное пособие / В.Е. Жабаков, Т.В. Жабакова. – Челябинск: Изд-во Ю-УГГ-ПУ. – 2016. – с. 195.
19. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателей детского сада / Под. ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение. –1988. – с. 239 с илл.

20. Қазақстан Республикасының «Дене шынықтыру және спорт» туралы Заңы. 03.07. 2014 ж. (№228-V ҚРЗ 15- бап).
21. Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасын бекіту туралы Қазақстан Республикасы Үкіметінің 24.07. 2018. № 460 қаулысы.
22. <https://smk.edu.kz/Account/Login?ReturnUrl=%2fCourse%2f16> дата обращения: 07.01.2023 г.
23. Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын іске асыру жөніндегі іс-шаралар жоспарын (бірінші кезең 2016-2020 жылдар) бекіту туралы Қазақстан Республикасы Үкіметінің 11.04. 2016 ж. №203 қаулысы.
24. https://pedsovet.su/dosug/russkie_narodnye_igry дата обращения: 03.01.2023 г.
25. <https://adilet.zan.kz/kaz/> дата обращения: 06.01.2023 г.
26. Горелик В.В. Особенности психофизиологической адаптации учащихся 11-16 лет к учебным и физическим нагрузкам, детерминированные типами их вегетативной регуляции. / В.В. Горелик, В.С. Беляев, С.Н. Филиппова, Б.Н. Чумаков // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18, № 1. – с. 20–32.
27. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос. – 2014. – с. 240.
28. <https://www.gov.kz/memleket/entities/mfamexico/press/article/details/86615?lang=kk> дата обращения: 25.05.2022 г.
29. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі. Дене тәрбиесі. Жалпы білім беретін мектептердің 16-18 жасар оқушыларының өздік жұмысына арналған оқу құралы. Астана -2013 ж.100-131- б.
30. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. – СПб.: Спец.Лит. – 2015. –с. 234.
31. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник./С.Н. Попов Н.М. Валеев и др. – М: Совет. Спорт – 2014. –с. 416.
32. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. – СПб.: Спец.Лит. – 2016. – с. 112.
33. Sanchez Y, et al. (1992) Hsp104 is required for tolerance to many forms of stress. EMBO J 11(6):2357-64 Journal Article | Research Support, Non-U.S. Gov't | Research Support, U.S. Gov't, P.H.S. – P. 104-108
34. <https://ru1.warbletoncouncil.org/deporte-escolar-11250>
35. Thorpe et al., Exploring and reconsidering its relevance in physical education. 1986: – P. 164–167

СОДЕРЖАНИЕ

1. Обозначения и сокращения (Глоссарий)	55
2. Нормативные ссылки	56
3. Предисловие	57
4. Введение	58
5. <i>Раздел I.</i> История и краткая характеристика базовых видов спорта, включенных в учебную программу общеобразовательных школ Республики Казахстан	60
6. <i>Раздел II.</i> Методика обучения видов спорта по возрастным категориям и виды (общефизическая, теоретическая, техническая, тактическая и психологическая) подготовки	68
7. <i>Раздел III.</i> Методические рекомендации по планированию и проведению спортивных секций, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях образования	82
8. Заключение	100
9. Список использованной литературы	103

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ (Глоссарий)

АФК – адаптивная физическая культура
БЧУП – базовая часть учебной программы
ВЧУП – вариативная часть учебной программы
ГОСО – государственный общеобязательный стандарты обучения
ДА – двигательная активность
ДЗ – домашние задания
ДНиУ – двигательные навыки и умения
ДР – двигательный режим
ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа
ДСО – добровольное спортивное общество
ЖЕЛ – жизненная емкость легких
ИГСТ – индекс Гарвардского степ-теста
ИНО – институт непрерывного образования
МНВО – министерство науки и высшего образования
МОН – министерство образования и науки
МП – министерство просвещения
МТ – масса тела
ОГК – окружность грудной клетки
ОРУ – общеразвивающие упражнения
ОСШ – общая средняя школа
ОЦТ – общий центр тяжести
ПМ – программный материал
РДК – развитие двигательных качеств
СК – спортивный клуб
СМГ – специальная медицинская группа
СФВ – система физического воспитания
ФВ – физическое воспитание
ФК – физические качества
ФП – физическая подготовленность
ФР – физическое развитие
ФОР – физкультурно-оздоровительная работа
ФУ – физические упражнения
ЧСС – частота сердечных сокращений, удары в минуту
МПШГ – многопрофильная школа-гимназия
ШЛ – школа-лицей
ГЭШГ – гуманитарно-эстетическая школа-гимназия
В – всего, классы
РП – работы в паре
Экс – эксперимент обучающегося
Ф – формативное оценивание
ГР – групповая работа
ИР – индивидуальная работа
ПУ – показывает учитель

НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

Нормативные ссылки свидетельствуют о том, что данные методические рекомендации используются в рамках утвержденных нормативных актов, что свидетельствует о правомерности указанных методических рекомендаций:

1) Закон Республики Казахстан «Об образовании» от 27 июля 2007 года №319-III.

2) Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорта» от 3 июля 2014 года № 228-V.

3) Концепция развития образования Республики Казахстан на 2022-2026 годы, утвержденная Постановлением Правительства Республики Казахстан от 24 ноября 2022 года № 941.

4) Национальный проект "Качественное образование "Образованная нация", утвержденный Постановлением Правительства Республики Казахстан от 12 октября 2021 года № 726.

5) Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года, утвержденная Указом Президента Республики Казахстан от 11 января 2016 года № 168.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Для обучающихся общеобразовательных учреждений большое значение на занятиях физической культурой имеет методика занятий видами спорта в соответствии с возрастом. Классические виды спортивных игр очень широко распространены в мире. Виды спортивных игр притягивают школьников своей интересной комбинацией, хитроумной тактикой, филигранной техникой и не очень сложными правилами. В соответствии с возрастными категориями, виды подготовки, правила, элементы обучения технике и тактике каждой спортивной игры усложняются. Получая знания, обучаясь тонкостям одного из видов игр, ребенок может выбрать и продолжить повышать свое спортивное мастерство во внеклассных (внешкольных) секциях, в дальнейшем стать всемирно известным спортсменом, принося славу и гордость своей стране. Всесторонняя подготовка таких дарований может стать почетным долгом для любого учителя физической культуры или тренера по видам спорта [1].

Игра в любую из спортивных игр будет зависеть от умений, навыков и способностей учащегося, начинающего увлекаться спортивными играми. Вышеуказанные выводы высказал в своих трудах Ибн Сина, один из всемирно известных ученых-востоковедов. Кроме того, в зависимости от смысла, он разделил спорт на несколько видов: легкие, тяжелые, длинные и короткие (по времени игры). Великий мыслитель говорил, что для укрепления здоровья и продления жизни необходимо заниматься не менее 33 видами спорта [2].

Согласно сведениям Википедии, спортивные игры включают в себя игры, характерные для выбранного вида спорта, где все игроки должны иметь спортивные навыки, умения, всестороннюю подготовку. С годами, в силу различных исторических и объективных причин, независимо от вида спорта, была и есть информация о том, что правила игры совершенствуются. То есть любой вид спорта, существующий в учебных программах учебных заведений страны, имеет классические правила, накопленные историческим опытом. Из истории мы знаем, что почти все известные люди мира занимались тем или иным видом спорта. Например, мало кто из образованных людей не знает, что великий казахский писатель Мухтар Ауэзов в юности увлекался футболом и в 10-17-е годы XX века играл за семипалатинскую команду «Ярыш» [3].

Если вникнуть в суть, то игра – это искра, горящий огонь страсти и подражания. Игра подобна большому светлому окну, открытому в мир, через которое духовное чувство учащегося соединяется с творческим, и он получает представление об окружающем мире. Игра не только укрепляет силы учащегося, развивает его физические качества, но и способствует развитию и росту его ума. Основная цель – сделать спортивные игры бытовым навыком в повседневной жизни учащегося, освоить и совершенствовать любой его вид на высоком уровне мастерства, тем самым воспитав физически здорового учащегося, развивая и улучшая двигательные действия, защищающие его от различных опасности в течение жизни [4].

ВВЕДЕНИЕ

Прежде чем дать характеристику разделу «Спортивные игры», который является обязательным в учебных планах общеобразовательных учреждений, нужно определиться с самим понятием «Спорт». Давая определение термину «Спорт», нужно знать, что он развивает физические качества, играет важную роль, описывает действия как психического, так и двигательного качества, где качество оборудования, используемого в играх, имеют большое значение и ведут к победе или поражению [5].

Понятие «Спорт» описывая развитие физической формы, психических и двигательных качеств, характеризует действия, приводящие к победе или поражению, дает объяснение умственному развитию и качеству инвентаря и оборудования, применяемых в состязаниях, имеющих важную роль в развитии интеллектуального и двигательного качеств. В процессе занятий спортом люди укрепляют свое здоровье, получают морально-духовное и материальное удовлетворение, самосовершенствуются, развивают физические качества, совершенствуют человеческие качества силы, воли и энергии. Спорт – это деятельность, протекающая в форме часто по определенным правилам или традициям классического типа, соревнований [6].

В средних классах общеобразовательных учреждений (по мнению авторов, учащимся лучше начинать заниматься спортом именно в этот возрастной период. Это связано с тем, что в данном периоде быстро усваиваются особенности игры, совершенствуются навыки, а главное, не слишком вредно для здоровья. Обычно, в начальной школе, например, из-за отсутствия навыков и умений ловли баскетбольного мяча, слабости суставов пальцев, в этом возрасте возрастает риск травматизма детей) проведение видов спортивных игр имеют свои особенности. В целях закаливания организма подрастающего поколения предусмотрены возможности проведения практически всех спортивных игр на свежем воздухе, т.е. на улице (в спортивных площадках).

При планировке и строительстве комплекса учебного здания в населенном пункте, учителю физической культуры рекомендуется обратить внимание на точку расположения учебного заведения, необходимых спортивных площадок и соответствующего спортивного инвентаря, оборудования. При необходимости, следует учитывать ландшафт, равнинность местности, правильное направление и попадание солнечных лучей, удобство захода/выхода (заезда/выезда) на территорию учебного заведения, и даже погодный климат, представляющий собой направление так называемого «розу ветров».

Во-вторых, финансовые и материальные условия. С финансово-экономической точки зрения, сфера образования, как и другие социальные объекты, не приносит дохода. Наоборот, это отрасль с большими финансовыми затратами. Помимо затрат на освоение других основных учебных предметов, существует мера, определяющая, выполняет ли предмет физическое воспитание цели и задачи, соответствует ли требованиям, чтобы оптимизировать источник средств, затрачиваемых на предмет. Это – моторная плотность урока и коэффициент

полезного действия. Поскольку, требования этих двух основных понятий соблюдены, виды спорта включаются в учебный план и программу учебного заведения. Например, если взять игру в футбол, то это вид спорта, не требует больших финансовых затрат на строительство, подготовку места проведения и материальное оснащение (ворота, мяч, флажки). Более того, одновременно на уроке могут участвовать большее количество обучающихся. Подходит для проведения где угодно – в любой деревне, городе, поселке. И по возрасту – он охватывает практически все периоды школьного возраста.

В-третьих, любой из игровых видов спорта помогает постоянному совершенствованию одного или нескольких физических качеств. Поскольку, основной целью предмета является физическая культура, данные виды спорта имеют большое значение при выполнении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в организациях образования [7].

В-четвертых, овладевая любыми двигательными действиями, учащийся, в дальнейшем как обладатель своей профессии, освоит и совершенствует необходимые для себя основы навыков и умений, азбуку двигательных действий. Выполняя физические упражнения, направленные на обучение и совершенствование необходимых в будущем для трудовой деятельности, навыков и умений, учащийся в будущем станет всесторонне развитым и хорошо подготовленным личностью, патриотом, любящим свою страну гражданином, с большим духовным богатством, полезным для общества.

Для учащихся учебных заведений спортивные игры включают в себя баскетбол, волейбол, гандбол и любимый миллиардами людей по всему миру, игру в футбол. Настольный теннис как вид спорта, используется во внеучебных физкультурно-оздоровительных, массово-спортивных мероприятиях. В качестве пояснения стоит сказать: помимо выше перечисленных, к видам спортивных игр дополнительно относятся бейсбол, гольф, регби, теннис и другие виды спорта, которые не входят в учебную программу Республики Казахстан. Кроме того, стоит отметить такие виды спорта, получившие международный статус среди народов мира, как хоккей и керлинг, которые можно проводить в северных регионах нашей страны.

Однако, если один из перечисленных видов спорта противопоказан для молодого поколения, как сложный вид спорта, угрожающий жизни даже для взрослых людей, а другие – в силу финансово-экономических условий, очень дороги, то есть отсутствуют финансовые возможности обеспечить все образовательные учреждения нужным инвентарем (например, керлинг, крикет, большой теннис, гольф). Кроме того, некоторые виды спорта (гольф, крикет) не имеют физических усилий, вследствие чего, не развивают физические качества, очень необходимые для дальнейшего развития и совершенствования растущего организма. Ими, в основном, занимаются взрослые люди.

В методических рекомендациях, начиная с возрастного периода, описаны и подчеркнуты индивидуальные особенности каждой игры, проводимой в учебных заведениях, которые могут включать в себя правила спортивных игр, технико-тактические особенности, физическую и психологическую подготовку,

обучение технике спортивных игр на занятиях для всех классов учреждений образования всех типов [8].

I. История и краткая характеристика базовых видов спорта, включенных в учебную программу общеобразовательных школ Республики Казахстан

Для включения спортивных игр в учебную программу в образовательных учреждениях, была дана характеристика особенностей их проведения в среднем образовании и истории происхождения данных игр.

Баскетбол. Перевод слова «баскетбол», т.е. объяснение (этимология), классифицируется как: basket – корзина, ball – мяч. Хотя, родиной баскетбола официально считают США, настоящими его хозяевами считаются индейцы, проживающие на американском континенте. Версия игры в то время отличалась от нынешней, вместо современной корзины нужно было пропускать шарообразный предмет из каучука через висевший на стене обруч. В то время игра была настолько жесткой, что казнить проигравших считалось обычным явлением. Американский гражданин Дж. Нейсмит, наблюдавший за игрой индейцев, воспользовался ею как новой идеей, он изобрел игру, похожую на современный баскетбол. Со временем, в соответствии с требованиями времени, правила игры претерпевали изменения [9].

Под влиянием различных исторических, политико-экономических, социальных и других явлений, происходящих в мире с момента зарождения баскетбольной игры до настоящего времени, правила этой игры также различались в зависимости от региона, страны, классовой системы. Например, до распада СССР, из-за влияния этого государства, в подавляющем большинстве стран мира не существовало 3-х очковой линии. Зато, были правила игры 2-х периодов по 20 минут, размер площадки был 24x12 метров, и если мяч касался ноги, фол отмечался как «нога». А между странами во главе с США баскетбол воспринимался как профессиональный вид спорта, по которому разрабатывались правила игры, появлялись первенства, лиги, союзы. Очевидно, что правила игры между двумя системами несколько отличаются. Среди баскетболистов возникло понятие, такие как профессионалы и любители. Тем не менее, правила соревнований на национальных, мировых, континентальных первенствах и Олимпийских играх разыгрывались по любительским правилам. Согласно олимпийскому идеалу, на игры, проводимые раз в 4 года, не допускались профессионалы. В 90-е годы прошлого века это претерпело изменения, и на Олимпийских Играх разрешили участвовать и профессионалам [10].

В настоящее время любые официальные мировые, континентальные, международные, крупные соревнования, национальные чемпионаты и турниры проводятся по правилам Национальной баскетбольной ассоциации (НБА), созданной в США. По правилам игры игроки команды должны забросить мяч в кольцо. Кольцо устанавливается на высоте 3 метра и 5 сантиметров от земли. Имеется штрафная зона возле баскетбольного щита, где находится корзина. Его

ширина от места расположения линии ввода мяча в игру, составляет 3 метра, а у линии, где выполняется штрафной бросок – 1 метр 20 сантиметров. Длина штрафной площади – 5 метров 80 сантиметров. Если игрок нападающей команды задерживается в штрафной площади более 3 секунд, ему назначается 3-секундный фол и мяч передается защищающейся команде. В свою очередь, они вводят мяч в игру с конца линии поля и продолжают игру. Если мяч попадает в сетку с близкого расстояния, то начисляется 2 очка. А если мяч удачно брошен из-за 6,25-метровой линии, проведенной горизонтально дугой поперек поля, то количество очков сразу засчитывается как 3. На поле играют по пять игроков от каждой команды. Один матч состоит из 4-х периодов по 10 минут. Если, в этот период игра будет равной, судья добавит дополнительное время. По официальным правилам, это называется «Овертайм». Баскетбол активная, динамичная, игра. Вся игра с постоянно меняющимися ролями лидерства, впечатляюще красива, движения очень быстры. Но, технический комитет НБА в рамках правил игры, делает выводы из различных бурных форс-мажорных ситуаций, не указанных в правилах, возникших на соревнованиях, и в ходе возникших обстоятельств, вводит новые изменения в официальные правила. Например, по новым правилам, введенным за последние 20 лет, защищающаяся команда должна зайти в зону соперника из своей зоны в течение 8 секунд и забросить мяч в корзину в течение 24 секунд. Если бросок результативный (3 очка при броске более чем на 6,25 метра), начисляется 2 очка, но если атака неудачна, и мяч вновь оказывается в руках игроков нападающей команды, то им дается еще 24 секунды на атаку.

Как уже говорилось во введении, авторы считают, что в образовательных учреждениях лучше играть в баскетбол с 5-го класса. Это связано с тем, что с этого возраста обучающиеся легко усваивают правила игры, не столь сложны игровые замыслы, это интересная, динамичная спортивная игра, повышающая моторную плотность занятия. Но, при этом, в младших классах в плане здоровья (у мальчиков и девочек младших классов слабые реакции, нежные пальцы, высок риск вывихов, ушибов, переломов пальцев от летящего мяча) еще рано ввести его в учебную программу. В этом возрасте (7-10 лет) младшим школьникам рекомендуется обучение азам баскетбола через подвижные игры, подводящие упражнения и аналогичные народные игры.

Во всех типах учреждениях образования межшкольные, районные, областные и республиканские соревнования должны проводиться в соответствии с официальными правилами. Среди учащихся по физическим качествам эта игра очень хорошо развивает быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, простую и сложную реакцию, а в некоторых игровых ситуациях – силу. Помимо совершенствования вышеперечисленных физических качеств пятиклассников, на занятиях баскетболом решаются воспитательные аспекты, что является весьма актуальным, конструктивным решением проблем на данный момент. Поскольку, баскетбол – командная игра, где за провинность одного игрока, могут наказать целую команду, учащимся необходимо оказывать друг к другу помощь, совершать совместные движения и действия для достижения общей победы,

преодолевать собственные эгоизм, личные взгляды и амбиции, устанавливать коллективные отношения, работать единой командой для решения общих целей и задач. Поэтому, можно с уверенностью сказать, что данная игра будет с интересом и захватывающе проходить во всех учреждениях образования страны [11].

Волейбол.

«Волейбол» или по-английски – volleyball, то есть volley – «плавный удар», ball – «мяч», это командный вид спорта. История игры в волейбол связана с городом Гелиоке (США). 1895 г. Уильям Морган, преподаватель колледжа, во время урока поднял выше сетку теннисного корта вдоль двух шестов, показал ученикам, как играть, бросая мяч попеременно в обе стороны, и потребовал, чтобы ученики повторили это. Вот так, волейбол начался в колледже и был в 1896 году представлен вниманию общественности. А в 1897 г. было составлено первое официальное правило этой игры. Распространение волейбола в европейских странах началось в XX веке, стали открываться первые специальные волейбольные клубы. В 1967 году в Чехословакии еще при советской системе, впервые были организованы соревнования, в которых приняли участие команды из многих стран, как Франция, Румыния, Индия, Китай, Корея, Афганистан, Япония и СССР. В 1947 г. была организована Международная федерация волейбола (FIVB). Эта организация, как главный совет, утверждает правила игры в волейбол и занимается другими важными вопросами, связанными с игрой в волейбол. В 1948 г. состоялся первый чемпионат Европы, а в 1949 году – чемпионат мира. После Олимпийских игр в Токио (1964 г.) волейбол был признан олимпийским видом спорта. Борьба за Кубок мира проводится с 1965 года. В настоящее время насчитывается 173 государства-члена международной федерации. С конца XX века проводятся соревнования Мировой лиги, в котором представлены сильнейшие команды.

В волейбол играют на площадке размером 18x9 метров, высота верхнего края сетки, привязанной к высокой стойке у мужчин – 243 см, у женщин и юниоров – 224 см. Вес мяча для игры в волейбол – 260-280 г. Линия атаки находится на расстоянии 3 м по обе стороны от центральной линии под сеткой

Цель игры – набрать очки, бросив волейбольный мяч на указанное поле противоположной команды, а не на собственную площадку команды. Во время игры игроки должны коснуться мяча только три раза (в разных игровых ситуациях допускается возврат мяча или передача партнеру по команде ногами вместо рук). В третьем касании им необходимо вбросить мяч на площадку соперника одним из способов, например, нападающим ударом рукой. При ударе или броске мяча никакие части тела, особенно руки, не должны касаться сетки. В первое время, из-за неопытности, бывают много случаев, когда руки или другие части тела касаются сетки. В любых официальных соревнованиях игра должна заканчиваться победой одной из сторон в 3-х периодах. В остальных случаях, если команда выигрывает 2 раза, то игра останавливается.

Волейбол – это комбинированный вид спорта. Каждый спортсмен играет важную роль на волейбольной площадке. Когда контратака завершается

успешно, выигравшая право подачи, игроки команды делают переход по часовой стрелке. Вместе с этим, игроки команды могут быть и нападающими, и защитниками – в зависимости от расположения игрока на площадке. Исходя из тактики игры, игрок-либеро – организовывает и координирует комбинацию нападения или защиты. Волейболист – это человек с высокой прыгучестью, сильной реакцией, с отличным взаимопониманием с товарищами по команде, оптимально использующий свой потенциал при выполнении удара. Важность игры в волейбол: здоровый образ жизни, интересная, захватывающая игра, простые правила, задействованы все физические качества для развития, отсутствие необходимости дорогого оборудования для игры в волейбол [12].

В настоящее время существует несколько видов волейбола: пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, волейбол в парках. В последнее время мини-волейбол также приобретает большую репутацию. Его размер спортивной площадки должен составлять 9х4,5 или 9х6 метров, а если состав играющих команд 4:4, то размер поля не должен превышать 12х6 метров.

В СССР спортивная игра **Гандбол** был известен как Ручной мяч. Входит в учебную программу учреждений образования как базовая часть учебного плана. Официально называется на датском языке как håndbold или на английском языке – handball, который делится на два термина и означает одно слово: hand – рука и ball – мяч, является спортивной командной игрой. Данная игра впервые в истории появилась в 1895 г. (по некоторым сведениям – в 1898 г.) в Германии (опять – по некоторым сведениям – в Дании) и был изобретен учителем физической культуры Хольгером Нильсенем. В 1928 году была создана Международная федерация ручного мяча. Игра гандбол среди народов мира была настолько популярной, что ее включили в программу Олимпийских игр (1936 г.), проходившей в Берлине. В 1946 г. Международной федерацией ручного мяча были изменены официальные правила игры, а сама федерация реорганизована. Официальные соревнования, внесенные уже в историю спорта, начали проводиться с 1959 г. Сборная команда СССР была известной, сильной командой на всех официальных соревнованиях среди сильнейших команд Европы, мира. В связи с распадом некогда могущественного СССР, потеряла славу и бывшая сборная СССР. Все ее бывшие союзные республики обрели независимость. Республика Казахстан тоже стала самостоятельной командой. Лучшие достижения сборной Казахстана по гандболу – участие в Олимпийских играх, серебряный призер на Азиатских играх в начале XXI-века. В данный момент, несмотря на различные сложности, сборная команда РК по гандболу с переменным успехом выступает в международных турнирах.

Первоначально состав команд был разным: по 7 или 11 игроков в каждой команде. Спортивная площадка для игр по 7 человек закрытая, то есть, игры проходили внутри здания, и размер площадки похож на прямоугольник – 40х20 метров. Различают 3 размера гандбольных мячей: 1) Вес мяча для детей 8-12 лет составляет 290-330 гр.; 2) Вес мяча для детей 12-16 лет будет 325-375 гр.; 3) Мяч уже для юниоров старше 16 лет и для взрослых имеет вес 425-475 грамм, диаметр 54-56 см. Мяч для гандбола изготовлен из чистой кожи и синтетического

материала. Она должна быть круглой и нескользкой, не блестящей. Размер гандбольных ворот составляет: длина – 3 м; высота – 2 м.

Ручной мяч – командная игра, в которую играют игроки 7х7, мячом играют только руками. Основная цель игры – забросить как можно больше мячей в ворота соперника. Игроки не могут пересекать 6-метровую линию, проведенную горизонтально дугой через поле перед воротами. Только вратарь может свободно ходить в данной зоне и действовать в соответствии с правилами игры. Игра состоит из двух таймов по 30 минут для мужчин и женщин. Во время игры игроки ведут мяч, как в баскетболе. Если в баскетболе игрок берет мяч и, атакуя корзину, делает два шага и держа мяч, прыгает на третьем шаге, бросая мяч либо в корзину, либо товарищу по команде, то в гандболе делают 3 шага, а во время 4-го шага нападающий, владеющий мячом, атакуя вбрасывает мяч в ворота, либо передает мяч своему товарищу по команде. Если удар нападающего по воротам отражен вратарем в боковую линию от своих ворот, то у нападающего есть возможность выполнить угловую подачу, после чего игра продолжается. В организациях образования со старыми и небольшими спортивными площадками или сельских школах можно играть в составе 5х5. Как и в любых командных играх, гандбол – это с большим количеством хитроумных ходов и уловок, с классическими приемами и ярким игровым самовыражением, увлекательная и интересная игра [13].

Футбол.

Футбол является самой любимой игрой всех обучающихся организаций образования. Это вид командной спортивной игры, что в переводе с английского означает foot – «нога» и ball – «мяч». Футбол является одной из самых популярных игр в мире, которую включают в свою учебную программу многие передовые страны. Основная цель игры – забить мяч в ворота команды соперника ногами или любой частью тела, кроме рук (количество мячей должно быть больше, чем забитые командой соперника), хотя, бывали и курьезы, в виде забитого рукой гола.

История зарождения футбола начинается с Англии в 1863 году. Там были утверждены специальные правила игры и создано первое сообщество. Именно, из-за этих событий, родиной футбола считается Англия. Но, на самом деле, в анналах истории также можно узнать, что в игры, похожие на футбол, играли в Древнем Риме, Бразилии, Египте, Китае, Греции, а позже в Италии и Франции. Позже этот вид спорта претерпел некоторые изменения и в современном этапе остался под названием футбол. К концу XIX-века футбол начал выходить за пределы Европы и распространяться по всему миру. В 1904 г. была основана Международная федерация футбола (ФИФА), а в 1954 году – Союз европейских футбольных ассоциаций, известный под названием УЕФА. Игра в футбол стала настолько популярной, что в 1908 г. он вошел в программу современных Олимпийских игр. В настоящее время данный вид спорта имеет свои ассоциации, федерации, проводятся чемпионаты во всех странах мира.

Футбол, в зависимости от особенностей каждой местности, региона и страны, делится на футзал (вид игры, проводимой в зале размером 40х20 метров,

то есть только в закрытом здании), мини-футбол (в любых спортивных залах и открытых полях, размер которых не более 40x20 метров) и пляжный футбол, который сейчас все больше обретает известность. Все большую популярность завоевывает сейчас и футзал. Например, игроки алматинской команды «Кайрат» по футзалу успешно выступают на международных аренах, неоднократно став призером и чемпионом в крупных турнирах [14].

С момента зарождения классического большого футбола, покрытием поля была естественная трава. Начиная с 1980-х годов, на всех стадионах начали переходить на поля с синтетическим покрытием, т.е. с искусственной травой. Только в последнее десятилетие вновь стали переходить на поля с естественной травой, тем самым, вернувшись к старым традициям. В классический футбол играют по 11 игроков от каждой команды (не считая запасных, которые выходят на замену в ходе игры по решению тренера или если игрок основного состава получил травму). В официальных играх может быть произведено только три замены, в очень редких случаях, может быть сделана 4-я замена по решению судьи, одним из которых, может быть, вратарь. Вратарь может удерживать мяч руками, бить мяч ногами или головой в своей штрафной площадке (в последние годы были введены новые правила игры, где вратарь не может принять мяч от своего игрока, подавшего его ногой. В таких случаях, он отбивает мяч либо туловищем, либо головой и либо ногой. Разрешается принимать мяч от своего игрока, когда он нечаянно задел ногой и мяч перенаправился вратарю. Либо игрок подает мяч своему вратарю – только головой). Другие игроки не могут касаться мяча руками. Длина штрафной площадки составляет 16 м., и вратарь может в рамках этой площадки свободно передвигаться. Внутри этой площадки находится еще одна – вратарская площадка. Команда состоит из защитников, полузащитников и нападающих, включая вратаря, который в игровых обстоятельствах может превратиться в игрока, в игровой практике такие случаи уже бывали [15].

Защитники, по игровому распределению, находятся на своей половине поля, их задача – противостоять атакующим действиям нападающих противоположной команды. Полузащитники, в основном, совершая действия в центре поля, в зависимости от игровой ситуации, когда соперники атакуют – поддерживают защитников своей команды, а когда их товарищи по команде выходят вперед – помогают нападающим. Основное время игры нападающие проводят на поле команды соперника, ведь их основная задача – забить.

По спортивному принципу основная цель игры – не пропускать мяч в свои ворота, забивая как можно больше голов в ворота команды соперника. Побеждает команда, забившая больше голов.

Игра называется матчем (одна игра – один матч). В официальных соревнованиях один матч состоит из двух таймов, по 45 минут каждый. По окончании каждого тайма команды меняются воротами на игровом поле. Отдых между овертаймами-команды будут только во время обмена воротами. Между таймами есть 15-минутный перерыв. Если игра происходит в первенствах (чемпионатах) разного уровня, то игра заканчивается двумя таймами независимо

от счета. А команды, выигравшие в своих группах в соревнованиях за Кубок или на континентальных и мировых первенствах, иногда продолжают игру, пока не выиграют игру начиная с 1/16, иногда в 1/8 финала. То есть, если счет в двух таймах равен, то два овертайма по 15 минут и пенальти в том случае, если счет тоже равен. Стоит отметить, что пенальти не относится к игровому времени, ему не дается специальное время, а при старте таймов и овертайме на отдых отводится 15 минут. Однако, во время пенальти игрок, который долго не пинает мяч, получает предупреждение. Одно время были правила – когда счет был равен и по пенальти, выбрасывали обычную копейку, и команда-победительница определялась по жеребьевке, в зависимости от того, в какую сторону выпадала эта копейка. Потом ввели другие правила, когда все 5 игроков, назначенных по пенальти от каждой команды, также не могли забить или все забили одинаково, и пенальти также заканчивались вничью, пока еще два дополнительных игрока с каждой команды снова не были назначены.

В истории футбола были правила «золотой гол» – когда одна из команд забивала в овертайме и игра останавливалась, определяя победителя, а также, правила «серебряного гола» – забивался гол в любом из овертаймов, и когда истекало время, определялась команда, забившая гол. Сейчас они отменены.

Площадь игрового поля составляет от 90x45 м до 110x64 м, достигая иногда до 75 метров по ширине. С обеих сторон поля стоят ворота – длиной 7 м, 32 см, высотой 2 м 44 см. Чтобы при забитии гола мяч не вылетел далеко и фиксировать попадание мяча в ворота, на него вывешивают сетку. Футбольный мяч весит 396-453 г, диаметр 68-71 см.

Игрок с развитой техникой игры может принять мяч, сделать необходимую точную передачу, ударить по мячу головой, обмануть соперника различными финтами, нацелиться на ворота, совершить комбинационную тактическую атаку. Согласно технике футбола, владеть мячом означает уметь замедлить и остановить движение мяча перед ударом или передачей мяча. Мяч, летящий сверху, следует остановить, положив на мяч стопу ноги, подняв и расслабив ногу, а затем опустить ногу вместе с мячом и сделать удар ногой по мячу [16].

Игровые комбинации. Поскольку, футбол – игра командная, считается, что все одиннадцать игроков команды должны уметь технично выполнять все приемы игры. В зависимости от принятой в команде системы игры, футболисты занимают определенные позиции на поле. Система расстановки игроков на поле бывает разной, их подбор зависит от методов подбора игроков в команду.

Настольный теннис

Перед тем, как описать данный вид спорта, необходимо дать пояснение, зачем проводится этот вид спорта в учреждениях образования страны: как вид спорта, настольный теннис отсутствует в учебной программе по предмету Физическая культура. Ряд объективных обстоятельств (низкая моторная плотность урока, нерентабельное занятие полезной площади и дороговизна инвентаря) не позволяют ввести настольный теннис как вид спорта в учебную программу, но учащиеся с любовью играют в эту игру. Зато, в внеклассных и внешкольных соревнованиях разного уровня, в спортивных секциях дети

настолько с азартом участвуют, что возникла необходимость дать сведения в виде тактики, техники, правил и особенностей настольного тенниса.

Настольный теннис – невероятно увлекательная и интересная игра для 2-х или 4-х игроков. Дети многих возрастов часто устраивают настоящие бои и турниры, а некоторые начинают профессионально заниматься этим видом спорта и достигают значительных высот. Чтобы познакомиться с этой игрой, начинающим игрокам нужно будет изучить технику и правила. Существуют несколько видов этой замечательной игры, каждая из которых в определенной степени может отличаться от классической версии, которой придерживаются профессиональные спортсмены. Тем не менее, основные правила остаются прежними. Краткое изложение правил игры в настольный теннис может быть представлено в виде следующих утверждений:

1. Задача каждого из игроков – создать за столом ситуацию, в которой их противники не справятся с мячом на половине поля своими ракетками. При этом, суть игры сводится к удару ракеткой мяча по сетке при соблюдении определенных правил.

2. Игра может состоять из одной или нескольких партий, количество которых обязательно должно быть нечетным. Обычно, считается завершением игры, когда счет одного из игроков достигает 11 очков. Он считается победителем всей игры или определенной партии. Протяженность времени партий зависит от техники владения, опыта, уровня игроков. В соревнованиях местного уровня количество партий может достигать до двух побед.

3. В игре есть несколько схем, каждая из которых начинается с подачи. В этом случае первый подающий участник определяется жеребьевкой или лотом, право на дальнейшую подачу предоставляется каждому противоположному игроку с началом каждого нового раунда.

4. Мяч подается следующими правилами: его отбрасывают вертикально от открытой ладони не менее чем на 16 сантиметров. После этого, игрок попадает в ракетку, но не раньше, чем он преодолевает линию поверхности стола и достигает последней линии. Задача соперника – ударить по мячу сразу один раз, чтобы мяч попал в сторону соперника. Если бы все правила подачи были соблюдены, но снаряд попал в сетку, игрок повторяет подачу. Очки начисляются в настольном теннисе за ошибки соперника. Игрок получает 1 очко, если второй игрок делает ошибку в следующих пунктах:

- в результате подачи, мяч оказался не в зоне соперника;
- мяч ударяется о стол более 1 раза во время подачи;
- после удара ракеткой во время игры, мяч остался на своей половине;
- после удара ракеткой, мяч не достиг противоположной стороны стола;
- ракетка коснулась стола до удара;
- рука противника коснулась стола или толкнула его.

Правила парной игры в настольный теннис

В парном настольном теннисе, в котором участвуют четыре игрока, правила игры несколько отличаются от классической версии, соревнуясь друг с другом в альянсах. Так, в этом случае поле разделяется не только сеткой, но и

белой полосой по игровой поверхности. При подаче удар должен быть направлен от правой половины к левой стороне противника и наоборот, то есть по диагонали. Не смотря на то, что игроки близки к друг-другу, необходимо ударить по мячу строго по очереди. подача осуществляется в свою очередь. В некоторых случаях количество необходимых очков увеличивается до 21.

II. Методика обучения видов спорта по возрастным категориям и виды (общефизическая, теоретическая, техническая, тактическая и психологическая) подготовки

Учитывая возрастные особенности учащихся, программа обучения начинается с подготовки к спортивным играм в начальной школе. Цели обучения определяются в зависимости от сложности тем [17].

Для учащихся 1 класса учебная программа показана в разделе «Подвижные игры с элементами спортивной игры».

Подвижные игры с элементами спортивных игр	Техника безопасности.	Знать правила безопасности
	Игровые задания с элементами спортивных игр	Знать и понимать свою роль во время игры
	Игры для развития коммуникативных навыков	Знание и выполнение различных физкультурных упражнений, способствующих физическому развитию Знать понятия «тактика».
	Коммуникативные игры	Знание и понимание творческих задач
		Знание и понимание правила игры
Активность и самостоятельность в двигательных действиях	Знание и понимание проблем и рисков, связанных с обучением	

При формировании навыков подвижных игр и владения мячом, учащиеся овладевая приемами, выполняют следующие упражнения с большими и малыми мячами: бросание мяча вверх и ловля его в различных первоначальных положениях, бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола, бросание мяча на стену и ловля его. Кроме этого, учащиеся должны уметь: перебрасывание и ловля мяча двумя руками друг-другу, перебрасывание мяча правой (левой) рукой и ловля его двумя руками, перебрасывание и ловля мяча через низкую волейбольную сетку. Готовятся и овладевают приемами ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с места и ударов в движении с 1-2 шагов, а также, ударов по катящемуся мячу.

Через игры «Охотники и утки», «Гонка с мячом», «Мяч по кругу», «Бросить-ловить», «Пингвины играют с мячом», «Точно передать мяч», «Ударить по мячу», «Не бросать мяч» развивают гибкость, ловкость и координационные способности.

Во 2 классе, используя навыки, полученные в предыдущем классе, изучают основные правила спортивных игр.

Для освоения игры в баскетбол, в стойке баскетболиста делая шаги левой, правой стороной и боком, движения без мяча; обучение бегу спиной вперед; по знаку стоят на одном месте, прямо, останавливаясь по дуге, овладевает ведение мяча, передачу и ловлю мяча на одном месте парами и тройками. Через подвижные игры, в том числе «Передача мяча среднему игроку», «Передача мяча влево и вправо с поворотами и зигзагами», «Передай мяч соседу», «Броски мяча в одном ряду» и другие игры, пройдет обучение в игру баскетбол. Можно продолжить эстафетой с элементами баскетбола.

Чтобы научиться игре в волейбол, обучающиеся выполняют перебрасывания мяча через низкую сетку двумя руками из-за головы. После отскока от пола, следует выполнить удары по мячу снизу раскрытой ладонью и отрабатывать удары руками снизу по мячу с небольшого расстояния в стену или сетку. Через подвижные игры «Волна», «Неловкий бросок», «Передача мяча», развивает методы и приемы, усвоенные в подвижных играх. Можно продолжить эстафетой с элементами волейбола [18].

Для обучения игре в футбол, нужно выполнить следующие упражнения: ведение мяча правой и левой ногой, внешней стороной лодыжки прямо, по дуге, удары по мячу стоя на месте, свободным способом и внутренней стороной лодыжки, с остановками по знаку, между столбами, обходя столбы; остановка катящегося мяча внутренней стороной щиколотки, отрабатывать удары ногой по мячу по направлению к воротам.

Навыки и цели обучения, которые должны быть достигнуты во 2 классе:

Подвижные игры с элементами и спортивными играми	Техника безопасности.	Понимание правил безопасности
	Игры, развивающие индивидуальные физические качества	Показ ролей в играх
Подвижные игры для развития коммуникативных навыков	Подвижные игры для развития коммуникативных навыков	Понимание различных физических упражнений, способствующих физическому развитию
		Понимание элементов тактических действий
	Взаимодействия в игре	Применение творческих задач
		Объяснение правил игры и демонстрация коммуникативных навыков
Самостоятельные двигательные действия	Формирование навыков преодоления трудностей и рисков, возникающих при занятиях спортом	

Учащиеся, овладевшие навыками знания и понимания, показывают и используют усвоенные ими в игре приемы, как: ведение мяча, удары, удары ногой, передача мяча. Они должны играть по элементарным правилам игры.

В 3 классе учащиеся углубляют и совершенствуют свои предыдущие знания. Овладевает спортивными играми, согласно учебным целям, указанных в таблице.

Подвижные игры с элементами спортивных игр	Техника безопасности.	Соблюдение правил безопасности
	Игры, развивающие индивидуальные физические качества	Различать роли во время игры и объяснять их различия
	Коммуникабельные навыки в игре	Показ различных физических упражнений, способствующих физическому развитию Показ элементов тактических действий
	Игры с соревновательными элементами	Применение творческих заданий и предоставление конструктивных предложений Объяснение и показ правил игры посредством общения
	Навыки командной работы	Совершенствование навыков преодоления трудностей и рисков, возникающих при выполнении упражнений

Для обучения игре в баскетбол, необходимо выполнить следующие упражнения: стойка игрока; перемещения в обороне; остановка в прыжке на голос; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении; ловля и передача мяча от груди двумя руками; передача мяча двумя руками от груди на одном месте на расстоянии 2-3 м. Можно развивать полученные навыки с помощью подвижных игр: «Забрось в корзину», «Соревнования баскетбольных мячей», «Мяч капитану». Рекомендуется продолжить в виде эстафет с элементами баскетбола [19].

Для обучения игре в волейбол, необходимо совершенствовать навыки движения через передачи мяча друг-другу: стойка игрока; изменение стойки вправо, влево, вперед, назад; на примере введения волейбольного мяча в игру, движения вперед и назад, подбрасывания мяча вверх и ловля его; введение в игру мяча с партнером (имитация). Можно совершенствовать овладеваемыми двигательными действиями следующие: «Держи мяч в воздухе», «Стрельба», «Не отдавать мяч водящему», «Круговая лапта» и другие игры. Рекомендуется продолжить в виде эстафет с элементами волейбола.

Для обучения игре в футбол: ведение мяча по прямой линии, по кругу, между предметами и вокруг предметов; обучение ударам по стоящему и катящемуся мячу по горизонтальным (полоса шириной 1,5 м, длиной 7-8 м) и вертикальным (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишеням с разбега. Рекомендуется играть повторно в игры и эстафеты с элементами волейбола.

Выполняя упражнения с ведением мяча между предметами, через следующие подвижные игры совершенствуют обучение: «Дай мяч – сядь», «Не дай мяч водящему», «Салки с мячом», «Погоня за футбольным мячом», «Футбольный мяч по кругу», «Футбол раков».

В 4 классе обучающиеся изучают общие требования и правила игр. Используя изученные им методы, они овладевают оценкой хода игры, определять уровень сложности, менять роли и становиться судьей в играх [20].

Подвижные	Техника безопасности.	Применение правил безопасности
-----------	-----------------------	--------------------------------

Игры с элементами спортивных игр	Индивидуальные навыки владения мячом	Смена ролей в игре, знание различий между ролями
	Групповые действия в игре	Применять правила коммуникативного общения во время игры
		Применение элементов тактических действий
	Командные действия в игре	Оценивание творческих заданий, предлагая конструктивные предложения
		Применение различных физических упражнений, способствующих физическому развитию
Технико-тактические приемы в игре	Определение уровня сложности выполняемых упражнений	

Для обучения игры в баскетбол, нужно овладеть следующие приемы: стойка игрока; боковые шаги с правой и левой стороны; перемещения в средней стойке; остановки в прыжке; ловля и передача мяча: снизу двумя руками, от груди, через голову, от плеча одной рукой и отскоком от пола на месте; передача и ловля мяча одной рукой; ловля и передача мяча обеими руками от груди в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления; овладевает броски мяча с расстояния 2-3 м на месте, от груди и двумя руками. Через подвижные игры «Мяч капитану», «Защити капитана», «Баскетбол без ведения мяча», «Баскетбол тремя командами», показывает технику разучиваемых упражнений и работает над ошибками. Рекомендуется проведение видов эстафет с элементами баскетбола.

Для обучения игры в волейбол, учащиеся должны освоить следующие техники игры: стойка игрока, перемещения на месте: приставные шаги боком; вперед, спиной вперед, на месте: направо, вперед, налево; после небольших перемещений попарно на месте, подача мяча с индивидуальным высоким подбросом; подача мяча через сетку (двумя руками сверху, подача кулаком снизу). Через подвижные игры «Поддай мяч – вылетай», «Мяч партнеру», «Через сетку», «Снайперы» показывает технику разучиваемых упражнений и работает над ошибками. Проводя подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола, играют по упрощенным правилам игры в волейбол на ограниченной площадке.

Для освоения игры в футбол, обучающиеся должны выполнять: стойку игрока; перемещения на месте; бег с изменением скорости и направления движения; удары ногой по мячу на месте и катящемуся мячу; остановку мяча ногой; ведение мяча по прямой, в обход через неподвижные препятствия; владение мячом в парах; передача мяча внутренней стороной щиколотки; совершение ударов по воротам. В конце, ведя мяч, принимает его. Через подвижные игры «Футбол в кругу», «Через сетку, головой и ногами», «Футбол раков», «Футбольные салки» показывает уровень подготовки разучиваемых упражнений. Рекомендуется подвижные игры, эстафеты с элементами футбола. Игры могут быть организованы по упрощенным правилам на полях разных размеров отдельно среди мальчиков, и отдельно среди девочек. В целях сохранения здоровья, запрещается играть вместе девочкам с мальчиками.

Для обучения игре в гандбол, учащиеся должны освоить следующие требования: стойка игрока; перемещения на месте: приставные шаги боком; вперед, спиной вперед, на месте; ловля мяча двумя руками; броски мяча одной рукой, с места и в движении; с ведением мяча попеременно правой и левой руками. Через организацию подвижных игр и эстафет с элементами гандбола можно совершенствовать игру.

Требования к учащимся после окончания начальной школы будут соответствовать правилам каждой игры. Учебные цели, также, ставятся по технике и тактике игры. Соблюдая правила спортивной игры, проводя их в свое время, рекомендуется определять уровень подготовки через цели обучения.

При переходе в 5 класс, наряду с индивидуальными интересами, учащиеся будут уже окончательно осваивать основы спортивных игр, в полной мере овладевать видами подготовки (физической, тактической, технической, теоретической, психологической и др.), продвигаться по своему выбору к спортивному совершенствованию в видах спорта. Обучая правилам, технике, тактике спортивных игр, обучающиеся будут знать общие требования, правила игр, ознакомятся с историей их происхождения. И так, учащиеся 5-х классов:

Для обучения игры в баскетбол, нужно овладеть следующие приемы: стойка игрока; перемещение в стойке правым и левым боком, спиной вперед. Остановка прыжком и двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. Бросок мяча с места и в движении с двух шагов. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Рекомендуются подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола для повторения и обратной связи с обучающимися.

Для обучения игры в волейбол, учащиеся должны освоить следующие: Стойка игрока. Перемещение в стойке: приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3. Рекомендуются игры по упрощенным правилам волейбола на ограниченной и разнообъемной площадке. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.

Для обучения игры в футбол, учащиеся должны выполнять: стойка игрока, перемещения в стойке: приставными шагами боком и спиной вперед. Бег с изменением скорости и направления движения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения. Удары по воротам разученными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра вратаря.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола.

Для обучения игре в гандбол: Стойка игрока. Перемещения в стойке: приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ловля мяча двумя руками. Передача в темпе бега. Броски мяча одной рукой. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Действия вратаря. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам. Подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола. Игра в гандбол по упрощенным правилам.

Спортивные игры	Взаимодействия во время игры	Знание и применение правил техники безопасности
		Понимание лидерских и командных навыков
	Игровые навыки	Знание и понимание функциональных обязанностей игрока в команде
		Знание и проведение комплексов общеразвивающих упражнений
	Основы тактических приемов в играх	Знание и понимание основ групповой и командной тактики
		Знание и понимание творческих способностей и предложение альтернативных решений
	Основы соревновательной деятельности	Знание и понимание тактических комбинаций
		Знание правил игры и основ судейства

В 6-классе обучающиеся овладевают общими требованиями и правилами спортивных игр [21].

Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке правым и левым боком, спиной вперед. Остановка прыжком и двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах, тройках. Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления и скорости движения. Бросок мяча одной и двумя руками. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков. Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

Волейбол. Стойка игрока. Перемещение. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:3, 4:4 и на укороченных площадках. Игра в разнообъемных площадках по

упрощенным правилам волейбола с разным количеством обучающихся. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.

Футбол. Стойка игрока, перемещения. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передача мяча партнеру с 2-3 шагов разбега. Ведение мяча по прямой; с изменением скорости и направления движения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Удары по воротам разученными способами на точность попадания мячом в цель. Нападение в игровых заданиях 3:2, 3:3, 4:4 с атакой и без атаки ворот. Игра в разнообъемных площадках по упрощенным правилам футбола с разным количеством обучающихся. Подвижные игры, игровые упражнения и эстафеты с элементами футбола.

Гандбол. Стойка игрока, перемещения в стойке: приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Передача мяча в беговом темпе. Броски мяча в прыжке. Ведение мяча со сменой рук. Действия вратаря. Нападение в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты с элементами гандбола.

Взаимодействия во время игры	Использование правил техники безопасности
	Определение и использование лидерских и командных навыков
Технические приемы в играх	Понимание и осознанное восприятие функциональных обязанностей игрока в команде
	Самостоятельное составление комплексов общеразвивающих упражнений
Тактические приемы в играх	Применение основ групповой и командной тактики
	Применение творческих способностей и предложение альтернативных решений
«Честная игра» и взаимосотрудничество	Знание и применение тактических комбинаций
	Понимание правил игры и основ судейства

В 7-классе обучающиеся овладевают общими требованиями и правилами спортивных игр [22].

Баскетбол. Стойка игрока; перемещение в стойке. Остановка прыжком, двумя шагами, повороты. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Ведение мяча в разных стойках с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие в нападении. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение (5:0) с изменением

позиций игроков. Подводящие игры и эстафеты с элементами баскетбола. Игровые комбинации. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол. Стойка игрока, перемещение. Специальные упражнения, для совершенствования технических приемов в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, передача мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после передачи мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов. Подводящие игры, эстафеты с элементами волейбола. Игровые комбинации. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол. Перемещения, ускорения, старты из различных положений, специальные упражнения, для совершенствования технических приемов в футболе. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по дуге; с изменением направления и скорости движения с пассивным сопротивлением защитника. Выбивание, отбор и перехват мяча. Удары по воротам различными способами. Игра вратаря. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней частью подъёма. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Подводящие игры, игровые упражнения и эстафеты с элементами футбола. Игровые комбинации. Игра по упрощенным правилам футбола.

Гандбол. Специальные упражнения, для совершенствования технических приемов в гандболе. Передачи мяча в движении различными способами на дальность и точность. Броски из опорного положения, стоя на месте и в движении с замахом, без замаха; выбивание, блокировка бросков. Ведение мяча с низким отскоком. Персональная защита. Игра вратаря. Игровые комбинации 5:1, 4:2. Подводящие игры и эстафеты с элементами гандбола. Игра по упрощенным правилам.

Спортивные игры	Техника игры	Применение двигательных навыков для развития координационных способностей
		Использование специальных физических упражнений
		Использование навыков тактических действий
	Тактика и тактические действия в спортивных играх	Применение физических упражнений в различных целевых направлениях
		Оценка двигательных навыков и умений
	Лидерские навыки и навыки работы в команде	Обсуждение и демонстрация лидерских и командных навыков
Демонстрация тактических приемов		
6. Спортивные игры	Командные действия и лидерство в играх	Демонстрация правил техники безопасности
		Обсуждение и демонстрация лидерских и командных навыков

	Основы техники и тактики в играх	Применение игроком функциональных обязанностей в команде
		Демонстрация навыков самостоятельного выполнения упражнений
	Тактические приемы в игровых ситуациях	Демонстрация групповой и командной тактики
		Использование творческих способностей и предложение альтернативных решений
	Командные действия в играх	Демонстрация тактических приемов
		Применение соревновательной деятельности и правил судейства
7. Спортивные игры	Техника безопасности. Техника владения мячом	Демонстрация правил техники безопасности
		Применение двигательных навыков для развития координационных способностей
	Навыки ориентирования в игровом пространстве, при передаче мяча	Применение физических упражнений в различных целевых направлениях
		Использование навыков тактических действий
	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные	Оценка двигательных навыков и умений
	Тактические действия в различных игровых комбинациях	Применение игроком функциональных обязанностей в команде
Предупреждение трудностей, опасностей и рисков, возникающих при занятиях		

В 8-классе обучающиеся овладевают общими требованиями и правилами спортивных игр [23].

Баскетбол. Штрафной бросок. Передача мяча на месте. Передача мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Игра в защите, опека игрока. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и защита в игровых заданиях. Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите через "заслон". Подводящие игры с элементами баскетбола. Учебная игра.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Специальные упражнения, для совершенствования технических приемов в волейболе. Передачи мяча во встречных колоннах. Передачи мяча по заданию. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения. Верхняя прямая подача мяча, подача на точность. Прямой нападающий удар. Блокирование (одиночное). Комбинации из освоенных элементов, игровые ситуации. Подводящие игры с элементами волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.

Футбол. Комбинации с мячом из освоенных элементов техники передвижений. Специальные упражнения, для совершенствования технических приемов в футболе. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной подъема, носком. Удар по летящему мячу серединой лба. Перехват мяча. Удары по воротам разученными способами. Игра вратаря. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Позиционные нападения с изменением позиций и игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Подводящие игры, игровые упражнения с элементами футбола. Учебная игра.

Гандбол. Специальные упражнения, для совершенствования технических приемов в гандболе. Разновидности передачи мяча в движении. 7-метровый штрафной бросок. Игра вратаря. Учебная игра по упрощенным правилам [24].

Методы и приемы в спортивных играх	Использование двигательных навыков для развития координационных способностей
	Составление специальных физических упражнений
	Демонстрация тактических действий
Навыки тактических действий в спортивных играх	Использование физических упражнений по разным целевым направлениям
Судейские навыки в спортивных играх	Оценка двигательных навыков и умений
	Демонстрировать и применять лидерские качества и командные навыки
	Совершенствование тактических приемов и средств
Лидерские качества в командных играх	Применение правил техники безопасности по видам спорта
	Демонстрировать и применять лидерские качества и командные навыки
Технические и тактические приемы в играх	Умение разделить функциональные обязанности игроков в команде
	Применение навыков самостоятельного выполнения двигательных действий
Тактическая деятельность в игровых ситуациях	Координация групповой и командной тактики
	Демонстрация и сравнение творческих способностей, предложение альтернативных решений
Командная деятельность в спортивных играх	Совершенствование тактических средств и приемов
	Демонстрация правил судейства в соревновательной деятельности
Техника безопасности. Техника игры	Применение правил техники безопасности по видам спорта
	Использование двигательных навыков для развития координационных способностей
Тактика игры	Использование физических упражнений для разных целевых направлений
	Демонстрация тактических действий
	Оценка двигательных навыков и умений

Двигательная активность в спортивных играх	Умение разделить функциональные обязанности игрока в команде
	Улучшение навыков преодоления трудностей, опасностей и рисков, возникающих во время занятий

В 9-классе обучающиеся овладевают общими требованиями и правилами спортивных игр.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники владения мячом (ведение, передачи, броски). Броски одной и двумя руками в прыжке. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Личная система защиты. Тактика свободного нападения, позиционное нападение. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игровые комбинации. Учебная игра.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники владения мячом. Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча стоя спиной к партнеру. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча отраженного сеткой. Верхняя передача в падении. Нападающие удары, элементы блокирования, страховка. Индивидуальные тактические действия. Техничко-тактические групповые и командные действия. Игровые комбинации. Учебная игра.

Футбол. Специальные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование техники владения мячом, перемещений по полю. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Элементы тактики игры в нападении, в защите. Индивидуальные действия игрока в нападении и защите. Игра вратаря. Игровые комбинации. Учебная игра в футбол и мини-футбол.

Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Броски из опорного положения с отклонением туловища. Ловля и передача мяча в движении в парах и тройках. Взаимодействие вратаря с защитниками. Обучение финтам. Индивидуальные, групповые и командные технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Учебная игра.

Технические навыки спортивных игр	Оценка двигательных навыков для развития координационных способностей
	Оценка техники специальных физических упражнений
	Оценка освоенных тактических действий
Тактика и тактические действия в спортивных играх	Оценка физических упражнений в различных целевых направлениях
	Оценка двигательных навыков и умений
Лидерские качества и навыки работы в команде	Оценка лидерских качеств и командных навыков
	Оценка тактических приемов и средств
Лидерские качества в командных играх	Классификация правил техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом
	Оценка лидерских качеств и командных навыков

Техника игры	Анализ действий игроков при выполнении ими функциональных обязанностей в команде
	Оценка выполнения двигательных действий
Тактические действия в игровых комбинациях	Анализ групповой и командной тактики
	Оценка творческих способностей и представление альтернативных решений
Техника безопасности. Техника владения мячом в игровых ситуациях	Классификация правил техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом
	Оценка двигательных навыков для развития координационных способностей
Навыки ориентирования в игровом пространстве	Оценка физических упражнений в различных целевых направлениях
	Оценка освоенных тактических действий
Индивидуальные, групповые, командные тактические действия	Оценка двигательных навыков и умений
Тактические действия в соревновательной деятельности	Анализ действий игроков при выполнении ими своих функциональных обязанностей в команде
	Оценка навыков преодоления трудностей, рисков и опасностей, возникающих при занятиях

В 10-классе обучающиеся начинают полностью овладевать видами, общими требованиями и правилами спортивных игр.

В 10-классе начинают осваивать броски (удары) мяча в прыжке. Это самый эффективный бросок (удар), и чтобы его освоить, физическая подготовка должна быть на очень высоком уровне. Техника броска (удара) в прыжке аналогична технике броска (удара) одной рукой (ногой) из положения стоя, потому что, бросок (удар) выполняется в высшей точке прыжка.

Правила броска (удара) в прыжке:

- бросок (удар) в самой высшей точке прыжка;
- при прыжке туловище поднимается вертикально вверх, нельзя допустить, чтобы туловище отклонилось назад или в стороны.

Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые и командные тактические действия в защите. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые и командные тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передачи мяча. Поддача мяча выбранным способом Прямой нападающий удар. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем). Страховка во время игры. Индивидуальные тактические

действия в нападении. Групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые и командные тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра.

Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Действие против игрока без мяча и с мячом. Действия вратаря. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые и командные тактические действия в защите. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые и командные тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.

Удары по мячу выполняют с близкого расстояния. Для этого, чтобы легко пнуть по мячу, чуть отойти назад или в сторону, и ударить по мячу до отметки с требуемой силой. Вычисляя место приземления мяча, пока он не опустился на землю, надо ударить по мячу с удобной позиции. Для высокого полета мяча, центр подъема ноги должен смотреть вверх. Для броска рукой мяча вперед, параллельно земле, необходимо вытянуть носок ударной ноги вперед-вниз, и согнув опорную ногу в коленях, произвести удар по передней части мяча.

Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники игры. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые и командные тактические действия в нападении. Групповые и командные тактические действия в защите. Система нападения и защиты 4х2; 6х0. Двусторонняя игра.

Техника спортивных игр	Применение специальных упражнений для исправления технических ошибок
	Характеристика специальных физических упражнений и двигательных способностей
	Описание сильных и слабых сторон тактического приема
Тактика и тактические действия	Классификация комбинаций движений в различных физических упражнениях по степени сложности
Лидерские качества и навыки работы в команде	Оценка двигательных навыков и творческих способностей
	Организация взаимодействия в группе
	Применение тактических действий
Индивидуальные действия игроков	Систематизация правил безопасности по видам спорта
	Организация взаимодействия в группе
Технические навыки спортивных игр	Описание роли спорта в игровой деятельности
	Создание комплекса индивидуальных упражнений для развития своего тела
	Применение тактических действий
Групповые и командные тактические действия	Анализ рисков, связанных с тактическим приемом в группе
	Сочетание творчества и креативных способностей
Учебная игра	Организация и проведение спортивных соревнований
Техника безопасности. Взаимодействие и взаимосоотрудничество	Систематизация правил безопасности по видам спорта
	Применение специальных упражнений для исправления технических ошибок
Совершенствование тактических методов	Классификация комбинаций движений в различных физических упражнениях по степени сложности
	Описание сильных, слабых сторон тактических приемов

Спортивная роль в функции игры	Оценка навыков и творческих способностей
	Описание роли спорта в игровой деятельности
Знать правила судейства во время соревнования. Учебная игра.	Развитие новых навыков, стратегии и преодоление трудностей, рисков, связанных с двигательным действием

В 11-классе обучающиеся полностью овладевают спортивными играми.

Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники игры. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые и командные тактические действия в защите. Учебная игра.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники игры. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые и командные тактические действия в защите. Учебная игра.

Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники игры. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые и командные тактические действия в защите. Действия вратаря. Двусторонняя игра.

Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники игры. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Система нападения и защиты 4x2; 5x1. Групповые и командные тактические действия в нападении. Групповые и командные тактические действия в защите. Двусторонняя игра.

Командные действия и лидерство в играх	Организация занятий физкультурой и спортом с применением правил безопасности
	Умение решать тактические задачи
Технические навыки игры	Анализ роли спорта в игровой деятельности
	Классификация комплекса индивидуальных упражнений для собственного физического развития. Анализ тактических действий
Групповые и командные тактические действия	Взаимодействия в командных тактических ситуациях
	Анализ креативности и творческих способностей
Учебная игра	Применение навыков судейства на спортивных соревнованиях
Техника безопасности. Взаимодействие и сотрудничество	Организация занятий физкультурой и спортом с применением правил безопасности
	Моделирование индивидуальной техники движений
Совершенствование тактических методов	Анализ тактических действий
	Оценка применяемых тактических приемов
Спортивная роль в функции игры	Оценка двигательных действий и навыков
Знать правила судейства в соревнованиях. Учебная игра.	Описание роли спорта в игровой деятельности Сравнение и оценка новых навыков, стратегии и преодоление трудностей и рисков, связанных с движением

III. Методические рекомендации по планированию и проведению спортивных секций, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учреждениях образования

Общие положения

1. Методические рекомендации по организации внешкольных спортивных секций в организациях образования (далее - рекомендации) определяют порядок и условия организации внеклассных спортивных секций в дошкольных, средних, технических и профессиональных организациях образования.

2. При организации внеклассных спортивных секций необходимо руководствоваться Законами Республики Казахстан "Об образовании", "О физической культуре и спорте", Трудовым и Гражданским кодексами Республики Казахстан, настоящим Положением и Уставом организаций образования.

3. Целью внеклассных спортивных секций является привлечение обучающихся к регулярным занятиям физкультурой в спортивной направленности, проведению соревновательных функций, а также популяризация физической культуры и спорта.

4. Обязанности внеклассных спортивных секций:

1) внедрение занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь обучающихся/воспитанников по физическому воспитанию, духовному и гражданско-патриотическому воспитанию;

2) проведение работы, направленной на укрепление здоровья обучающихся/воспитанников с нарушением здоровья и слабой физической подготовкой;

3) проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий;

4) создание условий для гармоничного и равноправного развития спорта;

5) активная пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни, против развития наркомании, алкоголизма, курения, а также проведение мероприятий, направленных на организацию свободного времени детей.

Организация внеклассных спортивных секций

1. Внеклассные спортивные секции проводятся 2 часа в неделю в дошкольных учебно-воспитательных организациях, 4 часа в неделю в средних, профессионально-технических, послесредних образовательных организациях.

2. Во внеклассных спортивных секциях руководит заместитель директора по учебной и воспитательной работе, в дошкольных организациях – методист.

3. Руководители внеклассных спортивных секций назначаются на текущий учебный год приказом директора, руководителя дошкольной организации.

4. Внеурочные занятия спортом проводятся по программе, разработанной учителями/инструкторами физической культуры и утвержденной руководителем организации образования.

5. Учителя/инструкторы физической культуры организуют работу внеклассных спортивных секций.

6. Численный состав группы внеклассных спортивных секций – не менее 12 человек.

7. Программы внеурочных спортивных секций должны быть оформлены в соответствии с требованиями к документации учебной работы (пояснительная записка, содержание, тематический план).

8. Директор утверждает план работы и расписание внеурочных занятий спортом на каждый учебный год с учетом наличия конкретных возможностей образовательной организации, после чего запись публикуется.

9. Внеклассные спортивные секции проводятся в целевых кабинетах, спортзале, спортивных площадках. График внеучебных спортивных секций утверждается директором.

10. В результате внеклассной работы спортивного клуба дети участвуют в соревнованиях и внеклассных мероприятиях в течение учебного года.

11. Участие во внеучебных спортивных секциях остается на усмотрение учащегося и они, в соответствии со своими личными интересами, выбирают виды секций самостоятельно. Учащийся имеет право заниматься в нескольких группах разной направленности, еженедельная нагрузка которых не превышает 10 часов.

12. Внеклассные спортивные секции начинаются не позднее 15 сентября по приказу директора и заканчиваются в конце учебного года.

13. Продолжительность внеурочных занятий спортом от 10 до 30 минут, в зависимости от возрастных особенностей дошкольников, не менее 40 минут, в организациях среднего, технического и профессионального образования.

14. Внеурочные спортивные секции должны удовлетворять потребности обучающихся/воспитанников в двигательной деятельности и должны быть ориентированы на спортивную подготовку с тренировочной деятельностью.

15. Внеклассные спортивные секции должны решать следующие задачи физического воспитания: образовательные, оздоровительные, воспитательные и совершенствование спортивного мастерства.

Образовательные задачи: расширение объема движений, освоение сложных двигательных действий спорта и необходимых теоретических сведений в области физического воспитания и спорта.

Оздоровительные задачи: Укрепление здоровья учащихся, повышение уровня их физической подготовленности и функциональных возможностей.

Воспитательные задачи: формирование духовно-нравственных и личностных качеств.

Повышение спортивного мастерства: участие в соревнованиях городского, республиканского и международного уровней.

16. Внеклассные занятия спортом организуются по нескольким направлениям (по видам спорта): в зависимости от запросов и пожеланий обучающихся, наличия необходимых спортивных сооружений и инвентаря.

Внеурочные спортивные секции могут включать новые виды физкультурно-спортивной деятельности в общую физическую культуру.

17. Выбор средств и методов организации спортивных секций вне школы непосредственно определяется учителем физической культуры, проводящим занятие, и инструктором, проводящим секций по видам спорта.

18. Для организации внеклассных спортивных секций, учитель готовит документы планирования учебного процесса, поэтапно осуществляет все виды контроля [25].

Техника, тактика, взаимодействие в спортивных играх различны в каждом тренировочном периоде. Имеются особенности, методы, принципы и технико-тактические приемы проведения спортивных игр учащимися по возрасту в общеобразовательных учреждениях.

Какая бы спортивная игра ни была выбрана, в первую очередь необходимо обратить внимание на то, что особый упор делается на физические упражнения (общие, подводящие, специальные) и командные взаимодействия, совершенствующие и развивающие основные физические качества.

Единственным способом проведения внешкольных спортивных мероприятий в спортивных учебных заведениях, повышения спортивного мастерства является организация спортивных секций. Дана программа занятий спортом микро-мезо-макро-цикла, согласно плану и программе тренировок, показаны комплекс упражнений для обучения технике, тактике, другим видам подготовки и совершенствования навыков [26]:

Техника игры в баскетбол

К приемам игры в баскетбол относятся: стойка, перестановка, остановка, ведение мяча, передача мяча, ловля, забрасывание мяча в кольцо. В перечне указанных приемов, которые внесены у баскетболистов, насчитывается около 80 технических действий.

Пас. Мяч можно передавать двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой с плеча, одной рукой из-за головы, одной рукой снизу, одной и двумя руками с отскоком от пола. Есть и другие способы передачи мяча, например, передача мяча из-за спины, но эти способы требуют большого мастерства.

Введение мяча. Такой подход позволяет с ведением мяча по площадке в разных направлениях и с разной скоростью.

Броски мяча в корзину – важнейший элемент игры. Можно выполнить броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху и т.д.

Вырывание или выбивание мяча – основные способы захвата мяча. Есть 2 способа забрать мяч: вырывание на себя и выбивание противника вперед-вниз.

Первый способ выполняется следующим образом: удержав мяча с двух сторон, не разжимая рук, в быстром движении, одновременно поворачиваясь спиной к противнику и сильно притягивая мяч к себе. Его направление должно быть свободным от атаки соперника, когда он вырывает мяч.

При втором способе ловли игрок во время атаки прислоняет мяч грудью, и движением вперед-вниз и одновременно поворачивается к сопернику спиной, отталкивает мяч в сторону от атаки соперника. Выполнение этих двух способов вырывания и выбивания мяча требуют силы, выносливости и ловкости.

Выбивание мяча используется во всех ситуациях, когда игрок ведет мяч на месте или ведет мяч в движении. Выбивание мяча выполняется внезапным коротким движением руки, плотно сжимая пальцы и ударяя ребром ладони. Удар выполняется сверху, над или под свободной стороной.

При ведении мяча удар выполняется следующим образом: отходит назад от противника, ведущего мяч, немного пропускает его вперед и бьет по мячу боковой стороной руки.

Вырывание – наиболее активная форма техники защиты. С его помощью можно противодействовать ведению мяча и пасу. При вырывании, когда мяч выходит из-под рук соперника, надо выйти резко вперед и не дав сопернику пройти, ловит мяч или, оттолкнув соперника, забирает мяч.

Вырывание мяча при ведении выполняется следующим образом: бежит параллельно вместе с соперником, ведущем мяч. Когда мяч летит свободно, он внезапно бросается к мячу, протягивает руку к мячу раньше соперника и ведет мяч дальше.

Забирание мяча – это способ, используемый против броска. Приближаясь к расстоянию, на котором возможен прием мяча с бросившим мяч игроком, он быстро протягивает руку к мячу и препятствует броску [27].

Индивидуальные действия игрока с мячом: передача, ведение, бросок, действие игрока без мяча: перемещение в свободное пространство, с мячом и без мяча в сторону соперника.

Упражнения для совершенствования техники игры.

Чтобы игра в баскетбол приносила пользу, необходимо овладеть ее приемами. Ниже приведены упражнения, которые можно выполнять в одиночку и с партнером по игре.

Ловля и передача мяча:

- передача мяча к стене, изменяя расстояние от стены и высоты удара по мячу;

- ударить мячом о стену, поймать мяч и развернуться на 180°;

- шагая вправо и влево, отбить мяч о стену;

- бег вдоль стены, с ударом мяча о стену при движении вперед;

- удары мячом о стену лежа на спине;

- противостоя у стены, броски мяча с прямым отскоком от стены на пол, отскоком от пола на стену;

- встать против стены левым боком, чтобы мяч полетел вперед, правой рукой ударить мячом к стене сзади, поймать его и выполнить еще и еще раз. Упражнение продолжается без остановки;

- встать к стене и выполнить специальные упражнения на скорость 30 секунд (стараться выполнять больше);

- противостоя к стене, броски через плечо к стене правой, левой рукой, с отскоком от пола внизу, с отскоком от пола между стопами внизу;
- поочередные броски двумя мячами о стену, бросая их так, чтобы они отскочили от пола на стену и вновь вернулись в руки бросающего;
- передача мяча парами – изменение видов передачи, изменение расстояния между партнерами, передача мяча стоя и в движении;
- передача мяча в тройке – два мяча передаются поочередно одному из партнеров, скорость передачи увеличивается.

Ведение мяча.

- ведение мяча попеременно правой и левой рукой на месте, в движении;
- ведение мяча прямо, с изменением направления движения, скорости перемещения, высоты прыжка;
- ведение мяча по отмеченной линии площадки;
- ведение мяча, остановка, поворот;
- ведение мяча, с изменением направления движения: по часовой стрелке и против часовой стрелки;
- ведение мяча после отвлекающего движения;
- ведение мяча с изменением длины шага;
- работа в парах, тройках;
- стоя друг против друга, выполняя короткие ведения, в точности повторяя действия друг друга;
- преследование игрока с мячом; когда один ведет мяч, другой старается перехватить мяч у него;
- ведение мяча по прямой линии, защитник старается не дать вести мяч сопернику.

Бросок мяча

- броски мяча из разных мест на одинаковом расстоянии от кольца;
- при выполнении штрафного удара учитывается количество точных бросков от первого точного броска до первого неверного броска;
- количество бросков подряд из 10 бросков; броски в кольцо 30 раз; 40 бросков – выполняются 4 раза по 10 бросков.

Групповое упражнение. Штрафные броски:

- соревнования по броскам с каждого места – тот, кто первым выполнит результативные броски 10 (20) раз подряд; кто первым – 5 бросков подряд.
- броски сериями в соревнованиях (10, 20, 30); выполняется 7 серий по 3 броска (21 бросок), после третьей серии, игрок сам поймал и ведя мяч, возвращается в исходное положение;
- соревнования по броскам на точность попадания между 2-мя игроками; парами, тройками и т.д.
- кто первым наберет 5 очков с разных точек (бросает точно – получает очко).
- два человека соревнуются на точность бросков.

Вариант I – первый бросает, но не попадает, затем второй бросает из этой же точки и попадает – второй становится победителем и получает очко; теперь второй первым бросает мяч с новой точки.

II вариант – первый бросает, попадает, затем второй бросает из этой же точки и не попадает. Первый становится победителем и получает очко; теперь он первым бросает мяч с новой точки.

Вариант III – первый бросает, попадает, затем второй тоже бросает, попадает – каждому начисляются очки и до ошибки одного из них. Также можно посчитать по-разному: +1 балл за попадание, –1 балл за ошибку [28];

- бросок выполняется тройками - один бросает мяч в кольцо со средней дистанции, из двоих других кто первый, как можно быстрее дает мяч первому.

Броски в движении.

- броски в кольцо с левой стороны левой рукой;
- - броски в кольцо с правой стороны правой рукой;
- ведение мяча с правой стороны, проход под кольцо и бросок с другой стороны двумя руками назад над головой и левой рукой;
- ведение мяча с левой стороны, проход под кольцо и бросок с другой стороны двумя руками назад над головой и правой рукой;
- фронтальный бросок в кольцо с прыжком или без прыжка.

В баскетбол можно играть, даже если группа не укомплектована. Если игроков двое, то 1x1 играют на одной части площадки, если по 2 игрока, то играют на одной части площадки, если 4 игрока, то по 2x2 играют на одной части двух игроков, если 6 игроков, то по 3x3 играют на площадке.

О тактике игры

Тактика – это организация групповых и индивидуальных действий игроков, направленных на победу.

Тактика нападения. Создать условия для рациональной организации групповых действий по атаке кольца.

Быстрая атака: игроки пытаются атаковать кольцо противника за короткое время, пользуясь временным численным превосходством.

Позиционная атака – постепенная атака с ведением мяча.

Индивидуальные действия игрока с мячом: передача мяча, ведение, бросок в кольцо, действие игрока без мяча: выход на свободное пространство, выход к партнеру с мячом, без мяча.

Тактика защиты. При самостоятельных работах следует обратить внимание на собственные действия индивидуальной защиты:

- противостояние игроку, ведущего с мячом: встать между защищаемым кольцом и защитниками;
- смотреть под ноги защитнику, что помогает прогнозировать его действия; рука должна быть высоко, что усложняет действия нападающего;
- противостояние к игроку без мяча: встать таким образом, чтобы видеть защитника не поворачивая голову и находиться между игроком и корзиной;
- опекать защитника после броска мяча.

О технике волейбола

Игра требует базовой стойки, обеспечивающей эффективность выполнения любого подхода. Игровая позиция приема и передачи мяча – средняя; при приеме – нижняя; при нападении – высокая. Ступни стоят на одной линии или одна нога впереди другой. В каждом случае каждый игрок встает в подходящую позицию для выполнения любого маневра, чтобы присоединиться к движению во время игры.

Перемещения. Во время игры все игроки постоянно находятся в движении. В зависимости от характера игровой ситуации и типа игры используются виды ходьбы, бега, шага, прыжка и падения. При перемещении не бывает без движений тела вверх-вниз. Как правило, приемы перемещения используются слаженно: после ходьбы и бега – прыжки, после ходьбы – прыжки и т.д. При падении необходимо сгруппироваться, прижать подбородок к груди, не показывать ладони и локти (руки подняты или прижаты к корпусу).

Пас. Без этого метода игра невозможна. После того, как будет освоено передачу мяча, можно поиграть, включая интересные упражнения. Самое главное, научиться передавать мяч сверху двумя руками. Поддача мяча делится на расстояние (среднее, короткое, длинное) и высоту (среднее, низкое, высокое).

Качество передачи мяча зависит от своевременной и правильной стойки. По согласованным движениям рук, корпуса, ног, мяч может лететь в нужном направлении. Чем больше расстояние и высота передачи мяча, тем активнее действуют ноги.

При передаче мяча назад, ладони сложены внутренней стороной над головой, руки вытянуты в локтях, а корпус направлен вверх и назад, грудная клетка и позвоночник согнуты и вытянуты в пояснице.

Передача мяча выполняется активным движением руки в высшей точке прыжка.

Поддача мяча. Этим приемом мяч вводится в игру. Невозможно провести соревнование без поддачи мяча. И очки начисляются только тогда, когда команда выигрывает подачу мяча, и тогда, когда соперники ошибаются.

Способ подачи мяча состоит из исходного положения, подбрасывания вверх, замаха, удара по мячу, опускания руки и перехода к другим действиям. В средних классах изучают нижнюю подачу, а в старших классах – верхнюю подачу. При подаче игрок стоит лицом к сетке. Держит мяч на уровне груди и вытягивает одну ногу вперед. Перебрасывая мяч через правое плечо, игрок делает махи назад-выше, сгибается, вытягивая плечи назад-выше. Удар выполняется вытянутой рукой игрока. Не стоит тратить всю энергию начальной фазы первой подачи, это не приведет к победе, а только увеличит количество ошибок: мяч попадет в сетку или выйдет за пределы поля.

Нападающий удар. Это самый эффективный способ завершить атаку, который приносит победные очки. Самая распространенная атака – удар. Данный прием состоит из упражнений на набор скорости, прыжков, ударов по мячу и приземлению на землю. Удар состоит из двух или трех шагов, скорость, направление и длина шага зависят от направления подачи мяча. Также, необходимо подчеркивать координацию движений ноги и руки: при постановке

ноги на последний шаг руку вытягивать назад, а при приближении другой ноги резко вытягивать руку вниз и вперед, а затем, поднимать руки вверх при толчке и махе ногой. Во время маха правая рука поднята вверх и назад, а левая рука находится на уровне плеча. Удар выполняется в высшей точке прыжка. При ударе по мячу правая рука вытянута в локтевом суставе и вытянута вверх и вперед, удар выполняется последовательным сокращением кисти, грудного и брюшного суставов. При освоении техники основное внимание уделяется не силе удара, а точности и скоординированности. После удара игрок сгибает ноги и приземляется на землю. В целях соблюдения мер безопасности здоровья, не приземляться с тяжелым весом на прямую ногу [29].

Прием мяча двумя руками снизу. При атаке мяч, посланный соперником, выполняется так, чтобы он попал на площадку. Прием мяча 2-мя руками снизу определяет способы защиты (нападающие удары и обманные движения), передачи и приема, выполняемые при передаче мяча партнеру для атаки. Успешный прием мяча означает, что когда защитник получает мяч, он создает условия партнерам для успешной атаки.

Надежный способ передачи мяча двумя руками снизу: ноги согнуты, одна нога впереди, руки прямые, слегка разведены в стороны, ладони сомкнуты в кулаки и направлены вниз. Прикосновение мяча приходится на нижнюю часть запястья. При передаче мяча рука не должна быть согнута в локте, и в то же время мяч не должен «забираться», т.е. защитник не должен отталкиваться рукой. Необходимо следить за движениями пасующего, определять направление мяча и вовремя возвращаться в исходное положение.

При приеме мяча двумя руками снизу, игрок часто встаёт, а при сильном ударе по мячу, руки выполняют роль амортизаторов, за счёт своевременного приема мяча встречное движение отсутствует.

Мяч рекомендуется взять одной рукой, плавно упасть, перекатиться на ягодицы и спину. Этот метод в основном используется девушками. После смены положения, игрок протягивает правую руку к мячу, выпрямляет опорную ногу, ударяет по мячу и выполняет перекат, приземляясь на ягодицы и перекатываясь на спину.

Прием мяча одной рукой, методом падения вперед, затем скользящим движением грудью и животом – используется юношами. Игрок «ныряет» под мяч и бьет по мячу.

Блок. Подставление рук против летящего мяча, после выполнения соперником нападающего удара у верхнего края сетки называется блоком. Этот прием используется как контрдействие на атакующий удар соперника. Выполняется 1-м или 2-мя (3-мя) игроками при смене позиций или прыжке.

Защитник стоит рядом с сеткой, руки на ширине плеч, ноги параллельны. Игрок в прыжке протягивает руку и поднимает ее над сеткой. Пальцы и руки должны быть свободны. При ударе по мячу запястья должны быть свободны. При блоке быстро сгибают лучезапястные суставы, чтобы блокировкой оставить мяч на поле соперника. При приеме мяча, две ладони должны быть на таком расстоянии друг от друга, чтобы через них не прошел мяч [30].

Упражнения для совершенствования техники игры:

Если, развитие физических качеств создает благоприятные условия для овладения навыками игры в волейбол, то овладение основными приемами и техникой игры считается решающим. Если не выучены правила игры или они выучены слабо, будет плохая игра и это станет помехой для других игроков. Ниже приведены упражнения, которые можно выполнять в одиночку или с партнером:

- передача мяча сверху двумя руками;
- стоя на месте, развернув мяч над собой на 180° и бросить его в стену;
- передача мяча через себя, подача мяча к стене (поворот спиной к стене), поворот на 180° и т.д.;
- подача мяча с изменением направления, стоя и полусидя в разных положениях;
- подача мяча к стене с шагами влево и вправо;
- подача мяча через себя стоя и в движении; точно так же, но после подачи мяча смена фокуса с мяча на другую цель;
- передача мяча парами, передача через себя и через партнера, поворот на 180° и передача партнеру и т.д. (уменьшается скорость полета мяча при первом касании, а при 2-ой подаче над собой и партнером его скорость уменьшается);
- передача мяча парами, один игрок передает мяч в разные направления, его партнер меняет позицию и возвращает мяч, стараясь сделать это правильно (затем, меняются ролями);
- после смены мест выполняется тройками;
- точно так же, выполняется на сетке;
- один игрок передает мяч через сетку, а остальные три игрока передают мяч друг-другу на другой стороне сетки и обратно перебрасывают мяч через сетку, выполняется в 2-й, 3-й зонах.

Прием мяча:

- прием мяча снизу и удары по стене;
- броски мяча в стену и его ловля после отскока, точка удара мяча меняется так, чтобы расстояние до стены и удары о нее вызывали некоторые трудности;
- приемы мяча несколько раз снизу, отправка мяча вертикально вверх, жонглирование мячом;
- подача мяча своему партнеру, в свою очередь, он возвращает мяч снизу;
- подача мяча одной рукой, а партнер принимает мяч снизу («в защите»);
- подача мяча из сетки в прыжке, партнер принимает мяч в 2-3 м от сетки;
- 1 игрок подает мяч через сетку, его партнер принимает мяч снизу на расстоянии 3-6 м от сетки;
- 1 игрок подает мяч партнеру через сетку на расстоянии 3-6 м, партнер принимает мяч на расстоянии 3-7 м, и пытается подавать на расстоянии 2-3 м от сетки;
- точно так же, но прием и передача мяча выполняются по степени готовности (низкая, высокая).

- броски мяча в стену с расстояния 7-10 м., не опускать высоту уровня бросаемого мяча ниже, чем на 2,5 м;
- передачи из сетки с направлением мяча в указанное место;
- два игрока поочередно передают мяч друг другу.

Нападающие удары:

- нападающий удар мячом по стене (пол-стена) и броски из сетки;
- нападающий удар, брошенный партнером, мячом по стене (пол-стена) и финтовые броски через сетку;
- передача мяча от стены одной рукой: удар-пол-стена-удар, несколько раз;
- удары по мячу на амортизаторах: стоя, подпрыгивая, ударяя с инерцией;
- броски самому себе и нападающие удары (в стену и через сетку);
- нападающие удары по мячу, подаваемые партнером, выполняются из 4, 2, 3 зоны.

Защита

- защита мяча: стоя, в прыжке и меняясь местами;
- защита, стоя на опоре, партнер обеими руками подает мяч из-за головы, переправляя его через сетку;
- блок, стоя на опоре, нападающий удар по подвешенному мячу;
- то же самое, что и два предыдущих упражнения, но блок в прыжке;

Упражнения для совершенствования техники и развития физических качеств:

- выполнение вышеуказанных действий, но с набивным мячом в руке;
- сочетание приема/передачи мяча и смена позиций;
- удары мячом, прыжки несколько раз, чередуя удары и блоки;
- прыжки и удары по мячу на амортизаторе;
- прыжки набивным с мячом; прыжки с перебрасыванием мяча через голову обеими руками; удары по мячу в прыжках на амортизаторе;
- выполнение следующих подходов на стене по порядку: подача, прием, прием снизу, подача сверху, нападающий удар.

Чтобы хорошо подготовиться к игре, следует поочередно выполнять следующие упражнения:

- два игрока на одной стороне площадки, два на другой стороне. Выполняется подача и прием мяча через сетку; подавая мяч через сетку, игрок, получивший мяч, совершает атаку в прыжке и перебрасывает мяч через сетку.

- трое игроков на одной стороне, один – подающий мяч, на другой стороне. Трое принимают мяч, выполняют передачу в прыжке и завершают комбинацию атакующим ударом;

- точно так же, но после передачи игрок получает мяч и выполняет атакующий удар.

Игровые упражнения.

1. Встать друг против друга и перебросить мяч через сетку, площадь сетки 6х3 м.;

2. игра 2х2, при которой мяч вводится подачей и объем площадки проверяется силой игроков;

3. Игры 3x3, 4x4 и т.д., правила игры контролируются самими игроками;
4. Игра 6x6 с основными правилами.

Полезно проводить соревнования по физической подготовке.

Только в совершенстве освоив игровую подготовку, можно проводить соревнования по волейболу традиционным способом (в школе, во дворе, на местах отдыха). Данный материал рекомендуется как мальчикам, так и девочкам. Отличие заключается в разнице веса мяча и количества упражнений.

О тактике игры.

Тактика в игре в волейбол – это умелое использование приемов в различных игровых ситуациях и организация групповых и индивидуальных действий игроков для победы над противником.

Для максимального использования возможностей каждого игрока, командой назначают связующих, которые хорошо умеют организовать атаку, и нападающих, которые являются мастерами завершения атаки. Обычно, в команде на площадке выступают четыре нападающих и два полузащитника (4+2) или один полузащитник (5+1). Все игроки должны хорошо владеть приемами игры, деление игровых функций проводится с целью рационального использования индивидуальных качеств волейболистов в соревнованиях.

Тактика нападения. Она включает в себе: командные, групповые, индивидуальные тактические действия.

Групповые действия также называют игровыми системами. В школьных командных играх часто используется система игры «через игрока в передней линии». При передаче или приеме, мяч направляется в зону 3 или 2 (связующий), из которой игрок передает мяч для атакующего удара. Кроме того, существует система «выйти к сетке для передачи мяча». Эта система используется только опытными волейболистами.

Групповые действия называются тактическими приемами. Они входят в командную систему игры.

Все приемы для начинающих создаются по следующей схеме:

При приеме и передаче, мяч подается в 3 зоны, из 3 зоны в 4 или 2 зоны, лицом или спиной в эти зоны. При приеме, мяч направляется в 2 зоны, а при передаче - в 3 или 4 зоны.

Индивидуальные действия. Передача мяча в сторону соперника должна быть такой мощной или обманной, чтобы попасть мячом в самое открытое или незащищенное место, либо более слабому игроку. Передача мяча из зоны 3 в зону 4 или 2 (внезапно назад, за голову) для удара по мячу. Атака – это не только жесткий удар мячом, а еще точный обманный бросок или «читинг», т.е. заворачивающий щелчком кисти мяч, вместо удара по нему.

Тактика защиты. Сюда входят командные, групповые и индивидуальные тактические действия.

Действия команды: положение игроков при передаче мяча - вперед под углом и назад под углом. Позиционирование тесно связано с системой игры в атаке и тактическими маневрами, которые будет осуществлять команда. В защите система игры определяется положением игрока в 6-й зоне «углом вперед

или назад». В первом случае, он выдвигается вперед, во втором – оттягиваясь назад, ближе к задней линии.

Командные действия: это взаимодействия игроков возле сетки при блоке, взаимодействия других игроков с защитниками и не участвовавшими при защите, игроками задней линии. Задачи блокировщиков – слаженно прыгая, одновременно подставить ладони против нападающего удара. Не участвующий в защите игрок выступает в качестве обеспечивающего безопасность. Игроки задней линии выступают в защите вдвоем, один в качестве обеспечивающего безопасность, играет в защите системой «углом вперед», другой – системой «углом назад» играет защитником крайней линии.

Индивидуальные действия: использование в обороне, окружение, нападение, получение удара, удержание, выбор нужного места. Определение направления удара, что является основным при защите, выбирается при приеме мяча (снизу, сверху, в положении опоры или падения).

Техника игры в ручной мяч (гандбол)

Старшеклассники совершенствуют и осваивают различные технико-тактические действия: прием, передача, вынос мяча в тройках; ходьба методом «восьмерки», передача мяча и ловля его при прыжке с площадки; опорный бросок с сопротивлением защитника; зональная защита и т.д.

Технико-тактические действия гандболиста можно отточить с помощью стандартного гандбольного мяча и обычных резиновых мячей, продающихся в магазинах детских игрушек.

Передача и прием мяча в тройках

В зависимости от положения игрока возможны разные способы передачи мяча: через плечо, согнутыми и прямыми руками, сверху, снизу, сбоку, вперед и назад.

Основной способ подачи – подача с согнутой сверху рукой. Здесь одна нога вынесена вперед, вес тела на обеих ногах одинаков, корпус наклоняется в сторону подающей руки. Вытянутая от локтя рука оттянута назад, в сторону, запястье в махе горизонтально, плечо направлено вниз. Свободная рука вытянута от локтя, поднимается до уровня груди, а голова поворачивается в сторону мяча. При передаче мяча корпус наклоняется вперед, ягодица и корпус поворачиваются на согнутой ноге, вес тела переносится на левую ногу, правая нога прямая.

Передачи и подборы используются, когда один из партнеров находится в выгодном положении, но соперник не дает ему передать мяч. Игрок делает фальшивый замах и заставляет мяч отскакивать на площадке. Этот вид броска очень сложен для защитника, потому что мяч вбрасывается.

Вбрасывание мяча из опорной позиции при противодействии защитника. Бросок мяча в цель производится точно так же, как и передача мяча. Главное подавать согнутой сверху рукой.

Такой бросок делится на две фазы.

Первый – это подготовка, прямые действия нападающего. Нападающий внезапно наклоняет корпус в другую сторону, а сам незаметно для защитника выполняет бросок в другую сторону.

При отработке броска во всех ситуациях нападающий дожидается реакции на первую фазу своего броска. Застывшее состояние защитника – это реакция. В этом случае известно, что первая фаза перейдет во вторую фазу (без дополнительных действий), а финальный бросок будет совершен без защиты.

Защитные действия состоят из вырывания, выбивания или захвата мяча при ведении мяча и защиты от бросков.

Защитники выполняют рывок сзади или сбоку от атакующих игроков. Они готовы вырывать при горизонтальной передаче или в движении и выполняется все это при предварительном прогнозе действий нападающих. Активные действия защитников затрудняют передачу мяча и дают возможность его вырвать. Своевременным усилием защитник опережает нападающего и вырывает или захватывает мяч в движении.

Выбивание или захват мяча выполняется свободной рукой рядом с основной рукой. При ведении мяча на площадке, его накрывают рукой в самой нижней точке, выбивают или оттягивают в сторону. При выбивании защитник находится со стороны нападающего. При захвате защитник стоит позади нападающего. Чтобы успешно передать мяч, действия необходимо выполнять в очень быстром темпе.

Упражнения для совершенствования техники игры:

- Передача и ловля мяча в тройках.

- Индивидуальные: бросание мяча в стену и ловля (стоя на месте, затем в движении), увеличивая темп броска.

- Точно так же, стоя на месте, но после броска поворачиваясь на 360°, сокращая дистанцию и увеличивая силу броска (сначала отбивая мяч от стены и от пола, а затем только отскакивая от стены). Данные упражнения развивают быстроту, ловкость, скоростную реакцию.

Выполняя данные упражнения поочередно, так же: попеременно бросая правой и левой рукой. Для закрепления навыка необходимо провести соревнование с коллегой – кто больше бросит за 10-15-20 секунд, на фиксированное расстояние 3-6 м.

- *Двое-трое:* с 3-8-10 м от места контрпередача мяча на расстоянии между: передачей мяча параллельно с перемещением, контрпередачей мяча с перемещением.

Передача и бросок мяча в тройке выполняются с имитацией атакующего движения. Схема перемещения игрока и передачи мяча может быть с перемещением или без него:

1) игроки ходят по прямой линии и передают мяч по схеме 1-2, 3-1;

2) игроки меняются позициями в общем направлении и делают передачи 2-3-1-2 и т.д. передают мяч по схеме, не прекращают атаку.

Для закрепления навыков можно провести соревнование между отдельными тройками игроков.

Кто быстро проходит указанное расстояние (20-30-40 м), выполняя количество специально помеченных передаваемых мячей и перемещения.

Прыжки, передачи и ловля мяча. В игре, как тактический прием, когда есть опасность его отобрать, используется прямая передача мяча.

Самая важная составляющая паса – ловля мяча. Этот метод можно совершенствовать индивидуально, вдвоем, втроем.

Индивидуально:

- Броски мяча в стену и ловля его в прыжке от пола (при отскоке мяча от пола, максимально приблизиться к стене для ловли мяча);

- точно так, но выполняя прием двух мячей, сокращая дальность броска;

- подбрасывать мяч высоко (как можно выше) и ловить мяч в прыжке.

Вдвоем:

- передача мяча лицом друг другу, ловля на уровне талии (колена) в прыжке;

- выполнить точно так же, но с перемещением (параллельно, скрестно);

- передача мяча на дальнюю, среднюю, короткую дистанцию на скорости (у кого меньше потерь).

Втроем:

- передачи мяча на месте, с защитником, между нападающими;

- точно так же, но выполняется ведение мяча в движении (20-30 секунд на количество передач за указанное время).

Трехстороннее соревнование: кто из защитников меньше всего пропускает мяч двум нападающим.

О тактике игры

Крестные перемещения. Одним из простейших групповых тактических действий является выигрыш мяча между тремя игроками.

Перед нападающим всегда стоит защитник. Поэтому, перед воротами нападающий отходит от защитника под углом. Но туда же стремится и защитник. Нападающий находится в невыгодном положении. Поэтому, он передает мяч своему партнеру, который с мячом движется в том направлении, в котором пошел игрок. Такое перемещение называется крестным.

Обеспечение безопасности защитника. При наличии мяча у игроков, их количество увеличивается. Так, каждый игрок защищает своего соперника.

Зональная защита. При наличии мяча у соперников, защитники увеличивают количество игроков. Основная задача зонной защиты – не пропустить мяч в ворота. В этих случаях, защитники располагаются на заранее подготовленном месте, создают безопасную обстановку друг для друга и несут ответственность за свои действия. Защитники стоят в одной или двух линиях.

Контратака – бывает, когда у защищающейся команды внезапно оказывается мяч, а нападающий соперник не успел отойти в свою зону защиты. Контратака проводится одним нападающим, группой игроков или всей командой. Во время контратаки выполняются разные броски: сверху-назад согнутой рукой, снизу-назад прямой рукой. Нападающий обманным наклонным движением путает защитника, решившего блокировать бросок, переносит вес

тела и наклоняется в сторону так, чтобы рука с мячом прошла немного позади и над его головой. Действие заканчивается внезапным броском мяча в ворота.

Контратака является наиболее эффективным атакующим действием, поэтому играет очень важную роль в улучшении навыков игры. Совершенствуя некоторые контратакующие действия, игроки не только улучшают свою технику игры, но и улучшают свои физические способности.

Прежде чем приступить к совершенствованию контратаки, необходимо настоять на правильном выполнении определенных действий, закладывающих основу игры в контратаке.

Главное, поймать летящий мяч, когда партнер за ним отстает углом на 150-180°. Важным условием этих действий является сохранение максимальной скорости при приеме мяча. Чтобы повысить интерес игроков к этому упражнению, его следует выполнять в форме соревнования: две группы игроков по порядку «вырывают» мяч то в одну, то в другую сторону.

О технике игры в футбол

Удары по летящему мячу. Этот метод используется во время игры во всех ситуациях, когда мяч находится в воздухе. Чем выше мяч от земли, тем сложнее по нему попасть. Чем выше возраст обучающихся, тем сложнее данное упражнение: удвоить, утроить количество и скорость летящих мячей.

Удар головой при прыжке и наборе скорости. Эти приемы широко используются в футболе при атаке ворот соперника и защите собственных ворот, при передаче мяча партнеру и отборе его от соперника.

Удар головой по мячу делается серединой лба. Удары головой выполняются без прыжка, во время прыжка или падения.

Удар серединой лба без прыжка самый точный, потому что площадь контакта с мячом большая. На начальном этапе перед ударом ноги следует согнуть и ставить одну перед другой. При махах ногами следует отводить корпус назад, сгибать заднюю ногу и перенести на нее вес тела. Ударное движение начинается с вытягивания задней ноги, выпрямления туловища и заканчивается внезапным толчком головы вперед.

Удар справа используется, когда мяч летит к игроку с одной стороны (слева, справа). Для выполнения этого удара ногу, находящуюся дальше от мяча, следует немного согнуть вперед, а корпус согнуть в сторону этой ноги. Во время удара лучше потянуться корпусом к мячу и сделать движение головой влево, чтобы боковым лбом коснуться мяча.

Умелые навыки ударов головой при прыжке зависят от умения вовремя прыгнуть. При прыжках удары выполняются как средней, так и боковой частью лба. Выполнение этих ударов требует точности в оценке скорости и траектории мяча, а также координации движений. Ударные действия выполняются в момент достижения высшей точки прыжка (или немного раньше).

Удары по мячу должны выполняться при пересечении туловищем и головой фронтальной плоскости. При прыжке отталкивание делается обеими ногами, приземляясь на землю носком стопы, а для прыжка нога слегка согнута.

Если, удар в голову выполняется с размахом, то отталкиваются одной ногой. Делается встречное движение головой без наклона головы под мяч. Сначала следует тренироваться с легким (волейбольным) мячом, а затем, с стандартным футбольным мячом.

Остановка мяча грудью. Этот подход используется, когда мяч летит высоко или на уровне груди. По мере приближения мяча грудь следует немного выдвинуть вперед, а руки вытянуть в стороны и вверх. Когда мяч попадает в грудь, он тянет тело назад, а грудь внутрь. Мяч приземляется перед игроком.

Захват плечом к плечу прост и эффективен против соперника, который бежит рядом с мячом. Подход используется, когда противник находится в одной опорной позиции (стоя дальше от принимающей ноги). Толчок направлен в плечо, где рука прилегает к телу. При толчке соперник теряет равновесие и не может отследить мяч, чего достаточно для захвата мяча.

Отбор мяча – один из самых сложных приемов. Этот метод используется, когда противник убежал вперед, и нет возможности его толкнуть.

Отбор выполняется со спины соперника, немного по диагонали, обычно с ногой далеко от него. Слегка вытянув колено, внешняя нога вытягивается перед соперником перекачивающим движением, а внутренней стороной голени или подошвой стопы начинает осторожно подтягивать мяч из-под соперника. Опорная нога согнута в коленном суставе. Продолжая бежать, приближение шаговой ногой позволяет двигаться по полю. При падении о землю ударяется сначала внешняя сторона вытянутой ноги, затем ягодицы и, наконец, корпус. Падение облегчается рукой со стороны вытянутой ноги. Другая рука пытается сохранить равновесие.

Обманные движения или обманные приемы (финты) занимают очень важное место в технической подготовленности футболистов. Они используются при приеме, передаче и повороте с мячом. Обманные движения используются игроками, достигшими техникой владения мячом и ногами, для создания благоприятных условий, для атаки, для преодоления обороны соперника.

Основные способы обманных движений: уход от соперника, остановка, удар ногой. Существуют разные виды, методы и способы выполнения финта.

Есть много разных способов ухода от соперника. Этот прием характеризуется внезапным и быстрым изменением направления движения. Игрок совершает отвлекающее движение с мячом, показывает сопернику, что собирается уйти с мячом в одну (правую, левую) сторону, убеждает соперника, что игрок быстро переходит в противоположную сторону с мячом. Финт ухода выполняется двумя способами: шаг вперед и перешагивание мяча.

Обман выполняется с остановкой мяча ногой, нажатием или не нажатием на мяч. Этот финт используется при ведении мяча, когда противник находится сбоку или за флангом.

Во-первых, при ведении мяча, игрок с мячом делает обманную остановку, отводя дальнюю от соперника ногу. Соперник замедляет свое движение, в это время игрок будто бьет по мячу несильно, а сам продолжает вести мяч дальше.

Во втором случае, обманным движением имитирует остановку, а в самом деле, ускоряет реальное движение в том же направлении.

Удар по мячу обманным движением выполняется в различных игровых ситуациях: при остановке мяча, при ведении, при передаче мяча партнеру. Игрок замахивается, будто делает удар, привлекая внимание соперника, который пытается схватить мяч. Для этого он продвигается вперед, приближается, делает трюк за счет замедления и остановки движения. Во время реального движения, он может ударить по мячу в другом направлении и уйти.

О тактике игры. Тактика защиты. Зональная защита – это тактический прием к оборонительной игре. Игроки обороняющейся команды контролируют определенную часть поля и ведут борьбу с любым соперником за мяч, который появляется в этой зоне.

Наиболее распространенной и рациональной тактикой игры в защите является смешанная защита, сочетающая в себе принципы зонной и индивидуальной защиты.

Тактика атаки. Индивидуальные тактические действия могут быть с мячом или без него.

Действия без мяча включают в себя выход игрока в пространство, чтобы открыть и освободить свободную от соперника зону для товарища по команде.

Индивидуальные действия с мячом включают в себя все технические приемы (удары, ведение мяча, финты, вращения мячом). Игрок, владеющий мячом, использует следующие установленные правила:

- легче победить соперника пасом, чем пытаться обводить его;
- передать мяч партнеру после того, как он завершил прием;
- в зависимости от игровой ситуации, передать мяч в ноги партнеру или в свободное пространство;
- передача мяча должна производиться снизу так, чтобы партнеру было легко его получить;
- передать мяч на свободное пространство в воздухе со спины соперника;
- мяч должен быть передан с такой силой, чтобы партнеру было легко его взять или поймать;
- мяч нельзя передать, когда партнер свободен (мяч летит быстрее игрока).

Командные тактические действия предполагают взаимодействие 2-х, 3-х и более игроков. Такие взаимодействия выполняются путем передачи мяча партнеру.

Различают следующие направления (продольное, диагональное, горизонтальное) и расстояния (короткое, среднее, длинное) передачи мяча. С его помощью, мяч передается снизу и по воздуху.

Взаимодействие игроков осуществляется в парах, тройках, в упражнениях, выполняемых в игре «квадрат»: 4x1; 5x2; 3x1, пока первая рука не коснется мяча и до полного отбора мяча.

Футболисты, выполнившие свои групповые тактические задачи, взаимодействуют в рамках той или иной тактической системы игры. Каждая

тактическая система требует определенного количества футболистов, которые выполняют свои обязанности в линиях обороны, полузащиты и атаки.

Основным средством обучения групповой деятельности является двусторонняя игра, развивающая техническое исполнение приемов и правильное тактическое мышление.

Хотя, количество игроков разное, игры проходят на небольшом поле (5x5; 7x7) или на футбольном поле (11x11).

Упражнения, выполняемые для совершенствования игры.

Действия в футболе требуют многих технических приемов. Овладение этими методами связано с использованием специальных упражнений:

- катание мяча влево-вправо, останавливая внутренней и внешней стороной стопы. Упражнения выполняются левой и правой ногой;

- катание мяча вперед-назад ступнями, носками ног, меняя ноги;

- точно так же, но выполнять попеременно ступнями левой/правой ноги;

- работа правой и левой ногой попеременно с мячом на месте. Игрок катает мяч в одну сторону внутренней стороной стопы, и внешней стороной устанавливает И.П. При ведении мяча обратно на место, чтобы мяч не скатился, опорная нога должна слегка согнута в колене;

- передней стороной подошвы мяч перекачивается вперед-назад к внутренней стороне левой стопы. Ведение мяча попеременно левой/правой ногой. Это упражнение позволяет тренировать обе ноги подряд одновременно;

- при подъеме ноги мяч откатывается в сторону и оттягивается назад подошвой стопы;

- игроки передают мяч лицом друг к другу. Игроки располагаются на расстоянии 6-8 метров друг от друга. Основной игрок одной линии передает мяч снизу своему партнеру в противоположной линии, и сам добегают до конца линии. Игрок, получивший мяч, отдает его второму игроку в противоположной линии, и тоже идет в конец своей линии и так далее;

- упражнения, выполняемые в парах. Партнеры становятся лицом друг к другу, между ними ставится мяч. У обоих опорные ноги близко к мячу, а ударные ноги вытянуты назад. По знаку, партнеры делают движение вперед бьющей ногой и одновременно стараются нанести удар внутренней стороной стопы;

- упражнения, выполняемые в парах. Игрок стоит на пути партнера, ведущего мяч. Когда нападающий подходит к первому, он вытягивает ногу к мячу, упирается в него ногой и делает движение, чтобы забрать мяч;

- упражнения, выполняемые в парах. Партнеры стоят в 7-8 метрах друг от друга. Один ведет мяч в сторону своего партнера, который приближается к нападающему и в последний момент пытается перехватить мяч стопой ноги;

- упражнения, выполняемые в парах. Партнеры стоят в 7-8 метрах друг от друга. Кто-то ведет мяч, а другой подходит и, когда нападающий немного пройдет, выхватывает мяч у него из-под ног. В начале, когда нападающий приближается к своему партнеру, он передает мяч себе;

- то же упражнение. Разница в том, что нападающий ведет мяч прямо, а его партнер подходит к нему сбоку. Когда нападающий слегка свободно держит мяч, партнер выставляет ногу вперед и захватывает мяч.

Упражнения выполняются в тройках. Два игрока передают мяч друг другу и подходят к своему партнеру. Задача последнего игрока – найти момент, приложить усилие и схватить мяч, когда его подадут.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивные игры являются комплексным и всесторонним средством развития психомоторных способностей человека. Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, втроем, в группах, и задания, выполняемые с мячами, являются важнейшими координационными способностями. К ним относятся ориентировка в пространстве, умение перестроить двигательные действия и навыки быстрого действия, умение оценивать пространственные, силовые и временные действия, навыки конкретной классификации, способность координировать и превратить отдельные движения в целые комбинации. Они дают безграничные возможности для развития. Ведь, в спортивных играх суть и особенность состоит из: необходимости принимать решения за очень короткий промежуток времени, приспособления к сложным движениям, выполнения различных движений с мячом и без мяча.

Спортивные игры рассматриваются многими молодыми и пожилыми людьми, как очень важная часть современной жизни. Люди, которые в детстве занимались спортом, даже становясь взрослыми, посвящают этому занятию свое свободное время.

При занятиях спортом развиваются все двигательные способности: быстрота, скоростно-силовые (вырывание, выбивание, прыжки с мячом и без мяча, передача и метание мяча и др.); выносливость (различные длительные упражнения с мячом и без мяча); на очень высокой скорости и другие. А также, различные сочетания двигательных способностей: силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и др. Спортивные игры способствуют развитию психологических способностей человека (восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения и др.), воспитанию мужества и нравственных качеств, формируемых необходимостью выполнения условий и правил игр и упражнений. Особенно, когда игроку предстоит самостоятельно выполнять двигательные действия, принимать быстрые и своевременные решения, то упражнения способствуют развитию таких способностей, как инициатива и самостоятельная работа.

В образовательных учреждениях в соответствии с учебными планами и программами при обучении спорту и для составления методики обучения, адаптированных по характеристикам квалификации, необходимо учитывать заинтересованность учащегося, его инициативу, решимость, собственные взгляды. В связи с этим, рассмотрены несколько моделей подготовки к спортивным играм:

Традиционная модель. Согласно утверждениям Sanchez (1992), эта модель состоит из трех этапов. Первый этап состоит из обучения основным навыкам и приемам конкретного вида спорта вне контекста игры [33].

На 2-ом этапе полученные навыки и приемы применяются на практике с помощью игрового моделирования, где полученные знания становятся значимыми для учащихся.

На 3-ем этапе создаются конкретные игровые ситуации для интеграции навыков в коллективные аспекты и повышения понимания цели игры.

Структурная модель. В этой модели Байер (1992) выделяет три этапа обучения [34]:

- ориентировочно-исследовательский период, когда обучающийся сталкивается с ситуацией;
- период приобретения навыков – конъюнктура, когда обучаемый анализирует и понимает важную актуальную проблему ситуации, кроме того, начинает искать стратегии ее решения;
- фаза усиления, состоящая из использования стратегий.

Комплексная модель. Данную модель предлагал Thorpe et al. (1986), как всесторонняя модель, или состоит из обучения посредством модифицированных игр, в которых обучающийся развивает технико-тактические знания и стратегии, основанные на вопросе о том, что делать в проблемно-ситуационной игровой ситуации спортивных игр [35].

Конструктивистская модель. «В контексте образования спортивной инициативе следует обучать с помощью конструктивистских моделей, которые появляются как альтернатива традиционному обучению спорту и его жестким подходам» Гименес (2003: 79).

Конструктивистская модель состоит из двух этапов. На первом этапе, т. е. в так называемые атакующие моменты игр в традиционных ситуациях, возникают ситуации и проблемы, определяющие сокращение игрового поля обучаемых, сокращение и/или изменение правил и одно или несколько других подобных действий.

Второй этап – подтверждает правильность ответов обучаемого на возникающие острые проблемы, то есть предпринимает действия для достижения цели игры.

Проведение внеурочной деятельности по предмету физической культуры должно осуществляться по специальному плану, программе, то есть это мероприятие должно быть правоустанавливающим документом, утвержденным директором школы. Также необходимо учитывать возраст и состояние здоровья учащегося. Если остановиться на некоторых вопросах, являющихся основным руководством при организации внеурочной деятельности, то формирование и созревание основных функций организма человека происходит в юношеском возрасте ребенка, особенно в школьном возрасте (6-14 лет).). Поэтому, на данном этапе необходимо максимально эффективно использовать воздействующие на него факторы. Любая из организованных внеклассных

мероприятий должна быть способна способствовать формированию, развитию и всестороннему развитию детей.

Внеклассные работы по физическому воспитанию помогают укреплению здоровья обучающегося, закаливанию организма, всестороннему развитию подрастающего поколения, успешному овладению учебной программы по физической культуре, развивают двигательные навыки, делает привычным систематические занятия физической культурой и спортом среди детей.

Основные формы внеклассных работ по физической культуре и спорту: секции и уроки в секциях, соревнования по видам спорта, туристические походы и праздники физической культуры и спорта.

В учебных заведениях страны, не говоря уже о других видах спорта, действуют секции по волейболу, баскетболу, футболу, шашкам, шахматам, теннису, гандболу. Обучающиеся могут выбирать виды спорта по своему усмотрению. Тренер предоставляет детям право выбора. Открытые спортивные секции имеют цели, задачи, ожидаемые результаты, календарный план.

Работа дворовых клубов: спартакиады, спортивные игры, различные спортивные соревнования, турниры и др. проводит массово-оздоровительные и спортивные мероприятия, в зависимости от спортивной специальности специалиста, будут работать секции по отдельным видам спорта.

Туризм: организует различные поездки по священным местам Родины, знакомит отечественных и зарубежных путешественников с красивой природой и достопримечательностями страны.

Массовые культурно-спортивные мероприятия: соревнования по национальным играм, семейные спортивные соревнования, физкультурно-спортивные праздники проводятся в разных уголках страны, приуроченные к знаменательным дням, праздникам и конкретным датам.

Одним словом, проведение видов спорта в учебных заведениях выгодно во всех отношениях. *Прежде всего*, эти виды спорта всесторонне развивают физические качества. *Во-вторых*, так как игры носят командный характер, они полностью охватывают понятие плотности (общая, моторная) на занятии. Это означает, что на протяжении всего занятия, с учетом их возрастных, половых и физиологических особенностей весь класс выполняет оптимальные двигательные действия при коэффициенте полезного действия. *В-третьих*, даже с учетом возрастных особенностей освоить данный вид спорта не так уж и сложно. *В-четвертых*, материально-техническая база этих видов спорта не требует больших затрат, т.е. спортивная одежда и инвентарь доступны для любых видов спорта, входящих в учебную программу по государственным общеобразовательным стандартам, и не обязательно требуют громоздких, больших зданий. Например, в футбол и волейбол можно проводить на любой ровной местности, с оборудованием, не требующим специальных или дорогих материалов (например, для волейбола нужны две стойки и сетка, мяч, а для футбола – по три бревна или подобные стройматериалы для изготовления двух футбольных ворот). *В-пятых*, все эти 4 вида спорта являются самыми популярными видами спорта в мире, что не вредно мечтать, что когда-нибудь из

наших детей вырастут Пеле, Марадона, Месси, Роналду, Байшаков – может быть, исполнятся...

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://videouroki.net/razrabotki/ok-ytu-urdisindie-u-lttyk-sport-oiyndaryn-raidalanudyn-distiemieliktieri.html> дата обращения: 18.06.2023 г.
2. <https://infourok.ru/dene-trbiesi-sabatarinda-sport-oyindarin-oynatudi-negizgidisteri-1678981.html> дата обращения: 05.07. 2023 г.
3. <https://qazsporttv.kz/kz/news/6719/> дата обращения: 03.01.2023 г.
4. Сапарбаев М.Б. Подготовка учителя физической культуры. Учебное пособие. Алматы. – 1992. – С. 281.
5. Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі. Оқулық. – Астана: ЕҰУ баспасы. – 2011. – Б. 431.
6. Seisenbekov Yerlan. Scientific and methodological basis of the introduction of new organizational forms of physical education of students. Monograph. Алматы. КазНПУ. – 2017. – С. 141.
7. Приказ №604 Министра образования и науки Республики Казахстан, утвержденный 31.10. 2018 г.
8. Приказ №401 министра образования и науки РК от 15.08.2018 г. (совместно с Федерацией футбола РК).
9. Сейсенбеков Е.К., Марко Джоксимович, Тастанов А.Ж., Телахынов Е.Б. Физкультурно-спортивная работа в учреждениях образования зарубежных стран: сравнительный анализ и организационные формы // «Педагогика и психология». – 2018. № 1(34) – С.126-132.
10. Кузнецова З.М. Народные игры на уроках физической культуры / З.М. Кузнецова. – Набережные Челны. – 1996. – 160 стр.
11. Приказ № 500 министра образования и науки РК по типовому учебному плану от 08.11.2012 г. (зарегистрирован №8170 в реестре государственной регистрации нормативных правовых актов Республики Казахстан).
12. Былеева Л.В. Игры народов СССР / Сост. Л.В. Былеева, В.М. Григорьев. – М.: Физкультура и спорт. – 1985. – 269 стр.
13. <https://melimde.com/rastirfan.html?page> дата обращения: 03.01.2023 г.
14. С. Тайжанов, А. Қарақов Дене тәрбиесі. 4-кітап / жоғары оқу орындарына арналған оқулық / Оқулық. Алматы, ССК. – 2019. – 368 бет.
15. Якуб С.К. Вспомним забытые игры / С.К. Якуб. – М.: Детская литература. – 1988. –159 с.: илл.
16. <https://friendship.com.ru/playworld/26.shtml> дата обращения:03.01.2023 г.
17. Приказ №348 Министра просвещения Республики Казахстан, от 03.08. 2022 г.
18. Жабаков В.Е., Жабакова Т.В. Педагогическое мастерство учителя физической культуры. Учебное пособие / В.Е. Жабаков, Т.В. Жабакова. – Челябинск: Изд-во Ю-УГГ-ПУ. – 2016. – 195 с.

19. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателей детского сада / Под. ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение. –1988. – 239 стр. с илл.
20. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте», от 03.07. 2014 г. (статья 15 ЗРК №228-V).
21. Постановление №460 Правительства РК от 24 июля 2018 г. об утверждении государственной программы развития образования и науки в РК на 2016-2019 годы.
22. <https://smk.edu.kz/Account/Login?ReturnUrl=%2fCourse%2f16> дата обращения: 07.01.2023 г.
23. Постановление №203 Правительства РК от 11 апреля 2016 г. об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года (первый этап 2016-2020 годы).
24. https://pedsovet.su/dosug/russkie_narodnye_igry дата обращения: 03.01.2023 г.
25. <https://adilet.zan.kz/kaz/> дата обращения: 06.01.2023 г.
26. Горелик В.В. Особенности психофизиологической адаптации учащихся 11-16 лет к учебным и физическим нагрузкам, детерминированные типами их вегетативной регуляции. / В.В. Горелик, В.С. Беляев, С.Н. Филиппова, Б.Н. Чумаков // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18, № 1. – С. 20–32.
27. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос. – 2014. – 240 с.
28. <https://www.gov.kz/memleket/entities/mfamexico/press/article/details/86615?lang=kk> дата обращения: 25.05.2022 г.
29. Министерство образования и науки Республики Казахстан. Физическое воспитание. Учебное пособие для самостоятельной работы учащихся 16-18 лет в общеобразовательных школах. – Астана. – 2013. – С. 100-131.
30. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. – СПб.: Спец.Лит. – 2015. – 234 с.
31. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник./С.Н. Попов Н.М. Валеев и др. – М: Совет. Спорт – 2014. – 416 с.
32. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. – СПб.: Спец.Лит. – 2016. – 112 с.
33. Sanchez Y, et al. (1992) Hsp104 is required for tolerance to many forms of stress. EMBO J 11(6):2357-64 Journal Article | Research Support, Non-U.S. Gov't | Research Support, U.S. Gov't, P.H.S. – P. 104-108
34. <https://ru1.warbletoncouncil.org/deporte-escolar-11250>
35. Thorpe et al., Exploring and reconsidering its relevance in physical education. 1986: – P. 164–167