



Келісемін:
Тәрбие ісі жөніндегі
орынбасары:
А.Б.Ибраимов

Волейбол үйірмесінің 2023-2024 оқу жылының жоспары

Жаттықтырушы: С.С.Сағададинов

Түсіндірме жазба

Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігінің

№ 115 бұйрығымен (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізімінде №8424 болып тіркелген) бекітілген үлгілік оқу бағдарламаларының негізінде жеке оқу бағдарламалары және сыныптан тыс үйірме жұмыстары әзірленді 1. «Жалпы білім беру ұйымдарының (бастауып, негізгі орта және жалпы орта білім беру) түрлері бойынша қызметінің үлгілік қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 17 қыркүйектегі № 375 бұйрығына (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізімінде 2013 жылғы 18 қазанда № 88 27 болып тіркелген.

- Жеке тұлғаның шығармашылық, рухани және дене бітімі мүмкіндіктерін дамыту, адамгершілік пен салауатты өмір салтының берік негіздерін қалыптастыру;

Волейбол – ең қызықты, көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі – ол әр түрлі қозғалысқа бай. Волейбол ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағыты мен жылдамдығын ауыстыру, биікке секіру, күшті, екпін және төзімді болу керек.

Эмоциялық керенеуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады.

Шабуыл мен оқшаулау кезінде донғы соғып секіру, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен иімкемділігін арттырады.

Доппен тұрақты өзара іс-қимыл терең және прифериялық көруге, дәлдік және кеңістікті бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді.

Волейбол ойыны көру және есту белгілерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Оқу бағдарламасы бір жылға дайындалған. Оқу аптасына 2 рет, 1-2 сағаттан өтеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

Теориялық бөлімінде волейбол ойынының техникасы мен топтамасы қарастырылады. Практикалық бөлімінде техникалық әдістер мен тактикалық комбинациялар қарастырылады.

13-18 жас оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек.

Мақсаты мен міндеттері.

Мақсаты:

1. Оқушыларға волейбол ойынының техникасы мен тактикасын түсіндіру.
2. 16-18 жастағы оқушылардың денсаулығын нығайту.
3. Моральдік және еріктік сапаларын дамыта отырып, достық пен өзара көмек көрсетуге тәрбиелеу.

Міндеттер:

1. Волейбол ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктерді қалыптастыру.
2. Волейбол ойынының әдіс-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастыру.
3. Алған білімдерін ойын кезінде пайдалануға, өз бетімен ойында пайдалану.

Техникалық тәсілдерге үйретудегі методикалық ұсыныстар:

1. Орында тұру тәсілі
2. Ақырын қимылдап жүру, тізе бүгу аяқтың ішкі жағы мен сыртқы жағы, өкпемен және аяқтың басымен жүру. 15-20 сек жылдамдықты ұлғайту арқылы жүру мен жүгіруді алмастыру. Дауыс пен көру белгілері арқыры әр түрлі әдіс-тәсілдермен жүру, жүгіру кезінде әр түрлі әдістерді: тура бептен жүгіру, артпен секіру. Әр түрлі эстафеталар құрамында: жүгіру, секіру, аунау, 8-15 м жылдамдықты ұлғайту арқылы («шырма» 9-3-6-3-9 м жылдамдықты ауыстыру арқылы)
3. Ақырын және орташа жылдамдықпен жүгіру, тоқтау (тұру)
4. Қатты жылдамдықпен жүгіру және тоқтау
5. Ойыншының тоқталуы дауыс пен көру белгілері арқылы

Допты жоғарыдан беру тәсілінің жүйесі.

1. Допсыз орында тұрып, допты екі қолмен қабылдау имитациясы
2. Сол тәсіл доппен
3. Допты екі ойыншының бір-біріне беру, қабылдау тәсілі
4. Екі адамның допты бір-бірінен 3-5 м қашықтықта тұрып қабылдау
5. Дәл осылай қабылдау, 5-6 м
6. Жоғарыда допты екі қолмен алға, артқа жүріп қабылдау және әдістің алдында тоқтау.
7. Жоғарыда допты екі қолмен солға, оңға жүріп қабылдау
8. Допты ұшу жолын аустыру арқылы беру (лақтыру)
9. Допты тура нысанаға лақтыру, беру
10. Допты беру кезінде қиын жолын пайдалану.

Допты астынан лақтыру әдісіне үйрету.

Допты жоғарыдан қабылдау жүйесі сақталады.

1. Допты астынан қабылдау.
Алдымен аяқ пен дене, сосын қолдың қолдың қатысуы.
2. 4-5 м қашықтықтан допты астынан қабылдау.
3. Допты астынан жерден қабылдау.
4. Алға, артқа, солға, оңға жүріп допты астынан қабылдау. Доптың алауанға емес, білегіне тиюін қадағалау.
5. Жұппен допты үстінен, астынан немесе қабырғадан соғуды алмастыру.
Допты беру жүйесі.
Осы әдісті допты берудің барлық әдістерінде пайдаланады.

1. Жеңіл түрінде допты лақтыру. Бұл әдістің имитациясы (3 әдістен: 1-көтеру, 2-допты лақтыру, 3- допты ұру)
2. Допты лақтыру имитациясын жасау. Лақтыру әдісін қабылдаумен ауыстыруға болады. Осы жаттығудың мақсаты – допты дұрыс лақтыруға үйрету.
3. Алаңда жұппен допты бір-біріне беру
4. Тордан 5-6 м арақашықтықта допты ойыншыға беру
5. Сызықтан шықпай допты лақтыру
6. Допты ойын алаңыны сол және оң жаққа жіберу, лақтыру.
7. Ойын алаңының белгіленген жеріне допты түсіру.

Шабуыл жасаушының жүйесіне үйрену.

Ойын барысында бөлініп өткізу әдісіне үйрету.

Бірінші – орнынан допты лақтыру (беру), сосын – секіру, сосын – жүгіріп келіп секіру.

1. Шабуыл жасаушылар лақтыру арқылы қабырғадан жұппен беру.
2. Жүгіру кезінде аяққы, үшінші қадам ұзын болып, аяғында өкшенің қатар тұруы керек.
3. Үшінші қадам жүгіру әдісімен шабуылшы имитациясы
4. *Шабуылшы лақтырған добын жұбы тағы ойыншы жоғарыда тұрған (үстел, сөре) қабылдайды.*
5. Шабуылшы өз добын, жұбының добын соғу.
6. *Шабуылшы соғу қабылдау добын және тордың қатарынан*
7. Үшінші зонадан доп қабылдаудан кейін, ұшу траекториясы (0,5 м торға дейін)
8. Шабуылшының әр жерден доп беру, әр түрлі биіктіктен және ұшу траекториядан
9. Дәл солай солға, оңға: секіріп түскеннен кейін өкшемен доптың ұшу ұшу жағына қарай бұрылу.
10. Дәл солай бұрылу алақанды солға, оңға бұру арқылы.

БАҒДАРЛАМАНЫҢ МАЗМҰНЫ

1 оқу жылы

Кіріспе: Волейбол ойынының пайда болу тарихы. Ойын кезіндегі қауіпсіздік техникасы.

Жалпы дене дайындығы:

Теориясы: волейболшыларға жалпы дене дайындығының маңыздылығы.

Практика: бұлшықеттің күштілігі мен жылдамдығына бағытталған дайындық жаттығулар: әр түрлі тәсілдердің, жылдамдықтың, секірудің, әдейі ептіліктің, төзімділіктің (жүгіру, секіру, күш, ойын) тез бір тәсілден екіншісіне ауысу.

Техникалық дайындық.

Теория: волейболға дайындау кезінде техникалық дайындықтың маңызы.

Практика:

Тұру. Допты қабылдау, соғу тәсілі (скі қолмен астынан, үстінен). Астынан лақтыру тура бағытталған соққы, қорғау іс-әрекет (тосқауыл жасау, қарсы соққы).

Теориялық дайындық.

Теория: волейбол ойынының ережесі. Тактикалық дайындықтың волейболдағы маңызы.

Практика: допты қарсыласқа соғу. Допты беру тактикасы. Допты қабылдау тактикасы.

Күтілетін нәтиже.

Оқу бағдарламасының соңында оқушылар «Ойын техникасы», «Ойын тактикасы» деген ұғымды білу керек. Ойын ережесін, негізгі техникалық әдістерді, білімдерін ойында өз бетімен оқу кезінде пайдалану керек. Төрешіліктің бастапқы бағытын білу керек.

Қорытындылау әдісі:

1 жыл оқыту.

- Оқыған білімдерін тексеруге арналған тестілеу.

Материалдық-техникалық база:

Спорт зал

Волейбол добы - 10 дана

Секіртпе - 1 дана

Волейбол сеткасы - 1

- «Қазақстанның әлеуметтік жаңғыртылуы: Жалпыға Ортақ Еңбек Қоғамына қарай 20 қадам» жолдауында 13 тарауында айтылғандай «Денсаулық сақтауды жаңғырту және саламатты өмір салты» әрбір қазақстандық үшін басты құндылық - өзінің денсаулығы.

«Волейбол» үйірмесінің кестесі

Аптасына	Уақыты
Сейсенбі	20:00 – 21:00
Бейсенбі	20:00 – 21:00
Жұма	20:00 – 21:00

Волейбол үйірмесінің 2023-2024 жылдарға арналған жоспары

1	Кіріспе, Ұйымдастыру сағаты.	1	03.09.2023
2	Волейбол- спорт,өнер.	1	04.09.2023
3	Волейбол ойынының тарихы.	1	06.09.2023
4	Волейбол ойынының ережелері.	1	10.09.2023
5	Волейбол ойынының ережелері.	1	12.09.2023
6	Волейбол ойынының ережелері.	1	12.09.2023
7	Артқа иегішіп жүтіру.	1	16.09.2023
8	Дамыту жаттығуларындағы қауіпсіздік ережелері.	1	19.09.2023
9	Ілеспелі қадамдармен қозғалу.	1	19.09.2023
10	Ілеспелі қадамдармен қозғалу.	1	23.09.2023
11	Кері қарай жалт бұрылып жүтіру.	1	26.09.2023
12	Секіріп тоқтау.	1	26.09.2023
13	Секіріп тоқтау.	1	30.09.2023
14	Шаппан жүгіріп жаттығу.	1	03.10.2023
15	Шаппан жүгіріп жаттығу.	1	03.10.2023
16	Ережесімен волейбол ойнау.	1	07.10.2023
17	Биікке секіріп жаттығу.	1	10.10.2023
18	Ойынның техникасы.	1	10.10.2023
19	Ойынның техникасы.	1	14.10.2023
20	Ойыншының тұрысы.	1	17.10.2023
21	Допты ойынға төменнен тік қосу.	1	17.10.2023
22	Допты ойынға төменнен тік қосу.	1	21.10.2023
23	Допты ойынға төменнен бір жақ жанаан қосу.	1	24.10.2023
24	Допты жоғарыдан тура ойынға қосу.	1	04.11.2023
25	Допты жоғарыдан бір жақ жанаан ойынға қосу.	1	07.11.2023
26	Допты айналып ұшатын етін ойынға қосу.	1	07.11.2023
27	Допты айналдырмай ойынға қосу.	1	11.11.2023
28	Допты беру түрлері.	1	14.11.2023
29	Допты беру түрлері.	1	14.11.2023
30	Допты беру түрлері.	1	18.11.2023
31	Допты төменнен көтеріп әріптесіне беру.	1	21.11.2023
32	Допты жоғарыдан беру.	1	21.11.2023
33	Допты төменнен бір қолмен қабылдап алу.	1	25.11.2023
34	Допты құлап бара жатып қабылау.	1	28.11.2023
35	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдау.	1	28.11.2023
36	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдау.	1	02.12.2023
37	Шабуылдап соғудың түрлері.	1	05.12.2023
38	Шабуылдап соғудың түрлері.	1	05.12.2023
39	Тура шабуылдап соғу.	1	09.12.2023
40	Тура шабуылдап соғу.	1	12.12.2023

41	Бір жақ бүйірмен шабуылдап соғу.	1	12.12.2023
42	Қол мен аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.	1	16.12.2023
43	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	1	19.12.2023
44	Үшеулеп тосқауыл қою.	1	19.12.2023
45	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	1	23.12.2023
46	Жеке дара тосқауыл қою.	1	26.12.2023
47	Екеулеп тосқауыл қою.	1	26.12.2023
48	Екеулеп тосқауыл қою.	1	10.01.2024
49	Үшеулеп тосқауыл қою.	1	10.01.2024
50	Ережемен волейбол ойнау.	2	13.01.2024
51			16.01.2024
52	Ойын тактикасы туралы түсінік.	1	16.01.2024
53	Ойында орын ауыстыру ережесі.	1	20.01.2024
54	Ойында орын ауыстырып шабуылға шығу.	1	23.01.2024
55	Ойында орын ауыстыру ережесі.	1	23.01.2024
56	Ойында орын ауыстырып шабуылға шығу.	2	27.01.2024
57			30.01.2024
58	Ережесімен волейбол ойнау.	1	30.01.2024
59	3 тен 4ке ауысып шабуылдау.	1	03.02.2024
60	3 тен 4ке ауысып шабуылдау.	1	06.02.2024
61	3тен 6ға ауысып шабуылдау.	1	06.02.2024
62	3тен 6ға ауысып шабуылдау.	1	10.02.2024
63	3тен 2ге ауысып шабуылдау.	1	13.02.2024
64	2ден 4ке ауысып шабуылдау.	1	13.02.2024
65	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	17.02.2024
66	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	20.02.2024
67	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	20.02.2024
68	1ден 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	24.02.2024
69	2де тұрып шабуылшыға доп көтеру.	1	27.02.2024
70	Ережесімен волейбол ойнау.	1	27.02.2024
71	Допты шабуылшыға биік көтеру.	1	03.03.2024
72	Допты шабуылшыға биік көтеру.	1	06.03.2024
73	Допты шабуылшыға қысқа беру.	1	06.03.2024
74	Допты шабуылшыға қысқа беру.	1	10.03.2024
75	Допты тордың үстімен бойлата беру.	1	13.03.2024
76	Допты тосқауылдың артына тастау.	1	13.03.2024
77	Допты тосқауылдың артына тастау.	1	17.03.2024
78	Допты тосқауылға тиіп алаң сыртына кететіндей қиып соғу.	1	20.03.2024
79	Ережесімен волейбол ойнау.	2	20.03.2024
80			03.04.2024

81	Тосқауылдың артын жабу.	2	03.04.2024
82			07.04.2024
83	Өзіңнен асып бара жатқан допты кері бұрылып, қуып жетіп артқа қайтару.	1	10.04.2024
84	Тосқауылдың артын жабу.	1	10.04.2024
85	Қарсыластың шабуылдап соққан добын қабылдап алу.	2	14.04.2024
86			17.04.2024
87	Өзіңнен асып бара жатқан допты кері бұрылып, қуып жетіп артқа қайтару.	1	17.04.2024
88	Ережесімен волейбол ойнау.	1	21.04.2024
89	Допты екі қолмен төменнен әріптесіне беру.	1	24.04.2024
90	Допты екі қолмен төменнен әріптесіне беру.	1	24.04.2024
91	Допты екі қолмен төменнен қабылдап алу.	1	28.04.2024
92	Ережесімен волейбол ойнау.	1	01.05.2024
93	Допты екі қолмен жоғарыдан әріптесіне беру.	1	05.05.2024
94	Допты екі қолмен жоғарыдан саусактармен қабылдап алу.	1	08.05.2024
95	Допты жоғарыдан артқа беру.	2	08.05.2024
96			12.05.2024
97	Допты екі қолмен жоғарыдан саусактармен қабылдап алу.	1	15.05.2024
98	Допты жоғарыдан бір қолдың жұдырығымен қабылдау.	1	15.05.2024
99	Допты жоғарыдан артқа беру.	1	19.05.2024
100	Жеке оқытулар.	1	22.05.2024
101	Ойынға төрешілік ету.	1	22.05.2024
102	Қорытынды сәғат.	1	23.05.2024
	Барлығы		102сағат

Волейбол үйірмесіне қатыстын оқушылардың қауіпсіздік

Ережесінің нұсқаулығымен таптыстыру беті

2023-2024 оқу жылы

	Толық аты-жөні	I жарты жылдық	II жарты жылдық
1	Амантүгел Аружан	<i>Aman</i>	<i>Aman</i>
2	Рауажова Жанпаш	<i>Rau</i>	<i>Rau</i>
3	Ержикешов Камилла	<i>Kamil</i>	<i>Kamil</i>
4	Уразбаева Динара	<i>Dina</i>	<i>Dina</i>
5	Оян Гүлдана Данабекқызы	<i>Oyan</i>	<i>Oyan</i>
6	Піржанова Айлана Бауыржанқызы	<i>Pirjan</i>	<i>Pirjan</i>
7	Күлекенова Гүлназ Олжагерейқызы	<i>Gulna</i>	<i>Gulna</i>
8	Амантүгел Жанат Қайратқызы	<i>Aman</i>	<i>Aman</i>
9	Рауажова Ақжүміс Мерсейбекқызы	<i>Rau</i>	<i>Rau</i>
10	Бахтиярова Назгүль	<i>Bakht</i>	<i>Bakht</i>
11	Кализова Сауле Бакытовна	<i>Kali</i>	<i>Kali</i>