



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

Волейбол үйірмесінің 2022-2023 оқу жылының жоспары

Жаттықтырушы: С.С.Сагададинов

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 (бастауыш, 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 бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, биікке секіру, күшті, екпін және төзімді болу керек.

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

Шабуыл мен оқшаулау кезінде допты соғып секіру, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен икемділігін 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.

Максаты мен міндеттері.

Максаты:

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 арқылы 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 жолып аустыру арқылы беру (лақтыру)
9. Допты тура нысанаға лақтыру, беру
10. Допты беру кезінде киін жолын пайдалану.

Допты астынан лақтыру әдісіне үйрету.

Допты жоғарыдан қабылдау жүйесі сақталады.

1. Донты астынан қабылдау.

Алдымен аяқ пен дене, сосын қолдың қолдың қатысуы.

2. 4-5 м қашықтықтан донты астынан қабылдау.

3. Донты астынан жерден қабылдау.

4. Алға, артқа, солға, оңға жүріп донты астынан қабылдау. Донтың алауанға емес, білегіне тиюін қадағалау.

5. Жүппен донты үстінен, астынан немесе қабырғадан соғуды алмастыру.

Донты беру жүйесі.

Осы әдісті донты берудің барлық әдістерінде пайдаланады.

1. Жеңіл түрінде донты лақтыру. Бұл әдістің имитациясы (3 әдістен: 1-көтеру, 2-донты лақтыру, 3- донты ұру)

2. Донты лақтыру имитациясын жасау. Лақтыру әдісін қабылдаумен ауыстыруға болады. Осы жаттығудың мақсаты – донты дұрыс лақтыруға үйрету.

3. Алаңда жүппен донты бір-біріне беру

4. Тордан 5-6 м арақашықтықта донты ойыншыға беру

5. Сызықтан шықпай донты лақтыру

6. Донты ойын алаңының сол және оң жаққа жіберу, лақтыру.

7. Ойын алаңының белгіленген жеріне донты түсіру.

Шабуыл жасаушының жүйесіне үйрену.

Ойын барысында бөлініп өткізу әдісіне үйрету.

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

1. Шабуыл жасаушылар лақтыру арқылы қабырғадан жүппен беру.

2. Жүгіру кезінде аяққы, үшінші кадам ұзын болып, аяғында өкшенін қатар тұруы керек.

3. Үшінші кадам 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 дон қабылдаудан кейін, ұшу траекториясы (0,5 м торға дейін)

8. Шабуылшының әр жерден дон беру, әр түрлі биіктіктен және ұшу траекториядан

9. Дәл солай солға, оңға: секіріп түскеннен кейін өкшемен донтың 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 еңгіліктің, 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 (екі қолмен астынап, үстінен). Астынап 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. Төршіліктің 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 2022-2023 жылдарға арналған жоспары

1	Кіріспе. Ұйымдастыру сағаты.	1	01.09.2022
2	Волейбол- спорт өнер.	1	03.09.2022
3	Волейбол ойынының тарихы.	1	05.09.2022
4	Волейбол ойынының ережелері.	1	08.09.2022
5	Волейбол ойынының ережелері.	1	10.09.2022
6	Волейбол ойынының ережелері.	1	12.09.2022
7	Арқа шегініп жүтіру.	1	16.09.2022
8	Дамыту жаттығуларындағы қауіпсіздік ережелері.	1	19.09.2022
9	Ілеспелі қадамдармен қозғалу.	1	19.09.2022
10	Ілеспелі қадамдармен қозғалу.	1	23.09.2022
11	Кері қарай жалт бұрылып жүтіру.	1	26.09.2022
12	Секіріп тоқтау.	1	26.09.2022
13	Секіріп тоқтау.	1	30.09.2022
14	Шапшап жүтіріп жаттығу.	1	03.10.2022
15	Шапшап жүтіріп жаттығу.	1	03.10.2022
16	Ережесімен волейбол ойнау.	1	07.10.2022
17	Биікке секіріп жаттығу.	1	10.10.2022
18	Ойынның техникасы.	1	10.10.2022
19	Ойынның техникасы.	1	14.10.2022
20	Ойыншының тұрысы.	1	17.10.2022
21	Допты ойынға төменнен тік қосу.	1	17.10.2022
22	Допты ойынға төменнен тік қосу.	1	21.10.2022
23	Допты ойынға төменнен бір жақ жаппан қосу.	1	24.10.2022
24	Допты жоғарыдан тура ойынға қосу.	1	04.11.2022
25	Допты жоғарыдан бір жақ жаппан ойынға қосу.	1	07.11.2022
26	Допты айналып ұшатын етіп ойынға қосу.	1	07.11.2022
27	Допты айналдырмай ойынға қосу.	1	11.11.2022
28	Допты беру түрлері.	1	14.11.2022
29	Допты беру түрлері.	1	14.11.2022
30	Допты беру түрлері.	1	18.11.2022
31	Допты төменнен көтеріп әріптесіне беру.	1	21.11.2022
32	Допты жоғарыдан беру.	1	21.11.2022
33	Допты төменнен бір қолмен қабылдап алу.	1	25.11.2022
34	Допты құлап бара жатып қабылау.	1	28.11.2022
35	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдау.	1	28.11.2022
36	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдау.	1	02.12.2022
37	Шабуылдап соғудың түрлері.	1	05.12.2022
38	Шабуылдап соғудың түрлері.	1	05.12.2022
39	Тура шабуылдап соғу.	1	09.12.2022
40	Тура шабуылдап соғу.	1	12.12.2022

41	Бір жақ бүйірмен шабуылдан соғу.	1	12.12.2022
42	Қол мен аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.	1	16.12.2022
43	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	1	19.12.2022
44	Үшеулеп тосқауыл қою.	1	19.12.2022
45	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	1	23.12.2022
46	Жеке дара тосқауыл қою.	1	26.12.2022
47	Екеулеп тосқауыл қою.	1	26.12.2022
48	Екеулеп тосқауыл қою.	1	10.01.2023
49	Үшеулеп тосқауыл қою.	1	10.01.2023
50	Ережемен волейбол ойнау.	2	13.01.2023
51			16.01.2023
52	Ойын тактикасы туралы түсінік.	1	16.01.2023
53	Ойында орын ауыстыру ережесі.	1	20.01.2023
54	Ойында орын ауыстырып шабуылға шығу.	1	23.01.2023
55	Ойында орын ауыстыру ережесі.	1	23.01.2023
56	Ойында орын ауыстырып шабуылға шығу.	2	27.01.2023
57			30.01.2023
58	Ережесімен волейбол ойнау.	1	30.01.2023
59	3 тен 4ке ауысып шабуылдау.	1	03.02.2023
60	3 тен 4ке ауысып шабуылдау.	1	06.02.2023
61	3тен 6ға ауысып шабуылдау.	1	06.02.2023
62	3тен 6ға ауысып шабуылдау.	1	10.02.2023
63	3тен 2ге ауысып шабуылдау.	1	13.02.2023
64	2ден 4ке ауысып шабуылдау.	1	13.02.2023
65	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	17.02.2023
66	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	20.02.2023
67	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	20.02.2023
68	1ден 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	24.02.2023
69	2де тұрып шабуылшыға доп көтеру.	1	27.02.2023
70	Ережесімен волейбол ойнау.	1	27.02.2023
71	Допты шабуылшыға биік көтеру.	1	03.03.2023
72	Допты шабуылшыға биік көтеру.	1	06.03.2023
73	Допты шабуылшыға қысқа беру.	1	06.03.2023
74	Допты шабуылшыға қысқа беру.	1	10.03.2023
75	Допты тордың үстімен бойлата беру.	1	13.03.2023
76	Допты тосқауылдың артына тастау.	1	13.03.2023
77	Допты тосқауылдың артына тастау.	1	17.03.2023
78	Допты тосқауылға тиіп алаң сыртына кететіндей киіп соғу.	1	20.03.2023
79	Ережесімен волейбол ойнау.	2	20.03.2023
80			03.04.2023

81	Тосқауылдың артын жабу.	2	03.04.2023
82			07.04.2023
83	Өзинің асын бара жатқан допты кері бұрылып,қуып жетіп артқа қайтару.	1	10.04.2023
84	Тосқауылдың артын жабу.	1	10.04.2023
85	Карсыластың шабуылыдан соққан добын қабылдап алу.	2	14.04.2023
86			17.04.2023
87	Өзіңнен асын бара жатқан допты кері бұрылып,қуып жетіп артқа қайтару.	1	17.04.2023
88	Ережесімен волейбол ойнау.	1	21.04.2023
89	Допты екі қолмен төменнен әріптесіне беру.	1	24.04.2023
90	Допты екі қолмен төменнен әріптесіне беру.	1	24.04.2023
91	Допты екі қолмен төменнен қабылдап алу.	1	28.04.2023
92	Ережесімен волейбол ойнау.	1	01.05.2023
93	Допты екі қолмен жоғарыдан әріптесіне беру.	1	05.05.2023
94	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдап алу	1	08.05.2023
95	Допты жоғарыдан артқа беру.	2	08.05.2023
96			12.05.2023
97	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдап алу	1	15.05.2023
98	Допты жоғарыдан бір қолдың жұдырығымен қабылдау.	1	15.05.2023
99	Допты жоғарыдан артқа беру.	1	19.05.2023
100	Жеке оқытулар.	1	22.05.2023
101	Ойынға төрешілік ету.	1	22.05.2023
102	Қорытынды сағат.	1	23.05.2023
	Барлығы		102сағат

Волейбол үйірмесіне қатысытын оқушылардың қауіпсіздік

Ережесінің нұсқаулығымен таныстыру беті

2022-2023 оқу жылы

	Толық аты-жөні	I жарты жылдық	II жарты жылдық
1	Амантүгел Аружан	Aman	Aman
2	Рауажова Жаншат	Rau	Rau
3	Ержикешов Камилла	Ekan	Ekan
4	Уразбаева Динара	Uraz	Uraz
5	Оян Гүлдана Данабекқызы	Oyan	Oyan
6	Піржанова Айлана Бауыржанқызы	PI Ann	PI Ann
7	Күлекенова Гүлшаз Олжагерейқызы	Gul	Gul
8	Амантүгел Жанат Қайратқызы	Aman	Aman
9	Рауажова Аккүміс Мерейбекқызы	Rau	Rau
10	Бахтиярова Назгүль	Bah	Bah
11	Капизова Саулә Бакытовна	Sau	Sau

«Волейбол» үйірмесіне қатысатын оқушылардың тізімі

№	Аты-жөні	Сынып
1	Аманжол Аружан	10"8"
2	Рауанова Жаннат	10"5"
3	Ержанов Кемел	10"8"
4	Әмір Гүлдана	9"2"
5	Пиржанова Айгана	9"2"
6	Кемелжанов Гүлнар	9"5"
7	Асқарова Жаннат	9"5"
8	Трапезова Диара	9"5"
9	Рауанова Айжан	8"5"
10	Аманжол Жанат	8"8"
11	Қариева Рауле	7"А"
12	Бахтиярова Назгул	7"А"
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		