



«Бекітемін»
Мектеп директоры:
А.М.Жарқын

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

Волейбол үйірмесінің 2024-2025 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 (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 2024-2025 жылдарға арналған жоспары

1	Кіріспе. Ұйымдастыру сағаты.	1	02.09.2024
2	Волейбол- спорт,өнер.	1	05.09.2024
3	Волейбол ойынының тарихы.	1	05.09.2024
4	Волейбол ойынының ережелері.	1	09.09.2024
5	Волейбол ойынының ережелері.	1	12.09.2024
6	Волейбол ойынының ережелері.	1	12.09.2024
7	Арқа шегініп жүтіру.	1	16.09.2024
8	Дамыту жаттығуларындағы қауіпсіздік ережелері.	1	19.09.2024
9	Ілеспелі қадамдармен қозғалу.	1	19.09.2024
10	Ілеспелі қадамдармен қозғалу.	1	23.09.2024
11	Кері қарай жатт бұрылып жүтіру.	1	26.09.2024
12	Секіріп тоқтау.	1	26.09.2024
13	Секіріп тоқтау.	1	30.09.2024
14	Шаппан жүтіріп жаттығу.	1	03.10.2024
15	Шаппан жүтіріп жаттығу.	1	03.10.2024
16	Ережесімен волейбол ойнау.	1	07.10.2024
17	Биікке секіріп жаттығу.	1	10.10.2024
18	Ойынның техникасы.	1	10.10.2024
19	Ойынның техникасы.	1	14.10.2024
20	Ойыншының тұрысы.	1	17.10.2024
21	Допты ойынға төменнен тік қосу.	1	17.10.2024
22	Допты ойынға төменнен тік қосу.	1	21.10.2024
23	Допты ойынға төменнен бір жақ жанныа қосу.	1	24.10.2024
24	Допты жоғарыдан тура ойынға қосу.	1	04.11.2024
25	Допты жоғарыдан бір жақ жанныа ойынға қосу.	1	07.11.2024
26	Допты айналып ұшатып етіп ойынға қосу.	1	07.11.2024
27	Допты айналдырмай ойынға қосу.	1	11.11.2024
28	Допты беру түрлері.	1	14.11.2024
29	Допты беру түрлері.	1	14.11.2024
30	Допты беру түрлері.	1	18.11.2024
31	Допты төменнен көтеріп әріптесіне беру.	1	21.11.2024
32	Допты жоғарыдан беру.	1	21.11.2024
33	Допты төменнен бір қолмен қабылдап алу.	1	25.11.2024
34	Допты құлап бара жатып қабылау.	1	28.11.2024
35	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдау.	1	28.11.2024
36	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдау.	1	02.12.2024
37	Шабуылдап соғудың түрлері.	1	05.12.2024
38	Шабуылдап соғудың түрлері.	1	05.12.2024
39	Тура шабуылдап соғу.	1	09.12.2024
40	Тура шабуылдап соғу.	1	12.12.2024

41	Бір жак бүйірмен шабуылдап соғу.	1	12.12.2024
42	Қол мен аяқ бұлшық еттерінің арналған жаттығулар.	1	16.12.2024
43	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	1	19.12.2024
44	Үшеулеп тосқауыл қою.	1	19.12.2024
45	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	1	23.12.2024
46	Жеке дара тосқауыл қою.	1	26.12.2024
47	Екеулеп тосқауыл қою.	1	26.12.2024
48	Екеулеп тосқауыл қою.	1	10.01.2025
49	Үшеулеп тосқауыл қою.	1	10.01.2025
50	Ережемен волейбол ойнау.	2	13.01.2025
51			16.01.2025
52	Ойын тактикасы туралы түсінік.	1	16.01.2025
53	Ойында орын ауыстыру ережесі.	1	20.01.2025
54	Ойында орын ауыстырып шабуылға шығу.	1	23.01.2025
55	Ойында орын ауыстыру ережесі.	1	23.01.2025
56	Ойында орын ауыстырып шабуылға шығу.	2	27.01.2025
57			30.01.2025
58	Ережесімен волейбол ойнау.	1	30.01.2025
59	3 тен 4ке ауысып шабуылдау.	1	03.02.2025
60	3 тен 4ке ауысып шабуылдау.	1	06.02.2025
61	3тен 6ға ауысып шабуылдау.	1	06.02.2025
62	3тен 6ға ауысып шабуылдау.	1	10.02.2025
63	3тен 2ге ауысып шабуылдау.	1	13.02.2025
64	2ден 4ке ауысып шабуылдау.	1	13.02.2025
65	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	17.02.2025
66	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	20.02.2025
67	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	20.02.2025
68	1ден 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	24.02.2025
69	2де тұрып шабуылшыға доп көтеру.	1	27.02.2025
70	Ережесімен волейбол ойнау.	1	27.02.2025
71	Допты шабуылшыға биік көтеру.	1	03.03.2025
72	Допты шабуылшыға биік көтеру.	1	06.03.2025
73	Допты шабуылшыға қысқа беру.	1	06.03.2025
74	Допты шабуылшыға қысқа беру.	1	10.03.2025
75	Допты тордың үстімен бойлата беру.	1	13.03.2025
76	Допты тосқауылдың артына тастау.	1	13.03.2025
77	Допты тосқауылдың артына тастау.	1	17.03.2025
78	Допты тосқауылға тиіп алаң сыртына кететіндей қиып соғу.	1	20.03.2025
79	Ережесімен волейбол ойнау.	2	20.03.2025
80			03.04.2025

81	Тосқауылдың артын жабу.	2	03.04.2025
82			07.04.2025
83	Өзіңнен асып бара жатқан допты кері бұрылып, қуып жетіп артқа қайтару.	1	10.04.2025
84	Тосқауылдың артын жабу.	1	10.04.2025
85	Қарсыластың шабуылдап соққан добын қабылдап алу.	2	14.04.2025
86			17.04.2025
87	Өзіңнен асып бара жатқан допты кері бұрылып, қуып жетіп артқа қайтару.	1	17.04.2025
88	Ережесімен волейбол ойнау.	1	21.04.2025
89	Допты екі қолмен төменнен әріптесіне беру.	1	24.04.2025
90	Допты екі қолмен төменнен әріптесіне беру.	1	24.04.2025
91	Допты екі қолмен төменнен қабылдап алу.	1	28.04.2025
92	Ережесімен волейбол ойнау.	1	01.05.2025
93	Допты екі қолмен жоғарыдан әріптесіне беру.	1	05.05.2025
94	Допты екі қолмен жоғарыдан саусактармен қабылдап алу	1	08.05.2025
95	Допты жоғарыдан артқа беру.	2	08.05.2025
96			12.05.2025
97	Допты екі қолмен жоғарыдан саусактармен қабылдап алу	1	15.05.2025
98	Допты жоғарыдан бір қолдың жұдырығымен қабылдау.	1	15.05.2025
99	Допты жоғарыдан артқа беру.	1	19.05.2025
100	Жске оқытулар.	1	22.05.2025
101	Ойынға төрешілік ету.	1	22.05.2025
102	Қорытынды сағат.	1	23.05.2025
	Барлығы		102сағат

Волейбол үйірмесінің оқушылар тізімі:

	Толық аты-жөні	Туған күні	Класс
1	Оян Гүлдана Данабекқызы	28.09.2007	11 «Ә»
2	Піржанова Айдапа Бауыржанқызы	19.02.2009	11 «Ә»
3	Күлекенова Гүлназ Олжагерейқызы	18.04.2008	11 «Ә»
4	Амантүтел Жанат Қайратқызы	03.09.2007	10 «Б»
5	Рауажова Ақкүміс Мерейбекқызы	25.12.2008	10 «Б»
6	Бахтиярова Наизұлы	04.02.2009	9 «А»
7	Капизова Сауле Бакытовна	30.11.2009	9 «А»
8	Табылған Айдапа Танжарыққызы	07.03.2010	9 «Ә»
9	Сагидолла Жанерке Қанатқызы	19.12.2010	8 «Б»
10	Бабатаева Шамсия	19.03.2011	8 «Б»
11	Оян Данагул Данабекқызы	14.05.2013	6 «Б»
12	Мергенқызы Назым	28.04.2013	6 «Ә»
13	Амантүтел Еркемай	30.07.2013	6 «Ә»
14	Сабыргалиева Меруерт	21.01.2013	6 «Б»
15	Кошелец Дарья Ивановна	07.10.2012	6 «А»
16	Кошелец Марья Ивановна	26.02.2014	5 «А»

Волейбол үйірмесіне қатыстын оқушылардың қауіпсіздік

Ережесінің нұсқаулығымен таныстыру беті

2024-2025 оқу жылы

Толық аты-жөні	I жарты жылдық	II жарты жылдық
1 Оян Гүлдана Данабекқызы	Oyan	Oyan
2 Піржанова Айлана Бауыржанқызы	Pirhan	17 Pirhan
3 Күлекенова Гүлнәз Олжасгерейқызы	Kulek	Kulek
4 Амантүгел Жанат Қайратқызы	Aman	Aman
5 Рауажова Аякүміс Мерейбекқызы	Rauaj	Rauaj
6 Бахтиярова Назгүль	Baxtiy	Baxtiy
7 Капизова Сауле Бакытовна	Kapiz	Kapiz
8 Табылған Айлана Танжарыққызы	Taby	Taby
9 Сағидолла Жанерке Қанатқызы	Sagid	Sagid
10 Бабатаева Шамсия	Babata	Babata
11 Оян Данагүл Данабекқызы	Oyan	Oyan
12 Мергенқызы Назым	Mergen	Mergen
13 Амантүгел Еркемай	Erdike	Erdike
14 Сабыргалиева Меруерт	Sabyr	Sabyr
15 Кошелев Дарья Ивановна	Koshel	Koshel
16 Кошелев Марья Ивановна	Koshe	Koshe