

Келісемін:

Директордың тәрбие ісінің орынбасары
Ермуханбетов С.К. 



Бекітемін:
Мектеп директоры
Османова Р.Я. 

«ВОЛЕЙБОЛ»ҮЙІРМЕСІНІҢ ЖОСПАРЫ

Үйірме жетекшісі: Бахырам Сағадат Тимурұлы

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 сыналатын 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 имкемділігін 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,

1.5 сағаттан өтеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

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

13-17 жас оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек.

Максаты мен міндеттері. Максаты:

Оқушыларға волейбол ойынының техникасы мен тактикасын түсіндіру.

2. 13-17 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, өкшемен 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.
5. Жүппен допты үстінен, астынан немесе қабырғадан соғуды алмастыру.

әдісті допты берудің барлық әдістерінде пайдаланады.

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

1. Допты лақтыру имитациясын жасау. Лақтыру әдісін қабылдаумен ауыстыруға болады. Осы жаттығудың мақсаты – допты дұрыс лақтыруға үйрету.
2. Алаңда жұппен допты бір-біріне беру
3. Тордан 5-6 м арақашықтықта допты ойыншыға беру
4. Сызықтан шықпай допты лақтыру
5. Допты ойын алаңының сол және оң жаққа жіберу, лақтыру.
6. 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 өкшенін 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 алаңнан 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 (екі қолмен астынан, үстінен). Астынан лақтыру тура бағытталған соққы, қорғау іс-әрекет (тосқауыл жасау, қарсы соққы).

Теориялық дайындық.

Теория: волейбол ойынының ережесі. Тактикалық дайындықтың волейболдағы аңызы.

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 - 6 дана

Секіртпе – 6 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.
- 28.12.2006 жылғы Қ.Р Президентінің №230 «2007-2011 жылғы Қ.Р-ның мемлекеттік бағдарламасы негізінде дене шынықтыру және спорт» бағдарламасын жүзеге асыру.
- Қазақстан Республикасының 12.06.2002 жылғы №637 жарлығы негізінде «Қ.Рның халқының Президенттік тестке дайындығын» жүзеге асыру негізінде.
- Елбасымыздың «Саламатты Қазақстан 2011-2015» бағдарламасын жүзеге асыру.

Журнал жүргізу нұсқауы

1. Журналды тек қана жаттықтырушы толтыру керек.
2. Журнал аяқталғаннан кейін оқу ісінің меңгерушісіне тапсырылады.
3. Оқушылардың сабақтан тыс спорт үйірмелеріне қатысу тізімін мектеп директор бұйрығымен бекітіледі.
4. Журналды анық, ұқыпты толтырылуы қажет.
5. Журналға белгілеу нұсқауы: жоқ оқушыларды «ж», ауырып қалған оқушыларды «а», кешігіп келген оқушыларды «к» деп белгілеу қажет

«ВОЛЕЙБОЛ» үйірмесі бойынша

2024-2025 оқу жылына жасалған жылдық жұмыс жоспары

№	САБАҚТЫҢ ТАҚЫРЫБЫ	САҒА Т САН Ы	МЕРЗІМ І	Ескерт у
1	Волейбол ойының шығу тарихы туралы жалпы түсінік	2	02.09	
2	Волейбол алаңы және волейбол добы туралы түсінік	2	04.09	
3	Волейбол ойының қауіпсіздік ережелері	2	9.09	
4	Волейбол ойының негізгі ережелері	2	11.09	
5	Волейбол ойында қолданылатын термин сөздер	2	16.09	
6	Волейбол ойында ойыншылардың алаңдағы тұру әдістері	2	18.09	
7	1,5, 6-аймақ ойыншыларының міндеттері	2	23.09	
8	2,3, 4-аймақ ойыншыларының міндеттері	2	25.09	
9	Ойыншылардың алаңдағы орын ауыстыру әдістері (тіркемелі адым, қосарланғанадым, жүгіру, секіру, құлау әдістері)	2	30.09	
10	Волейбол ойында қолданылатын әдіс-тәсілдердің түрлері	2	2.10	
11	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	7.10	
12	Допты ойынға қосу әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	2	9.10	
13	Допты ойынға қосу әдістері	2	14.10	
14	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	16.10	
15	Допты төменнен тура беру арқылы ойынға қосу әдістері	2	21.10	
16	Допты төменгі бір жақ жанынан ойынға қосу әдістері	2	23.10	
17	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	28.10	
18	Допты төменнен ойынға қосу кезіндегі қателіктер	2	30.10	
1	Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу	2	4.11	

1	әдістері			
20	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	6.11	
21	Допты жоғарыдан бір жанынан ойынға қосу әдістері	2	11.11	
22	Допты жоғарыдан ойынға қосу кезіндегі қателіктер	2	13.11	
23	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	18.11	
24	Допты айналып ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу	2	20.11	
25	Допты ойынға қосу әдістерін пысықтау	2	25.11	
26	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	27.11	
27	Допты қабылдау әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	2	2.12	
28	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау әдістері	2	4.12	
29	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	9.12	
30	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау кезіндегі құлау әдістері	2	11.12	
31	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау кезіндегі қателіктер	2	18.12	
32	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	23.12	
33	Допты төменнен білекпен қабылдау әдістері	2	25.12	
34	Допты төменнен білекпен қабылдау кезіндегі құлау әдістері	2	30.12	
35	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	6.01	
36	Допты төменнен қабылдау кезіндегі қателіктер	2	8.01	
37	Допты бір қолмен төменнен қабылдау әдістері	2	13.01	

38	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	15.01	
39	Допты бір қолмен қабылдау кезіндегі қателіктер	2	20.01	
40	Допты қабылдау әдістерін пысықтау	2	22.01	

41	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	27.01	
42	Допты көтеріп беру әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	2	29.01	
43	Шабуылдаушыға допты көтеріп беретін ойыншың ойын әдісі	2	3.02	
44	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	5.02	
45	Шабуылдаушыға допты саусақтармен жоғары көтеріп беру әдістері	2	10.02	
46	Шабуылдаушыға допты саусақтар мен орташа көтеріп беру әдістері	2	12.02	
47	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	17.02	
48	Шабуылдаушыға допты саусақтармен төмен көтеріп беру әдістері	2	19.02	
49	Шабуылдаушыға допты білекпен жоғары көтеріп беру әдістері	2	24.02	
50	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	26.02	
51	Шабуылдаушыға допты білекпен орташа көтеріп беру әдістері	2	3.03	
52	Шабуылдаушыға допты білекпен төменкөтеріп беру әдістері	2	5.03	
53	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	12.03	
54	Шабуылдаушыға допты саусақтармен артқа көтеріп беру әдістері	2	17.03	
55	Шабуылдаушыға допты білекпен артқа көтеріп беру әдістері	2	19.03	
56	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	26.03	
57	Шабуылдаушыға бір қолмен жоғары аңдоп беру әдістері	2	31.03	
58	Шабуылдаушыға допты көтеріп беру әдістерін пысықтау	2	2.04	
59	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	7.04	
60	Шабуылдау соққыларының әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	2	9.04	
61	Шабуылдау соққыларының әдіс-тәсілдері	2	14.04	
62	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын	2	16.04	

63	Шабуыл ұйымдастыру әдістері	2	21.04	
64	Шабуылдау соққысын жасау үшін жүгіру әдістері	2	23.04	
65	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	28.04	
66	Шабуылдау соққысын жасау үшін секіру әдістері	2	30.04	
67	Шабуылдау соққысынансоң жергеқону әдістері	2	5.05	
68	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	05.05	
69	Тікелей шабуылдау соққысын орындау әдістері	2	12.05	
70	Бүйірден шабуылдау соққысын орындау әдістері	2	14.05	
71	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	19.05	
72	Үдемелі шабуылдау соққысын орындау әдістері	2	21.05	

Волейбол үйірмесінің жұмыс кестесі

№	Өткізілетін күні	Уақыты	Тобы
1	Сәрсенбі	19:00-21:00	Үлкен топ
2	Бейсенбі	19:00-21:00	Үлкен топ

Волейбол үйірмесінен оқушылар тізімі
2024-2025 оқу жылы

№	Т.А.Ә	Өтетін күні	Өтетін орны	Сыныбы
1	Абенова Ясмин	Сейсенбі Бейсенбі	19:00	7 сынып
2	Альжанова Бияна	Сейсенбі Бейсенбі	19:00	6 сынып
3	Бахир Айару	Сейсенбі Бейсенбі	19:00	7 сынып
4	Мадиева Каусар	Сейсенбі Бейсенбі	19:00	7 сынып
5	Галимова Аяна	Сейсенбі Бейсенбі	19:00	7 сынып
6	Жанат Дамира	Сейсенбі Бейсенбі	19:00	7 сынып
7	Бахир Самғат	Сейсенбі Бейсенбі	19:00	10 сынып
8	Бахырам Сұңғат	Сейсенбі Бейсенбі	19:00	9 сынып
9	Қанатқызы Назерке	Сейсенбі Бейсенбі	19:00	9 сынып
10	Рустем Лейла	Сейсенбі Бейсенбі	19:00	7 сынып
11	Рыспек Мақсат	Сейсенбі Бейсенбі	19:00	9 сынып
12	Бахаралы Серіжан	Сейсенбі Бейсенбі	19:00	9 сынып
13	Майер Руслан	Сейсенбі Бейсенбі	19:00	8 сынып
14	Бахырам Нұрислам	Сейсенбі Бейсенбі	19:00	7 сынып
15	Бақтыбай Жанболат	Сейсенбі Бейсенбі	19:00	8 сынып
16	Жақсылық Иманғали	Сейсенбі Бейсенбі	19:00	7 сынып
17	Бахир Айзере	Сейсенбі Бейсенбі	19:00	5 сынып

Жаттықтырушы: Бахырам С.Т

Анықтама.

«Тасты ауылының ЖОББМ» КММ

«Волейбол» үйірмесінің күнтізбелік-тақырыптық жоспары 2024–2025 оқу жылына арналған. Жоспар оқушылардың дене шынықтыру дағдыларын жетілдіруге, салауатты өмір салтын қалыптастыруға және волейбол ойынының ережелері мен техникасын меңгеруге бағытталған.

Үйірме жұмысы Қазақстан Республикасының жалпы білім беру ұйымдарына арналған **дене шынықтыру және спорт** бағдарламасына, сондай-ақ оқу-әдістемелік нұсқаулықтарға сәйкес жасалған.

Жоспарда оқу жылының әр тоқсаны бойынша тақырыптар мен сағат саны нақты көрсетілген. Онда волейбол ойынының негізгі элементтері: доп беру, қабылдау, шабуыл соққылары, тосқауыл қою және командалық әрекеттер кезең-кезеңімен үйретіледі.

Сонымен қатар, үйірме жоспары оқушылардың жас ерекшеліктері мен дайындық деңгейіне сәйкес құрастырылған. Сабақтар теориялық және тәжірибелік бөлімдерден тұрады, оқу жылы соңында ішкі жарыстар мен бақылау сынақтары өткізу қарастырылған.

Анықтама «Волейбол» үйірмесінің 2024–2025 оқу жылына арналған күнтізбелік-тақырыптық жоспарын бекіту мақсатында берілді.

Үйірме жетекшісі: Бахырам С.Т