

Бекітемін:

«А.Байтұрсынов атындағы
орта мектебі» КММ директоры


Б.Т. Такиров
« 01 » 09 2021 ж

Келісемін:


Директордың ОТЖ
орынбасары


Ж.Ж.Төлеубаева
« 01 » 09 2021 ж

Ә/Б отырысында

Қаралды

Хаттама №1


Э.Ф.Бакатаева
« 01 » 09 2021 ж

«Волейбол» үйірмесінің жоспары

Жаттықтырушы: М.Ықласбекұлы

Түсінік хат

Волейбол ойынының қозғалысы адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан жүгіру, жүру, секіру, т.б. жаттығулардан тұрады. Бұл ойынды он жасар баладан бастап қай жаста болмасын ойнай береді. Сондықтан да, волейбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бір ретін де ең тиімді де ағзаға пайдалысы болып табылады. Ойын барысында нақты қозғалыс нәтижесінде еңбастысы адамның координациясы қалыптасады. Қандай жаттығу болмасын, қозғалыс барысында нақтылы орындалады. Айталық, шабуылдау кезінде допты қарсыласының алаңға дәл түсіру, болмаса допты әріптесіне дәл бере білу, допты қарсыласының алаңына алдап тастау т.б. Демек адамның барлық қабілет-қасиетін қалыптастыратын ойынның бір түрі.

Бағдарлама 10-17 жас аралығындағы балаларға арналған.

Бағдарламаның тиімділігі – уақыт талабымен сәйкес. Жеке тұлғаның қозғалыс координатасын жетілдіру қиын мәселе болғандықтан, волейболды үйретудің құрылымы мен мазмұны ойын барысында жылдамдық пен нақты қозғалыстың айтуға бағытталған мінез қалыптастыруға тәрбиелейді. Сабактан тыс білім беру жүйесінде волейболды үйрету жүйесі оқушылардың жеке қабілеттіліктерін айқындап, жетілдіре отырып, оның әртүрлі қимылдары мен жылдамдықтары түрлі қарқында дамуына бағытталады.

Бағдарламаның ерекшелігі оқушыларды топтастыру арқылы ұжымдық білім беруге бағытталғандығында. Ол бағдарламаға енгізілген негізгі екі бағытталады. Алдымен әр волейбол ойнаушының тұлғалық ерекшеліктерін ескере отырып тәрбиелеуде, екіншіден әр тәрбиеленушінің өмірге көзқарасы, жағдаяттарды шеше білуі есепке алынады. Баланың жеке қасиеттерін табиғи, физикалық және психологиялық қасиеттерін білуді талап етеді.

Бағдарламаның жаңалығы Оқушы ойын үрдісі кезінде жоғары эмоциялы үлкен қуанышқа бөленіп, қанағатталады. Дене тәрбиесі жүйесінде волейбол ойынының маңызы зор Зерттеу әдісін қолдануында (волейболдың шығу тарихы туралы рефераттар мен баяндамалар жазуында), мектептің материалдық жағдайын ескере отырып оқу-тақырыптық жоспарын құру.

Бағдарламаның мақсаты : Денсаулығы мықты, ұжымда ұйымдастыру қабілеті жоғары, жауапкершілігі мол, нақты қозғалыс координациясы қалыптасқан, жылдам, өзбетінше шешім қабылдай алатын жеке тұлға жетілдіруге жағдай жасау.

Бағдарламаның міндеттері:

Білім беру:

- Волейболдың шығу тарихы мен таныстыру;
- Ойын ережелерін үйрету;

· Оқушыларға волейбол ойыны туралы теориялық білім беру, сайыстар өткізу ережелері мен таныстыру.

Жетілдіру:

- Тұлғаның жылдамдық қозғалысын, есте сақтауын, орнықтылығын және басқа да жағымды қасиеттерін жетілдіру;
- Төзімділігін, өз өзіне және қарсыласына сынмен қарауын;
- Топтық жұмысты ұйымдастыру және сыныпта ынтымақтастық атмосферасын құруды, оны іс жүзінде қолдануды жетілдіру.

Тәрбиелік:

- Айналасына ұқыптылықпен қарау, жеке қасиеттерін жетілдіруге ұмтылдыру;
 - Топта ұйымшылдыққа және өзін өзі тәртіпке салуға тәрбиелеу;
 - Еркіндік қасиеттерін жетілдіруге және өзін өзі бағалай білуге.
- Бұл бағдарламаны игеру барысында оқушылардың пәнді игеруімен қатар ұжымда жұмыстана білуі қалыптасады.

Оқушылардың пәндік құзырлығы:

1. Техникалық, оқушылардың

- Жаттығу ойындарында, мектепшілік, аудандық волейбол сайыстарына қатысуында;
- Ойын барысында волейбол ережелері мен стратегиялары қалыптасатын іс әрекеттері.

2. Интеллектуалдық, оқушылардың

- Ойынға сараптама жасауымен;
- Арнайы әдебиеттерді оқуымен;
- Үздік ойыншылардың ойындарын қарап талдауымен қалыптасатын іс әрекеттері.

Апталық жүктеме аптасына 3-сағаттан 102 сағат.

Оқу тобында 10-15 оқушы болады.

Оқу бағдарламасы

Оқушылардың білім біліктілігіне қойылатын талаптар.

Бірінші жылды аяқтағаннан кейін оқушы білу керек:

- волейбол ойнау ережесін;
- ойнаушының құқы мен міндеттерін;
- волейболдың шығу тарихын;
- ойын тактикасы туралы негізгі түсінік.

Орындай білуі керек:

- алған білімдерін практикада қолдана білу;
- назарларын, ойларын шоғырландырып, уақытты үнемдеу;
- волейболды құштарлықпен ойнау.

Оқу жоспары

№	Оқутақырыптары мен ісәрекеттері	Сағат саны	
		теория	практика
1	Кіріспе. Ұйымдастыру сағаты.	1	-
2	Волейбол- спорт, өнер.	1	1
3	Волейбол ойнау ережелері және ойынның ерекшеліктері.	1	1
4	Волейбол ойынының шығу тарихы.	1	1
5	Дамыту жаттығуларын дағы қауіпсіздік ережелері.	1	-
6	Дамыту жаттығулары.	-	9
7	Волейбол ойынының техникасы	1	43
8	Волейбол ойынының тактикасы.	1	43
9	Ережесімен волейбол ойнау.	-	4
10	Қорытынды сабақ.	1	-
	Барлығы	8	102

Волейбол үйірмесінің 2021-2022 жылдарға арналған жоспары

Р/с	Тақырыптар	Сағатсаны	Өтілетін күні
1	Кіріспе. Ұйымдастыру сағаты.	1	01.09.2021
2	Волейбол- спорт,өнер.	1	02.09.2021
3	Волейбол ойынының тарихы.	1	07.09.2021
4	Волейбол ойынының ережелері.	1	08.09.2021
5	Волейбол ойынының ережелері.	1	09.09.2021
6	Волейбол ойынының ережелері.	1	14.09.2021
7	Артқа шегініп жүгіру.	1	15.09.2021
8	Дамыту жаттығуларындағы қауіпсіздік ережелері.	1	16.09.2021
9	Ілеспелі қадамдармен қозғалу.	1	21.09.2021
10	Ілеспелі қадамдармен қозғалу.	1	22.09.2021
11	Кері қарай жалт бұрылып жүгіру.	1	23.09.2021
12	Секіріп тоқтау.	1	28.09.2021
13	Секіріп тоқтау.	1	29.09.2021
14	Шапшап жүгіріп жаттығу.	1	30.09.2021
15	Шапшап жүгіріп жаттығу.	1	05.10.2021
16	Ережесімен волейбол ойнау.	1	06.10.2021
17	Биікке секіріп жаттығу.	1	07.10.2021
18	Ойынның техникасы.	1	12.10.2021
19	Ойынның техникасы.	1	13.10.2021
20	Ойыншының тұрысы.	1	14.10.2021
21	Допты ойынға төменнен тік қосу.	1	19.10.2021
22	Допты ойынға төменнен тік қосу.	1	20.10.2021
23	Допты ойынға төменнен бір жақ жаңнан қосу.	1	21.10.2021

24	Допты жоғарыдан тура ойынға қосу.	1	26.10.2021
25	Допты жоғарыдан бір жак жаппан ойынға қосу.	1	27.10.2021
26	Допты айналып ұшатын етін ойынға қосу.	1	28.10.2021
27	Допты айналдырмай ойынға қосу.	1	09.11.2021
28	Допты беру түрлері.	1	10.11.2021
29	Допты беру түрлері.	1	11.11.2021
30	Допты беру түрлері.	1	16.11.2021
31	Допты төменнен көтеріп әріптесіне беру.	1	17.11.2021
32	Допты жоғарыдан беру.	1	18.11.2021
33	Допты төменнен бір қолмен қабылдап алу.	1	23.11.2021
34	Допты құлап бара жатып қабылау.	1	24.11.2021
35	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдау.	1	25.11.2021
36-37	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдау.	1	30.11.2021
38	Шабуылдап соғудың түрлері.	1	02.12.2021
39	Шабуылдап соғудың түрлері.	1	07.12.2021
40	Тура шабуылдап соғу.	1	08.12.2021
41	Тура шабуылдап соғу.	1	09.12.2021
42	Бір жак бүйірмен шабуылдап соғу.	1	14.12.2021
43-44	Қол мен аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.	1	15.12.2021
45	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	1	21.12.2021
46	Үшеулеп тосқауыл қою.	1	22.12.2021
47	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	1	23.12.2021
48	Жеке дара тосқауыл қою.	1	28.12.2021
49	Екеулеп тосқауыл қою.	1	29.12.2021
50	Екеулеп тосқауыл қою.	1	11.01.2022
51	Үшеулеп тосқауыл қою.	1	12.01.2022
52	Ережемен волейбол ойнау.	1	13.01.2022

53	Ойын тактикасы туралы түсінік.	1	18.01.2022
54	Ойында орын ауыстыру ережесі.	1	19.01.2022
55	Ойында орын ауыстырып шабуылға шығу.	1	20.01.2022
56	Ойында орын ауыстыру ережесі.	1	25.01.2022
57	Ойында орын ауыстырып шабуылға шығу.	1	26.01.2022
58	Ережесімен волейбол ойнау.	1	27.01.2022
59	3 тен 4ке ауысып шабуылдау.	1	01.02.2022
60	3 тен 4ке ауысып шабуылдау.	1	02.02.2022
61	3тен 6ға ауысып шабуылдау.	1	03.02.2022
62	3тен 6ға ауысып шабуылдау.	1	08.02.2022
63	3тен 2ге ауысып шабуылдау.	1	09.02.2022
64	2ден 4ке ауысып шабуылдау.	1	10.02.2022
65	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	15.02.2022
66	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	16.02.2022
67	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	17.02.2022
68	1ден 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	22.02.2022
69	2де тұрып шабуылшыға доп көтеру.	1	23.02.2022
70	Ережесімен волейбол ойнау.	1	24.02.2022
71	Допты шабуылшыға биік көтеру.	1	01.03.2022
72	Допты шабуылшыға биік көтеру.	1	02.03.2022
73	Допты шабуылшыға қысқа беру.	1	03.03.2022
74	Допты шабуылшыға қысқа беру.	1	09.03.2022
75	Допты тордың үстімен бойлата беру.	1	10.03.2022
76	Допты тосқауылдың артына тастау.	1	15.03.2022
77	Допты тосқауылдың артына тастау.	1	16.03.2022
78	Допты тосқауылға тиіп алаң сыртына кететіндей қиып соғу.	1	17.03.2022

79	Ережесімен волейбол ойнау.	1	31.03.2022
80	Тосқауылдың артын жабу.	1	05.04.2022
81	Өзіңнен асып бара жатқан допты кері бұрылып,куыш жетіп артқа қайтару.		06.04.2022
82	Тосқауылдың артын жабу.	1	07.04.2022
83	Қарсыластың шабуылдап соққан добын қабылдап алу.	1	12.04.2022
84	Өзіңнен асып бара жатқан допты кері бұрылып,куыш жетіп артқа қайтару.	1	13.04.2022
85	Ережесімен волейбол ойнау.	1	14.04.2022
86	Допты екі қолмен төменнен әріптесіне беру.	1	19.04.2022
87	Допты екі қолмен төменнен әріптесіне беру.	1	20.04.2022
88	Допты екі қолмен төменнен қабылдап алу.	1	21.04.2022
89	Ережесімен волейбол ойнау.	1	26.04.2022
90	Допты екі қолмен жоғарыдан әріптесіне беру.	1	27.04.2022
91	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдап алу	1	28.04.2022
92	Допты жоғарыдан артқа беру.	1	03.05.2022
93	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдап алу	1	04.05.2022
94	Допты жоғарыдан бір қолдың жұдырығымен қабылдау.	1	05.05.2022
95	Допты жоғарыдан артқа беру.	1	10.05.2022
96	Допты төменнен артқа қайтару.	1	11.05.2022
97	Допты төменнен тік ойынға қосу.	1	12.05.2022
98	Допты жоғарыдан тура ойынға қосу.	1	17.05.2022
99	Допты жоғарыдан тура ойынға қосу.	1	18.05.2022
100	Жеке оқытулар.	1	19.05.2022
101	Ойынға төрешілік ету.	1	24.05.2022
102	Қорытынды сағат.	1	25.05.2022
	Барлығы		102сағат

Волейбол үйірмесінің оқушылар тізімі:

1	Ақын Аят	2006ж
2	Алимов Рахат	2007 ж
3	Анваров Нұртілеу	2006 ж
4	Бауыржанұлы Мағжан	2007 ж
5	Бақытхан Қайсар	2007 ж
6	Ерлан Сұңқар	2007 ж
7	Сейтбеков Аслан	2007 ж
8	Серіков Саят	2006 ж
9	Заманбеков Айбек	2010 ж
10	Ықласбекұлы Ералы	2007 ж
11	Шаймұратов Бекжан	2011 ж
12	Жанболатұлы Сұлтан	2007 ж