



## Мазмұны:

### Кіріспе

Волейбол ойынының қозғалысы адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан жүгіру, жүру, секіру, лақтыру т.б. жаттығулардан тұрады. Бұл ойынды он жасар баладан бастап қай жаста болмасын ойнай береді. Сондықтан да, волейбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бірі ретінде ең тиімді де алға пайдалысы болып табылады. Ойын барысында нақты қозғалыс нәтижесінде ең бастысы 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.

### Волейболдың даму тарихы

Волейбол ((, volley — «қалқын ұру», ball — «доп») ) — ойын спорты.

1995 жылы әлемдік спорт шеберлері волейболдың 100 жылдық мерейтойын тойлады. Бұл ойынның ресми күні 1895 жыл деп есептеледі. АҚШ-тың Массачусетте штатындағы белгілі Гелиокс колледжінде дене шынықтыру пәнінен сабақ берген американдық азамат Уильям Дж. 1897 жылы волейболдың 10 шартын ұсынған. Оның басты қағидалары төмендегідей:

- Алаңның ауқымы белгіленуі тиіс.
- Алаң аумағы: 25x50 фут (7,6x15,1 м).
- Себеттің көлемі 2x27 фут (0,61x8,2 м).
- Биіктігі: 6,5 фут (198 см).
- Доп резіңке теріден жасалуы керек. Оның салмағы — 340 г.

Уильям Дж. Морган бұл ойынды «МИНТОНЕТ» деп атаған екен. Негізінен волейболдың тарихы он тоғызыншы ғасырдан бастау алады. Кейбір ақпараттарға сүйенсек, Еуропа, Орталық және Оңтүстік Америка халықтары осы тектес ойынды мыңдаған жыл бұрын ермекке айналдырған көрінеді. Ежелгі Рим жылнамаларында да б.з. д III ғасырда волейбол сынды фаустбол ойын түрі ұйымдастырылып тұрған. Олар әр командада 3-6 ойыншыдан бөлініп, допты аласа қабырғадан лақтыруға тырысқан. Фаустбол ойыны әсіресе, Еуропа халықтарына кеңінен танылған. Ойын 15 минуттан 2 таймға созылған. Десе де, волейболдың ресми күні 1895 жыл деп белгіленді. Оны алғаш ойлап тапқан- У. Дж. Морган.

Арада бір жыл өткен соң, яғни 1896 жылы «минтонет» ойыны Спрингфилде ( АҚШ, Массачусетте штаты) Христиан Жастар Одағының конференциясында назарға ұсынылды. Аталмыш одақ волейболдың бастамашылары бола білді.

Кейіннен тас қамалдан емес, арнайы тордан допты лақтыру мүмкіндігі пайда болған кезде профессор Альфред Хальстед «минтонетті» «волейбол» атауымен алмастыру қажет деп мәлімдеме жасады. 1897 жылы Христиан жастары қауымдастығы волейболдың ресми шарттарын айқындап, арнайы анықтама ретінде шағын кітапша басып шығарды.

1900 жылы волейбол танымалдығы жағынан АҚШ-тың шеңберінен шығып, әлемнің өзге елдеріне таныла бастады. Ойынға алғашында Канада, кейін Үндістан және Азия елдерін қызығушылық танытқан. 1905 жылы Куба, 1906 жылы Қытай, 1908 жылы Жапонияда волейбол құрамалары құрылды. 1909 жылдан бастап Пуэрто-Рикода бұқаралық ақпарат

құралдырында волейбол матчынан репортаждар беріледі бастады. Мысалы, 1910 жылы Перу мен Филиппинде, 1912 жылы Уругуайда, 1914 жылы Англияда, 1917 жылы Мексика мен Францияда, 1918 жылы Италияда, 1919 жылы Чехословакияда, 1923 жылы Африка құрлығындағы Мысыр, Тунис, Марокко, ал 1924 жылы Испания мен Югославияда, 1925 жылы Голландияда Жастар Христиан Қауымдастығының бастамасымен арнайы командалар пайда болды.

1900 жылы Американың «Spalding» фирмасы алғашқы волейболдық доп жасап шығарды. Бүгінде ресми жарыстарда допты дайындауды жапондық «Mikasa» корпорациясы мен ағылшындық «Molten» «Wilson» фирмасы жауапкершілікке алып отыр. 1900 жылы ойынның алғашқы ресми 12 ережесі қарастырылған. Оның ресми регламенті 20 жылдары қолданысқа енді. Сол кезде біресми халықаралық турнирлер өтіп тұрған болатын. 1913 жылы 16 ерлер командасымен Азия ойындары өтті. Оған Қытай мен Филиппин қатысты.

1913 жылы Манилада Қиыр Шығыс елдерінің ойын бағдарламаларына волейбол енгізілді. І-дүниежүзілік соғысқа дейін американдық әскерилер волейболды уақытты тиімді өткізудің бір әдісі ретінде ойнаған.

1921 жылы Қиыр Шығыста өткен чемпионат Азия мен Жапонияда ерлер командалары арасында өткен алғашқы жоғары дәрежеде көрсетілді.

Ал, 1922 жылы Канада мен АҚШ-та Христиан Жастар Қауымдастығы жетекшілерінің қолдауымен волейболдан алғашқы ойын өткізілді.

Осы жылы Чехословакияда ерлер құрамасы арасында ұлттық чемпионат ұйымдастырылды. 1929 жылы Орталық Америкадағы олимпиадалық ұлттық комитет ерлер волейбол құрамасын Кубада өтетін олимпиадалық аймақтық ойындар тізіміне қосты. Осы жылы АҚШ пен Польшада алғашқы ұлттық чемпионат өтті. Сонымен қатар біріншілік ойындары Еуропада, нақтырақ айтсек, Англия, АҚШ, Франция мен Польша командалары өзара бәсекелесті.

Бірге-бірге волейбол халықаралық дәрежеге жетті. 1922 жылы АҚШ-та волейболды олимпиада ойындарына қосу туралы ұсыныс жасалды.

1932 жылы әйелдерден құралған волейбол командасы Сальвадорда өткен аймақтық олимпиада жарысында өнер көрсетті.

Ал, 1936 жылы Стокгольмда гандболдан халықаралық федерация мен Польша өкілдігі волейболды гандболдың бір түрі ретінде санау керектігі туралы бастама көтерген. Сол кезде Еуропадан 13, Америка елдерінен 5 және Азия мемлекеттерінен 4 елден арнайы комиссия құрылды.

1936 жылы волейболдан халықаралық федерацияның қолдауымен жарыстар өткізіліп тұрды. Алайда, Берлинде өтуі тиіс олимпиадалық ойын екінші дүниежүзілік соғыс салдарынан үзіліс жасады. Әскери іс-қимыл аяқталған кезде, 1944 пен 1946 жылдары волейболдан әлем чемпионаты Бразилияда өткізілді.

1947 жылдың 18 мен 20 сәуір аралығында Парижде 14 елдің қатысуымен (Бельгия, Бразилия, Мажарстан, Голландия, Мысыр, Италия, Польша, Португалия, Румыния, АҚШ, Уругуай, Франция, Чехословакия және Югославия) Federation Internationale de Volleyball (FIVB — ФИВБ) Халықаралық волейбол федерациясы құрылды. Бұл волейболдың халықаралық деңгейде беделін арттыруға көп септігін тигізді.

80 жылдары ФИВБ-ға мүше болған елдер қатарын 156-ға өсті.

## Мақсаты:

- Оқушылардың теориялық ақпарат алуына тактикалық және техника әдістері мен тәсілдерін үйрету.
- Оқушылардың денсаулықтарын шынықтыра отырып бой-бастарын күтуге, шымырлыққа, төзімділікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.
- Спортқа деген ынталықтарын ояту.
- Спорт пен білімді тең ұстап жүретін білімді да білікті Қазақстанның азаматын тәрбиелеу.
- Спорттық жарыстарға қатынасып мектебіміздің намысын қорғауға күш салу.
- Мектепті балалар мен үлкендердің достастық мекені ретінде қалыптастыру.
- қарым-қатынас мәдениетін қалыптастыру.
- әрбір баланың шығармашылық қабілетін, табиғи дарындылығын анықтау және дамыту.
- Оқушыларды қазақ елінің мәдени және рухани құндылықтарының жүйесіне баулу.
- Тұлғаны әлеуметтік жауапкершілікке, заңды сыйлауға тәрбиелеу.
- Ата-аналармен жұмысты ұйымдастыру.
- дене тәрбиесін жетілдіру, спорттық іс-шараларды дамыту; салауатты өмір салтын дамытуға, отбасылық өмірге тәрбиелеу;
- Жасөспірімдердің мінез-құлқының дұрыс бұрысын, жағымсыз қылықтар мен қауіпті іс-әрекетке бармауын қалыптастыру;

## Жыл бойынша өтілетін сабақтың сағат саны

| №  | Волейбол                    | Сағат саны |
|----|-----------------------------|------------|
| 1. | Жалпы дамыту жаттығулары    | 10         |
| 2. | Арнайы жаттығулар           | 20         |
| 3. | Технико-тактикалық дайындық | 50         |
| 4. | Волейбол ойыны              | 22         |

Волейбол секциясының күнтізбелік-тақырыптық жоспар

Барлығы жыл бойынша 102 сағат. Аптасына 3-сағат

| №   | Тақырыбы                                       | Сағат саны | Мерзімі |
|-----|--|------------|---------|
| 1   | Допты екі қолмен жоғарыдан беру                | 5          |         |
| 2   | Допты асыру ережесі                            | 5          |         |
| 3   | Допты тордан асыру                             | 5          |         |
| 4.  | Допты екі қолмен төменнен қабылдау             | 5          |         |
| 5.  | Допты асыру ережесі                            | 5          |         |
| 6.  | Допты тордан асыру                             | 5          |         |
| 7.  | Тор алдында қорғану, допты беруінің түрлері    | 5          |         |
| 8.  | Қорғану ережесі                                | 6          |         |
| 9.  | Қорғану тәсілдері                              | 5          |         |
| 10. | Тордан асқан допты қабылдап алуды меңгеру      | 5          |         |
| 11. | Допты дұрыс қабылдау                           | 5          |         |
| 12. | Допты қабылдау ережесі                         | 5          |         |
| 13. | Допты ойынға қосу                              | 5          |         |
| 14. | Допты астынан, үстінен, тордан асыруды меңгеру | 5          |         |
| 15. | Допты асыру ережесі                            | 5          |         |
| 16. | Допты тордан асыру                             | 5          |         |
| 17  | Тіке шабуыл соққысы                            | 5          |         |
| 18. | Шабуыл кезінде допты дұрыс қабылдау ережесі    | 5          |         |
| 19. | Допты жұлып алу және тосқауыл қою              | 5          |         |
| 20. | Ойын аланында тұру және орын ауыстыру          | 6          |         |

«Волейбол» үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

| №  | Аты-жөні      | сыныбы | Туған жылы | Мекен-жайы.   | Қауіпсіздік ережесі |
|----|---------------|--------|------------|---------------|---------------------|
| 1  | Алимов Р      | 10     | 2007       | Маңырақ ауылы |                     |
| 2  | Ақын А        | 8      | 2009       | Маңырақ ауылы |                     |
| 3  | Заманбек А    | 6      | 2010       | Маңырақ ауылы |                     |
| 4  | Жанболатұлы С | 10     | 2007       | Маңырақ ауылы |                     |
| 5  | Серіков С     | 10     | 2007       | Маңырақ ауылы |                     |
| 6  | Сейітбеков А  | 10     | 2007       | Маңырақ ауылы |                     |
| 7  | Ерлан С       | 10     | 2007       | Маңырақ ауылы |                     |
| 8  | Ықласбекұлы Е | 10     | 2007       | Маңырақ ауылы |                     |
| 9  | Ермекұлы Б    | 8      | 2009       | Маңырақ ауылы |                     |
| 10 | Үмітбаев Е    | 10     | 2007       | Маңырақ ауылы |                     |
| 11 | Бауыржанұлы М | 8      | 2008       | Маңырақ ауылы |                     |
| 12 | Айбарұлы Ә    | 8      | 2009       | Маңырақ ауылы |                     |
| 13 | Мамырбай Д    | 3      | 2012       | Маңырақ ауылы |                     |
| 14 | Қайрат Ж      | 7      | 2009       | Маңырақ ауылы |                     |
| 15 | Дашын О       | 8      | 2009       | Маңырақ ауылы |                     |

Жаттықтырушы: М.Ықласбекұлы