«Бекітемін»

И.В Панфилов атындағы

№5 мектеп-лицей директоры

_____ Мұхашова Р.Ж

«ЖАС ВОЛЕЙБОЛШЫ» ҮЙІРМЕСІ

Үйірме жетекшісі: Дүйсенбекова Г.С

2024-2025 оқу жылы

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 кординациясы қалыптасады. Қандай жаттығу болмасын, қозғалыс барысында нақтылы орындалады. Айталық, щабуылдау 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.

Үйірме 8-17 жас аралығындағы балаларға арналған.

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

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

Үйірменің жаңалығы Оқушы ойын үрдісі кезінде жоғары эмоциялы үлкен қуанышқа бөленіп,қанағаталады. 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.

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

Үйірменің 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;

· Еріктілік қасиеттерін жетілдіруге және өзін өзі бағалай білуге.

Бұл бағдарламаны игеру барысында оқушылардың пәнді игеруімен қатар ұжымда жұмыстана білуі қалыптасады.

Оқушылардың пәндік құзырлылығы:

1. *Техникалық,* оқушылардың

· Жаттығу ойындарында, мектепішілік, қалалық 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.

Мазмұны

I. Теория -1 сағат

Теория - оқушыларға волейбол ойыны, тарихы туралы толық мәліметтер беру.

II. Дене жаттығулары - 24 сағат

Жалпы және арнайы дене дамыту жаттығулары

III. Допты ойынға қосу - 12 сағат

Оқушыларға допты астынан, үстінен беру, допты астынан, үстінен қабылдау, секіріп үстінен ойынға қосу техникаларын үйрету

IV. Шабуыл жасау - 12 сағат

Оқушыларға 4,3,2 аймақтардан шабуыл жасау және екінші сызықтан шабуыл жасау әдістерін үйрету

V. Қорғаныс әдістері - 18 сағат

Оқушыларға алдыңғы сызықта қорғану, тосқауыл қою, 1,6,5 аймақтарда қорғануды үйрету

VI. Аланда орналасуы - 6 сағат

Оқушылардың аланда орналасуы және барлық аймақтағы міндеттері

VII. Ойынға дайындық - 29 сағат

Оқушыларды ойынға техникалық, тактикалық дайындығын пысықтау, ойын ережесімен ойнау

VIII. Жарыстарға қатысу

«Спартакиада», «Мектеп лигасы» т.б. түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу

Волейбол ойынының қауіпсіздік ережелері

1. Спорттық қозғалмалы ойындар сабағына тек медициналық тексеруден өткен және техникалық қауіпсіздік ережелерімен танысқан оқушылар қатысады.

2. Жарақат алу қаупі:

- ойын алаңында тайғанақ, тегіс емес, залдағы еденнің сулы болған жағдайда;

- доптың әр бағытта ұшып, оны ұстап ала – алмаған, жайсыз тұрғанда;

- сабақ алдында жайсыз аяқ – киім, денедегі таққан (сақина, сырға, сағат т.б.) заттарды шешпеуі;

- дене қыздырмай жаттығу орындағандар;

3. Сабақ барысында дәрігерлік қарап, оның ішіндегі алғашқы медициналық көмек көрсететін дәрі – дәрмектер, байлайтын бинт, мақта болуы қажет

Күтілетін нәтижелер.

1. Волейбол ойыны мектеп оқушылары арасында кеңінен таратылады.

2.Үйірме мүшелері волейбол ойынына машықтанады, мол тәжірибе жинайды.

3. Осы ойын әдістерін үйрету арқылы ұрпақтар сабақтастығы жалғасады.

- Дарынды оқушылар іріктеледі.

Қорытындылау әдісі:

1 жыл оқыту.

Материалдық-техникалық база:

Спорт зал

Волейбол добы - 7 дана

Волейбол сеткасы – 1 дана

Волейбол үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Волейбол ойынының шығу тарихы ойын ережелері	3	7.09.24
2	Алаңда ойыншылардың орны, орналасу, ауысу тәртібі	3	14.09
3	Допты ойынға қосу әдістері. Допты ойынға төменнен қосу	3	21
4	Допты ойынға қосу әдістері. Допты ойынға жоғарыдан қосу	3	28
5	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	3	5.10
6	Допты қабылдау әдістері. Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау әдістері	3	12
7	Допты төменнен екі қолмен қабылдау әдістері	3	19
8	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	3	9.11
9	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	3	16
10	Арнайы дайындық жаттығулары. Шабуыл соққысы	3	24
11	Құлау	3	30
12	Секіргіштік қабілеттерін жетілдіру	3	7.12
13	Қозғалыс шапшаңдықтарын арттыру жаттығулары	3	14
14	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	3	21
15	Тосқауыл қою, қорғану тәсілдері	3	11.01.25
16	Доппен жұптасып ойнау	3	18
17	Допты әртүрлі бағытта қабылдап беру	3	25
18	Үшке беріп ойнауды жетілдіру	3	1.02
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	3	8
20	Екі жақты ойын өткізу	3	15
21	Допты ойынға жоғарыдан қосу	3	22
22	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	3	1.03
23	Допты ойынға қосу түрлері. Ойынға қосылған допты қабылдау	3	15
24	Ойын барысында пас беру, орын ауыстыру тәсілдері	3	5.04
25	Арнайы дайындық жаттығулары	3	12

26	Шабуылдау соққыларын орындау тәсілдері	3	19.04
27	Шабуыл шебі. Шабуыл кезіндегі ойыншылар міндеті	3	26
28	Өзіндік жаттығулар. Ойыншының техникасы	3	3.05
29	Саусақтарды салмағы бар доппен жаттықтыру	3	10
30	Бақылап тексеру ойыны	3	17
31	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	3	24
32	Екілік пасқа ойнау	3	24
33	Екінші алаңнан шабуылдау әдісі	3	25
34	Командалар арасында сайыс, төрешілік ету	3	25

Волейбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

1	Сейтказы Алтынай	5 б	Волейбол
2	Баймаханова Диана	5 г	Волейбол
3	Зарипова Раяна	5 г	Волейбол
4	Онталап Жансулу	5 в	Волейбол
5	Саканова Дана	5 в	Волейбол
6	Тюрина Ольга	5 в	Волейбол
7	Базарбай Ильнара	5 в	Волейбол
8	Абдурахманова Дарина	5 в	Волейбол
9	Ғалымжанқызы Айзере	5 б	Волейбол
10	Орманбек Адина	5 ә	Волейбол
11	Турекулова Даяна	5 в	Волейбол
12			
13			
14			
15			
16			
17			

Волейбол үйірмесіне қатысатын оқушыларды белгілеу беті

№	Оқушының аты-жөні	Айы,күні																																	
		7.09	14	21	28	5.10	12	19	9.11	16	24	30	7.12	14	21	11.01.25	18	25	1.02	8	15	22	1.03	15	5.04	12	19.	26	3.05	10	17	24	25	25
1	Сейтжан Д	+	+	+	+		+		+	+		+		+	+		+	+	+			+	+	+		+	+	+			+	+	+	+
2	Файзоханова	+	+	+		+	+		+		+			+		+	+				+	+		+		+	+		+		+	+		+
3	Зарипова Р		+	+	+		+		+	+				+	+	+		+	+		+	+		+		+	+			+	+	+		+
4	Онгалов Ж	+	+			+	+	+				+	+	+	+	+	+			+	+		+	+			+	+		+	+	+	+		
5	Самсонова Д	+	+	+	+			+	+			+		+	+		+	+		+		+	+		+		+		+	+			+	+
6	Жарма. О		+	+		+		+	+				+		+		+		+	+			+	+		+	+	+			+	+		+
7	Базарбай Д			+	+		+		+	+			+	+			+	+		+	+			+	+		+	+		+	+	+			+
8	Галенкоцук		+	+	+	+			+	+			+	+		+		+		+	+	+				+	+		+	+			+	+
9	Ермолаев Д	+	+	+	+			+	+	+			+	+	+				+	+	+	+		+	+			+	+		+	+			
10	Жуменова Д	+	+	+			+	+		+	+		+	+			+	+	+			+	+	+			+	+		+	+	+	+	+
11	Долгих Н	+	+	+		+	+	+				+	+		+		+	+		+		+		+		+			+	+			+	+
12	Андосова Ф		+	+			+	+	+		+	+		+	+			+	+	+			+	+	+	+	+	+				+	+	+
13	Ли Д		+	+		+		+		+	+				+	+	+	+			+	+	+			+	+			+	+		+	+
14	Мурзомов Ї		+	+		+		+		+	+				+	+	+		+	+				+	+		+			+	+	+	+	
15	Фаерлова С	+	+	+	+	+	+			+		+	+		+		+			+								+	+	+	+	+	+	+	+
16	Ибрагим Н	+	+	+	+	+	+				+	+		+		+	+				+		+	+				+	+			+	+	+	
17																																			
18																																			
19																																			
20																																			

2024-2025 оқу жылындағы оқушылардың өмір қауіпсіздігіне байланысты үйірме уақытындағы техникалық қауіпсіздік ережесімен таныстыру

№	Оқушының аты-жөні	Сыныбы	I ж Таныстым	II ж Таныстым	Қолы
1	Сейтқұрт А	5	+	+	
2	Дайленханова Д	5	+	+	
3	Зарипова Р	5	+	+	
4	Ветлесен Н	5	+	+	
5	Саламова Р	5	+	+	
6	Тұрлы О	5	+	+	
7	Бозорбай Н	5	+	+	
8	Абдурахманова Д	5	+	+	
9	Тайлиханқызы А.	5	+	+	
10	Ормантай Д	5	+	+	
11	Тұрлыбекова Д	5	+	+	
12	Нұрланқызы І	9	+	+	
13	Дүкетай Н	9	+	+	
14	Байдилова С	9	+	+	
15	Соломоны А	9	+	+	
16	Ля А	8	+		
17	Долят Н	5	+	+	
18	Аидосова	9	+	+	
19	Ергали Р	5	+	+	
20	Ахметбек А	5	+	+	
21	Жен Д	5	+	+	
22					
23					
24					
25					
26					

Волейбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

1	Сейтказы Алтынай	5 б	Волейбол
2	Баймаханова Диана	5 г	Волейбол
3	Зарипова Раяна	5 г	Волейбол
4	Онталап Жансулу	5 в	Волейбол
5	Саканова Дана	5 в	Волейбол
6	Тюрина Ольга	5 в	Волейбол
7	Базарбай Ильнара	5 в	Волейбол
8	Абдурахманова Дарина	5 в	Волейбол
9	Ғалымжанқызы Айзере	5 б	Волейбол
10	Орманбек Адина	5 ә	Волейбол
11	Турекулова Даяна	5 в	Волейбол
12			
13			
14			
15			
16			
17			



