«Бекітемін»
И.В.Панфилов атындағы
№5мектеп-лицей директоры
Мұхашова Р.Ж

«Келісемін»
№5мектеп-лицей директорының
тәрбие ісі-жөніндегі орынбасары
Нұрмағанбетова Г

«Жас Волейболшы» үйірмесі

Үйірме жетекшісі: Алдажаров Теміржан

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;

· Окушыларға 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 үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Волейбол ойынының шығу тарихы ойын ережелері	3	7.09.24ж
2	Алаңда ойыншылардың орны, орналасу, ауысу тәртібі	3	14.09.24ж
3	Допты ойынға қосу әдістері. Допты ойынға төменнен қосу	3	21.09.24ж
4	Допты ойынға қосу әдістері. Допты ойынға жоғарыдан қосу	3	28.09.24ж
5	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	3	5.10.24ж
6	Допты қабылдау әдістері. Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау әдістері	3	12.10.24ж
7	Допты төменнен екі қолмен қабылдау әдістері	3	19.10.24ж
8	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	3	9.11.24ж
9	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	3	16.11.24ж
10	Арнайы дайындық жаттығулары. Шабуыл соққысы	3	24.11.24ж
11	Құлау	3	30.11.24ж
12	Секіргіштік қабілеттерін жетілдіру	3	7.12.24ж
13	Қозғалыс шапшаңдықтарын арттыру жаттығулары	3	14.12.24
14	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	3	21.12.24
15	Тосқауыл қою, қорғану тәсілдері	3	11.01.25ж
16	Доппен жұптасып ойнау	3	18.01.25
17	Допты әртүрлі бағытта қабылдап беру	3	25.01.25
18	Үшке беріп ойнауды жетілдіру	3	1.02.25ж
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	3	8.02.25ж
20	Екі жақты ойын өткізу	3	15.02.25ж
21	Допты ойынға жоғарыдан қосу	3	22.02.25ж
22	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	3	1.03.25ж
23	Допты ойынға қосу түрлері. Ойынға қосылған допты қабылдау	3	15.03.25ж

24	Ойын барысында пас беру, орын ауыстыру тәсілдері	3	5.04.25ж
25	Арнайы дайындық жаттығулары	3	12.04.25ж
26	Шабуылдау соққыларын орындау тәсілдері	3	19.04.25ж
27	Шабуыл шебі. Шабуыл кезіндегі ойыншылар міндеті	3	26.04.25ж
28	Өзіндік жаттығулар. Ойыншының техникасы	3	3.05.25ж
29	Саусақтарды салмағы бар доппен жаттықтыру	3	10.05.25ж
30	Бақылап тексеру ойыны	3	17.05.25ж
31	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	3	24.05.25ж
32	Екілік пасқа ойнау	3	24.05.25ж
33	Екінші алаңнан шабуылдау әдісі	3	25.05.25ж
34	Командалар арасында сайыс, төрешілік ету	3	25.05.25ж

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	Сәбиқожа Д	+	+	+	+		+		+	+		+		+	+		+	+	+			+	+	+		+	+	+			+	+	+	+		
2	Дәйлохамова	+	+	+		+	+		+		+			+		+	+				+	+		+		+	+		+		+	+		+		
3	Зарлыкова Р		+	+	+		+		+	+				+	+	+		+	+		+	+		+		+	+			+	+	+		+		
4	Онтагон Ж	+	+			+	+	+				+	+	+	+	+	+			+	+		+	+			+	+	+	+			+	+		
5	Самсонова Э	+	+	+	+			+	+			+		+	+		+	+		+		+	+		+		+		+	+			+	+		
6	Тюрина О		+	+		+		+	+				+		+		+		+	+			+	+		+	+	+			+	+		+		
7	Фазарбай Д			+	+		+		+	+			+	+			+	+		+	+			+	+		+	+		+	+	+			+		
8	Галенкопур		+	+	+	+			+	+			+	+		+		+		+	+	+				+	+		+	+			+	+		
9	Ормонбек Д	+	+	+	+			+	+	+			+	+	+				+	+	+	+		+	+			+	+		+	+					
10	Туленшиева Ж	+	+	+			+	+		+	+		+	+			+	+	+			+	+	+			+	+		+	+	+	+	+		
11	Долган Н	+	+	+		+	+	+				+	+		+		+	+			+		+		+			+		+	+			+	+		
12	Айдосова Ф		+	+			+	+	+		+	+		+	+			+	+	+				+	+	+	+	+	+			+	+	+		
13	Ли Д		+	+		+		+		+	+				+	+	+	+			+	+	+			+	+		+	+			+	+		
14	Журумбаев Ғ		+	+		+		+		+	+				+	+	+		+	+				+	+		+			+	+	+	+			
15	Фаезимова С	+	+	+	+	+	+			+		+	+		+		+				+							+	+	+	+	+	+	+		
16	Ізденбай 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	Сейтқұл Н	5	+	+	
2	Данилханова Д	5	+	+	
3	Зарипова Р	5	+	+	
4	Ескалиев Н	5	+	+	
5	Сапанова Р	5	+	+	
6	Жарлы О	5	+	+	
7	Бозорбай Н	5	+	+	
8	Абдрахманова Д	5	+	+	
9	Галымжанұлы А.	5	+	+	
10	Ермекқызы Д	5	+	+	
11	Жүнісова Д	5	+	+	
12	Нұрланұлы І	9	+	+	
13	Ақжігіт Н	9	+	+	
14	Байдилова С	9	+	+	
15	Соломонұлы А	9	+	+	
16	Ли А	8	+		
17	Долгий Н	5	+	+	
18	Айдосова	9	+	+	
19	Ерлан Д	5	+	+	
20	Ақылбек 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			

