«Бекітемін»
И.В Панфилов атындағы
№5 мектеп-лицей директоры
_____Дүйсенбаев Б.Ж

« Жас Волейболшы » үйірмесі

Үйірме жетекшісі : Дүйсенбекова Г.С

2026-2027 оқу жылы

Волейбол

Секцияның аты

Үйірме жетекшісі туралы мәлімет

Р/с	Аты-жөні	Туған жылы	Білімі	Мамандығы	Өтілі	Санаты
1	Дүйсенбекова Гүлжан Сайлауқызы	30.05.1989	2 Жоғары	Дене шынықтыру және спорт	11,6	Педагог зерттеуші
2	Алдажаров Теміржан Бауыржанұлы	26.03.1995	Жоғары	Дене шынықтыру және спорт	10,6	Педагог модератор

Секция кестесі

№	Үйірме	Күні	Уақыты	Өтетін орыны	Жаттықтырушы
1	«Волейбол»	Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі	19.00-20.00 19.00-20.00 19.00-20.00	Үлкен спорт зал.	Дүйсенбекова Г Алдажаров Т

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

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.

«Волейбол» сабағының күнтізбелік жоспары

р/с	Тақырыбы	Сағаты	Мерзімі
1	Волейбол ойынының техникасын үйрету	1	1.09.2026
2	Волейбол ойынының техникасын үйрету	1	2
3	Волейбол ойынының техникасын үйрету	1	7
4	Волейбол ойынының ережесі, тәртібі	1	8
5	Волейбол ойынының ережесі, тәртібі	1	9
6	Волейбол ойынының ережесі, тәртібі	1	14
7	Орын айыстыруды үйрету	1	15
8	Орын айыстыруды үйрету	1	16
9	Орын айыстыруды үйрету	1	21
10	Тіркемелі адым	1	22
11	Тіркемелі адым	1	23
12	Тіркемелі адым	1	28
13	Допты ойынға қосуды үйрету	1	29
14	Допты ойынға қосуды үйрету	1	30
15	Допты ойынға қосуды үйрету	1	5.10
16	Қосарланған адым	1	6
17	Қосарланған адым	1	7
18	Қосарланған адым	1	12
19	Допты астынан ойынға қосу	1	13
20	Допты астынан ойынға қосу	1	14
21	Допты астынан ойынға қосу	1	19
22	Жүгіру, секіру жаттығулары	1	20
23	Жүгіру, секіру жаттығулары	1	21
24	Жүгіру, секіру жаттығулары	1	2.11
25	Допты жоғарыдан беру	1	3
26	Допты жоғарыдан беру	1	4
27	Допты жоғарыдан беру	1	9
28	Орынды кенет өзгерту	1	10
29	Орынды кенет өзгерту	1	11
30	Орынды кенет өзгерту	1	16
31	Допты жоғарыдан саусақтармен беру және қабылдау	1	17
32	Допты жоғарыдан саусақтармен беру және қабылдау	1	18
33	Допты жоғарыдан саусақтармен беру және қабылдау	1	23
34	Құлап қабылдау жаттығулары	1	24
35	Құлап қабылдау жаттығулары	1	25
36	Құлап қабылдау жаттығулары	1	30
37	Допты білекпен жоғарыдан беру және қабылдау	1	1.12
38	Допты білекпен жоғарыдан беру және қабылдау	1	2
39	Допты білекпен жоғарыдан беру және қабылдау	1	7
40	Шабулдау соққыларын орындау тәсілдері	1	8
41	Шабулдау соққыларын орындау тәсілдері	1	9
42	Шабулдау соққыларын орындау тәсілдері	1	14
43	Ықшамдалған ережемен волейбол ойыны	1	15
44	Ықшамдалған ережемен волейбол ойыны	1	21
45	Ықшамдалған ережемен волейбол ойыны	1	22
46	Арнайы дене жаттығулары	1	23
47	Арнайы дене жаттығулары	1	11.01
48	Арнайы дене жаттығулары	1	12
49	Допты қабылдап 3 ке ойнау	1	13
50	Допты қабылдап 3 ке ойнау	1	18
51	Допты қабылдап 3 ке ойнау	1	19
52	Допты тура жоғарлата қосу	1	20

53	Допты тура жоғарлата қосу	1	25.01
54	Допты тура жоғарлата қосу	1	26
55	Доппен жаттығулар орындау	1	27
56	Доппен жаттығулар орындау	1	1.02
57	Доппен жаттығулар орындау	1	2
58	Шабуыл мен қорғаныс	1	3
59	Шабуыл мен қорғаныс	1	8
60	Шабуыл мен қорғаныс	1	9
61	Шабуылдау және лақтыру	1	10
62	Шабуылдау және лақтыру	1	15
63	Шабуылдау және лақтыру	1	16
64	Жұптасып доппен жаттығулар	1	17
65	Жұптасып доппен жаттығулар	1	22
66	Жұптасып доппен жаттығулар	1	23
67	Екпін алу, секіру	1	24
68	Екпін алу, секіру	1	1.03
69	Шабуылдау 1-2-сатыдан	1	2
70	Шабуылдау 1-2-сатыдан	1	3
71	Шабуылдау 1-2-сатыдан	1	9
72	Шабуылдау және тосқауыл қою	1	10
73	Шабуылдау және тосқауыл қою	1	15
74	Шабуылдау және тосқауыл қою	1	16
75	Қорғаныста ойнау	1	17
76	Қорғаныста ойнау	1	29
77	Қорғаныста ойнау	1	30
78	Камбинациялық ойын тәсілі	1	31
79	Камбинациялық ойын тәсілі	1	5.04
80	Камбинациялық ойын тәсілі	1	6
81	2-сатыдан шабуылдау	1	7
82	2-сатыдан шабуылдау	1	12
83	2-сатыдан шабуылдау	1	13
84	Жұпталып тосқауыл қою	1	14
85	Жұпталып тосқауыл қою	1	19
86	Жұпталып тосқауыл қою	1	20
87	Ықшамдалған ережемен волейбол ойыны	1	21
88	Ықшамдалған ережемен волейбол ойыны	1	26
89	Ықшамдалған ережемен волейбол ойыны	1	27
90	Қозғалыс ойындары	1	28
91	Қозғалыс ойындары	1	3.05
92	Қозғалыс ойындары	1	4
93	Ойын кезінде орын ауыстыру	1	5
94	Ойын кезінде орын ауыстыру	1	10
95	Ойын кезінде орын ауыстыру	1	11
96	Шабуылдаушыға допты көтеріп беру	1	12
97	Шабуылдаушыға допты көтеріп беру	1	17
98	Шабуылдаушыға допты көтеріп беру	1	18
99	Доппен жаттығулар орындау саусақтармен және білекпен	1	19
100	Доппен жаттығулар орындау саусақтармен және білекпен	1	24
101	Доппен жаттығулар орындау саусақтармен және білекпен	1	25
102	Ықшамдалған ережемен волейбол ойыны	1	25

Волейбол үйірмесіне қатысатын оқушыларды белгілеу беті

№	Оқушының аты-жөні	Айы,күні														
		қыркүйек														
		1.09	2	7	8	9	14	15	16	21	22	23	28	29	30	5.10
1	Тремасова О	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Тремасова К	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Тен Д	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+		
4	Ерали Д	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+		
5	Амангелді А		+	+	+			+	+	+		+	+		+	
6	Ғалым Н	+	+	+	+	+	+	+			+	+			+	
7	Вахитжанұлы	+	+	+	+						+				+	
8	Аксултан Н	+	+	+	+	+						+				
9	Нурдолмон Г	+	+	+	+	+						+				
10	Балдинова С	+	+	+	+	+						+				
11	Самамат А	+	+						+	+						
12	Каратанова А	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13	Амангелді Т	+	+	+			+	+	+		+	+	+			
14	Майрон А	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
15	Мухтар Н	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+	+	
16	Сейткожа А	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
17	Жанияс А	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Ақылбек Д	+		+		+		+		+	+		+	+		+
19	Саламова Д	+	+	+	+		+		+		+		+	+		+
20	Сибатнова К	+	+	+	+	+			+	+	+	+		+	+	+

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

2026-2027 оқу жылындағы оқушылардың өмір қауіпсіздігіне байланысты үйірме уақытындағы техникалық қауіпсіздік ережесімен таныстыру

№	Оқушының аты-жөні	Сыныбы	I ж Таныстым	II ж Таныстым	Қолы
1	Тремесова О	8	таныстым		
2	Тремесова Е	8	таныстым		
3	Тен Д	8	таныстым		
4	Сулей Д	8	+		
5	Алшекей А	8	+		
6	Ғалым Н	8	таныстым		
7	Бауыржанұлы И	7	таныстым		
8	Ақсұлтан Н	11	+		
9	Нұрғалым І	11	таныстым		
10	Валерлова С	11	+		
11	Сағынтай А	11	таныстым		
12	Ле А	10	таныстым		
13	Қарағанова А	9	+		
14	Алшекей Т	8	таныстым		
15	Майдан А	8	таныстым		
16	Сейдахмет К	8	+		
17	Дүзел Д	8	+		
18	Мұхтар Шәкәр	8	таныстым		
19	Сәтжан А	6	таныстым		
20	Сағадова Д	7	+		
21	Туленова Д	6	+		
22	Ақтілек А	8	таныстым		
23	Тоғас А	7	+		
24					
25					
26					

Волейбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі 2026-2027жж

1	Тремасова Олеся	8 в	Волейбол
2	Тремасова Екатерина	8 в	Волейбол
3	Тен Диана	8 в	Волейбол
4	Ералы Дара	8 в	Волейбол
4	Аманкелді Айару	8 ә	Волейбол
5	Ғалым Нұрай	8 ә	Волейбол
6	Бахытжанқызы Шайкен	7 г	Волейбол
7	Ақсұлтан Нурдана	11 а	Волейбол
8	Нұрқамал Іңкар	11 а	Волейбол
9	Баядилова Сабина	11 а	Волейбол
10	Саламат Аружан	11 б	Волейбол
11	Ли Анна	10 д	Волейбол
12	Караманова Айзере	9 а	Волейбол
13	Аманкелді Толғанай	6 а	Волейбол
14	Майдан Адель	8	Волейбол
15	Сиваткина Ксения	8	Волейбол
16	Дузел Дильназ	8	Волейбол
17	Мухтар Инабат	8	Волейбол
18	Сейтказы Алтынай	6	Волейбол
19	Саканова Дана	7	Волейбол
20	Турекулова Даяна	6	Волейбол
21	Жалғас Алиша	7	Волейбол
22	Ақылбек Амира	8 б	Волейбол




САЛАУАТТЫ ҮРПАҚ - САЛАМАТТЫ ҚАЗАҚСТА