

БЕКІТЕМІН

«Тайтөбе ауыр атлетикасы ЖОББ»
КММ директорының міндетін
атқарушы
Алиев І.С.

« 01 » 08 2023 ж.



КЕЛІСЕМІН

Директордың тәрбие ісі
жөніндегі орынбасары
Каенов А.М.

« 31 » 08 2023 ж.

Ә/Б ОТЫРЫСЫНДА

қаралды
Хаттама №1
Бірлестік жетекшісі
Буменов Н.Н.

« 31 » 08 2023 ж.

«Волейбол» үйірмесінің күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Мұғалім: Есмағамбет Қайсар Жомартұлы

2023-2024 оқу жылы

Волейбол үйірмесі

Түсінік хат

Мектептерде жаппай кең тараған ойындардың бірі волейбол. Оқу барысында волейбол кейде жалпы дамыту дайындығы ретінде қолданылады, алайда бағдарламаға, тектептің базасына сәйкес, спорт ойындарының бірі ретіндегі міндетті пән ретіндегі міндетті пән ретінде үйретіледі. Волейбол – командалық ойын, әр ойыншы өзінің қарсыласының іс- әрекетіне байланысты қозғалыс қимылдарын жасайды. Волейбол тарауы бойынша оқушылардың теориялық ақпараттар алуына, тактиканың және техниканың негізгі әдістері мен тәсілдерін үйренуіне, өздерінің мүмкіншілігіне сәйкес жаттығуына, екі жақта ойын кезінде үйренген дағдыларын жетілдіруіне мүмкіншілігі бар. Дене тәрбиесінде баскетбол ойынының кең көлемде таралуы оның әр түрлі жаттығуларға ыңғайлығымен, денсаулықты және дене тәрбиесін жетілдірудегі жан – жақтылығымен, ойын ережесінің қарапайымдылығымен, керекті құралдардың және алаңның күрделі еместігінен түсіндіріледі. Ойын жағдайы жаттығушыларды жалпы мақсатқа жету үшін өзінің ойын кезіндегі іс – қимылын ұжымының мақсатына бағындыруға, жағдайы байланысты өзінің бар мүмкіншілігінен әрекет етуге, спорттық сайыс кезінде қиындықты және білуге, ойын барысындағы шиеленіскен жағдайда дұрыс шешім қабылдауға тәрбиелейді. Бұлар оқушылардың ұжымдық сезімін: тез зейін қоюы мен шапшаң ойналуын, шешім қабылдағыштығын және өзінше қимылдар жасай білу дағдысын қалыптастырады. Волейбол арасы тормен бөлінген арнайы алаңда екі команда бәсекеге тусетін спорттық ойын болып табылады. Ойынның мақсаты – қарсыластың алаңына доп тусетіндей етіп оны тордың үстімен бағыттау және қарсыласының осындай әрекеттің болдырмау. Бұл үшін команда допқа үш рет қол тигізуге құқылы. Ойын допты қосумен басталады. Допты ойынға қосушы соғу арқылы допты қарсы жаққа бағыттайды. Ойынның әрбір сәті доп сыртқа шығып кеткенше немесе команда қате жібергенше ойналады. Команда ойынға қосылған допты қарсыласының алаңына соқса, ол ұпайға ие болады және оның ойыншылары сағат тілі бойынша бір орынға ауысады. Баскетбол ойыны тегіс әрі қатқылдау алаңда өткізіледі. Залда дайындалу ойнау барысында артық құралдардың барлығы орындық т.б. алаңнан 3м қашықтықта болуы қажет. Залдың биіктігі 7м-ден кем болмауы және жеткілікті жарық болуы керек. Ойын алаңынан өлшемі 18x9 тік төртбұрышты құрайды. Барлық сызықтардың ені-5м. Ортадағы сызық ойын алаңын әрқайсысының өлшемі 9x9 м болатын екі тең алаңға бөледі. Бұл сызық тордың асты арқылы бір бүйірден екінші бүйірге жүргізілген. Әрбір алаңда алдыңғы аймақ зона ортадағы сызықпен, шабулдап сызығымен шектелген. Шабуылдау сызығы ортадағы сызық белдеуінен 3 м қашықтықта жүргізіледі. Допты ойынға қосатын аймақ-бұл жақтау сызығының артындағы ені 9 м-лік аймақ. Ол бүйірдегі ұзындығы 15см-лік екі қысқа сызықпен шектеледі, олардың әрқайсысы жақтау сызықтан 20см қашықтықта жүргізіледі. Екі қысқа сызық та допты ойынға қосу соңына дейін 3 м созылады.

**Волейбол үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары
(аптасына 2 сағат)**

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
1.	Волейбол ойынының шығу тарихы , ойын ережелері	1		
2.	Алаңда ойыншылардың орны, орналасу, ауысу тәртібі.	1		
3.	Алаңда ойыншылардың орны, орналасу, ауысу тәртібі.	1		
4.	Волейбол ойыны элементтері бар қозғалмалы ойындар.	1		
5.	Допты ойынға қосу әдістері. Допты ойынға астынан қосу.	1		
6.	Допты ойынға қосу әдістері. Допты ойынға астынан қосу.	1		
7.	Допты ойынға қосу әдістері. Допты ойынға жоғарыдан қосу.	1		
8.	Допты ойынға қосу әдістері. Допты ойынға жоғарыдан қосу.	1		
9.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1		
10.	Допты қабылдау әдістері	1		
11.	Допты қабылдау әдістері	1		
12.	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау әдістері	1		
13.	Допты төменнен қабылдау әдістері	1		
14.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1		
15.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу. (пионербол ойыны)	1		
16.	Допты командалас серігіне беру жаттығулары	1		
17.	Допты командалас серігіне жоғарыдан, төменнен беру әдістері	1		
18.	Ойын кезінде байланыстырушының міндеті	1		
19.	Үштік пасқа ойнау	1		
20.	Үштік пасқа ойнау	1		
21.	Екілік пасқа ойнау	1		
22.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1		
23.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1		
24.	Тосқауыл қою әдістері	1		
25.	Екі және үш адамдық тосқауыл қою әдістері	1		
26.	Команда ойыншысы тосқауыл қою кезінде, ойыншылардың қорғаныста ойнау тәсілдері	1		
27.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1		
28.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1		

29.	Қорғаныста ойнау әдістері	1		
30.	Қорғаныс кезінде ойыншылардың алаңда орналасу тәртібі	1		
31.	Игерілген әдістермен қорғаныс әрекетін құру, допты қабылдау, командалас серігіне беру, соғу тактикасының элементтері	1		
32.	Игерілген әдістермен қорғаныс әрекетін құру, допты қабылдау, командалас серігіне беру, соғу тактикасының элементтері	1		
33.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1		
34.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1		
35.	Шабуылда ойнау әдістері	1		
36.	Шабуылда ойнау әдістері	1		
37.	Шабуылда ойнау әдістері	1		
38.	Шабуылдау кезінде ойыншылардың орналасу тәртібі	1		
39.	Шабуылдау кезінде ойыншылардың орналасу тәртібі	1		
40.	Шабуыл соққыларына арналған жаттығулар	1		
41.	Екінші деммен шабуылдау әдістері	1		
42.	Ойын кезінде бір жақ бүйірден шабуылдау әдістері	1		
43.	Қысқа пастан доп ұру тәсілдері	1		
44.	Қысқа пастан доп ұру тәсілдері	1		
45.	Шабуыл жасау кезінде адым жасау әдістері	1		
46.	Әр түрлі комбинациялар арқылы шабуылдау әдістері	1		
47.	Әр түрлі комбинациялар арқылы шабуылдау әдістері	1		
48.	Тіке шабуылдау соққысы.	1		
49.	Екінші алаңнан шабуылдау әдісі	1		
50.	Екінші алаңнан шабуылдау әдісі	1		
51.	Еркін шабуылдау және қорғану әдістері	1		
52.	Еркін шабуылдау және қорғану әдістері	1		
53.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1		
54.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1		
55.	Допты ойынға қосу тәсілдерін жетілдіру	1		
56.	Допты қабылдау әдістерін жетілдіру	1		
57.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1		
58.	Допты астынан қабылдау әдістерін жетілдіру	1		
59.	Допты үстінен қабылдау әдістерін жетілдіру	1		
60.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1		
61.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1		
62.	Екі адамдық тосқауыл қою әдістерін жетілдіру	1		
63.	Екі адамдық тосқауыл қою әдістерін жетілдіру	1		

64.	Үш адамдық тосқауыл қою әдістерін жетілдіру	1		
65.	Үш адамдық тосқауыл қою әдістерін жетілдіру	1		
66.	Шабуылдау әдістерін жетілдіру	1		
67.	Командалар арасында сайыс , төрешілік ету.	1		
68.	Командалар арасында сайыс , төрешілік ету.	1		
БАРЛЫҒЫ: 68 сағат				