БЕКІТЕМІН
«Тайтөбе ауылының жалпы орта білім беретін мектебі» КММ
мектеп директоры
________ Г.С. Алиева
«_29_» ___08___ 2024ж.

КЕЛІСЕМІН
Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары
________ А.Каепов
«_29_» ___08___ 2024ж.

Ә/Б ОТЫРЫСЫНДА ҚАРАЛДЫ
Хаттама №1
Бірлестік жетекшісі
________ Н.Н.Букенов
«_28_» ___08___ 2024ж

« ВОЛЕЙБОЛ »
ҮЙІРМЕ ЖҰМЫСЫ

Мұғалім: Есмағамбет Қайсар Жомартұлы
Сыныптар: 5-6-7
Аптасына: 2-рет
Жоспар бойынша сабақтары: 68 сағ.

2024– 2025 оқу жылы

Сканировано с CamScanner

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 накты 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.

Бағдарлама 10-17 жас аралығындағы балаларға арналған.

Бағдарламаның тиімділігі – уақыт талабымен сәйкес. Жеке тұлғаның қозғалыс кординатасын жетілдіру қиын мәселе болғандықтан, волейболды үйретудің құрылымы мен мазмұны ойын барысында жылдамдық пен накты 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

Бағдарламаның 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.

Бағдарламаның 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.

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

Сканировано с CamScanner

Бағдарламаның 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 карауын;

· 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, аудандық 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 2-сағаттан 68 сағат.

Оқу тобында 15-30 оқушы болады.

Сканировано с CamScanner

Оқу бағдарламасы

Оқушылардың білім біліктілігіне қойылатын талаптар.

Бірінші жылды аяқтағаннан кейін оқушы білу керек:

- волейбол ойнау ережесін;
- ойнаушының құқы мен міндеттерін;
- волейболдың шығу тарихын:
- ойын тактикасы туралы негізгі түсінік.

Орындай білуі керек:

- алған білімдерін практикада қолдана білу;
- назарларын, ойларын шоғырландырып, уақытты үнемдеу;
- волейболдықұштарлықпенойнау.

Сканировано с CamScanner

Оқу жоспары

№	Оқутақырыптары мен ісәрекеттері	Сағат саны	
		теория	практика
1	Кіріспе. Ұйымдастыру сағаты.	1	-
2	Волейбол- спорт, өнер.	1	1
3	Волейбол ойнау ережелері және ойынның ерекшеліктері.	1	1
4	Волейбол ойынының шығу тарихы.	1	1
5	Дамыту жаттығуларын дағы қауіпсіздік ережелері.	1	-
6	Дамыту жаттығулары.	-	9
7	Волейбол ойынының техникасы	1	16
8	Волейбол ойынының тактикасы.	1	17
9	Ережесімен волейбол ойнау.	-	15
10	Қорытындысабақ.	1	-
	Барлығы	**8**	**60**

Сканировано с CamScanner

Волейбол үйірмесінің 2024-2025 жылдарға арналған жоспары

Р/с	Тақырыптар	Сағатсаны	Өтілетін күні	Ескертулер
1	Кіріспе. Ұйымдастыру сағаты.	1	03.09.2024	
2	Волейбол- спорт,өнер.	1	04.09.2024	
3	Волейбол ойынының тарихы.	1	10.09.2024	
4	Артқа шегініп жүгіру.	1	11.09.2024	
5	Дамыту жаттығуларындағы қауіпсіздік ережелері.	1	17.09.2024	
6	Ілеспелі қадамдармен қозғалу.	1	18.09.2024	
7	Кері қарай жалт бұрылып жүгіру.	1	24.09.2024	
8	Секіріп тоқтау.	1	25.09.2024	
9	Секіріп тоқтау.	1	01.10.2024	
10	Шапшан жүгіріп жаттығу.	1	02.09.2024	
11	Ережесімен волейбол ойнау.	1	08.10.2024	
12	Биікке секіріп жаттығу.	1	09.10.2024	
13	Ойынның техникасы.	1	11.10.2024	
14	Ойыншының тұрысы.	1	12.10.2024	
15	Допты ойынға төменнен тік қосу.	1	15.10.2024	
16	Допты ойынға төменнен бір жақ жаннан қосу.	1	16.10.2024	
17	Допты жоғарыдан тура ойынға қосу.	1	22.10.2024	
18	Допты жоғарыдан бір жақ жаннан ойынға қосу.	1	23.10.2024	
19	Допты айналып ұшатын етіп ойынға қосу.	1	29.10.2024	
20	Допты айналдырмай ойынға қосу.	1	30.10.2024	

Сканировано с CamScanner

21	Допты беру түрлері.	1	05.11.2024	
22	Допты төменнен көтеріп әріптесіне беру.	1	06.11.2024	
23	Допты жоғарыдан беру.	1	12.11.2024	
24	Допты төменнен бір қолмен қабылдап алу.	1	13.11.2024	
25	Допты құлап бара жатып қабылау.	1	19.11.2024	
26	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдау.	1	20.11.2024	
27	Шабуылдап соғудың түрлері.	1	26.11.2024	
28	Шабуылдап соғудың түрлері.	1	27.11.2024	
29	Тура шабуылдап соғу.	1	03.12.2024	
30	Бір жақ бүйірмен шабуылдап соғу.	1	04.12.2024	
31	Қол мен аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.	1	10.12.2024	
32	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	1	11.12.2024	
33	Үшеулеп тосқауыл қою.	1	17.12.2024	
34	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	1	18.12.2024	
35	Жеке дара тосқауыл қою.	1	24.12.2024	
36-37	Екеулеп тосқауыл қою.	2	25.12.2024 ?	
38	Үшеулеп тосқауыл қою.	1	07.01.2025	
39	Ережемен волейбол ойнау.	1	08.01.2025	
40	Ойын тактикасы туралы түсінік.	1	14.01.2025	
41	Ойында орын ауыстыру ережесі.	1	15.01.2025	
42	Ойында орын ауыстырып шабуылға шығу.	1	21.01.2025	
43-44	Ойында орын ауыстырып шабуылға шығу.	2	22.01.2025 ?	

Сканировано с CamScanner

45	Ережесімен волейбол ойнау.	1	28.01.2025	
46	3 тен 4ке ауысып шабуылдау.	1	29.01.2025	
47	3тен 6ға ауысып шабуылдау.	1	04.02.2025	
48	3тен 2ге ауысып шабуылдау.	1	05.02.2025	
49	2ден 4ке ауысып шабуылдау.	1	11.02.2025	
50	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	12.02.2025	
51	1ден 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	18.02.2025	
52	2де тұрып шабуылшыға доп көтеру.	1	19.02.2025	
53	Ережесімен волейбол ойнау.	1	25.02.2025	
54	Допты шабуылшыға биік көтеру.	1	26.02.2025	
55	Допты шабуылшыға қысқа беру.	1	04.03.2025	
56	Допты шабуылшыға қысқа беру.	1	05.03.2025	
57	Ережесімен волейбол ойнау.	1	11.03.2025	
58	Допты екі қолмен жоғарыдан әріптесіне беру.	1	12.03.2025	
59	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдап алу	1	18.03.2025	
60	Допты жоғарыдан артқа беру.	1	19.03.2025	
61	Ережесімен волейбол ойнау.	1	25.03.2025	
62	Допты екі қолмен төменнен әріптесіне беру.	1	26.03.2025	
63	Допты жоғарыдан бір қолдың жұдырығымен қабылдау.	1	01.04.2025	
64	Допты жоғарыдан артқа беру.	1	02.04.2025	
65	Допты төменнен артқа қайтару.	1	08.04.2025	
66	Допты төменнен тік ойынға қосу.	1	09.04.2025	
67	Допты жоғарыдан тура ойынға қосу.	1	17.05.2025	
68	Қорытынды сағат.	1	25.05.2025	

Сканировано с CamScanner

Қауіпсіздік талаптары

1.Үйірмеге дейін қойылатын қауіпсіздік талаптары.

1.1 Тамақ ішкеннен кейін бірден үйірмеге кіруге болмайды,тамақ ішкеннен кейін кем дегенде екі сағат уақыт өтсе ғана жаттығуды бастауға болады.
1.2 Үйірмеге ауыр физикалық жаттығулардан кейін кіруге болмайды.

2.Үйірме барысында қойылатын қауіпсіздік талаптары.

2.1 Жаттықтырушы бапкердің нұсқаулықтарын қатаң сақтауы тиіс.
2.2 Үйірме басталар алдында бапкерге барлық бағалы заттарды,ұялы байланыс құралдарын өткізу қажет.
2.3 Бағаналардан секіруді бапкердің нұсқаулығымен орындау қажет.
2.4 Әлсіздік немесе шаршау байқалған жағдайда бапкерге ескертіп жаттығуды тоқтату қажет.

3. Үйірмеден кейін қойылатын талаптар

3.1 Жаттығуды бапкердің рұқсатымен аяқтау.
3.2Ата-ана немесе басқа алып кетуші адамды көрсетіп,содан кейін мектеп ауласынан шығу.

Оқушыларға тыйым салынады

- Жаттығуға сағызбен қатысуға
- Рұқсатсыз залдан шығуға
- Жарақат туғызатын қимылдар жасауға
- Спорт залға бөтен заттарды алып келуге

Сканировано с CamScanner

Қауіпсіздік ережесіне қол қою тізімі.

№	Оқушылар тізімі	І- жарты жылдық	ІІ-жарты жылдық
1.			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			

Сканировано с CamScanner

№	Апта күндері	Уақыты
1	Сейсенбі	19:30-20:30
2	Бейсенбі	19:30-20:30

Сканировано с CamScanner