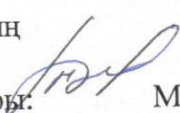
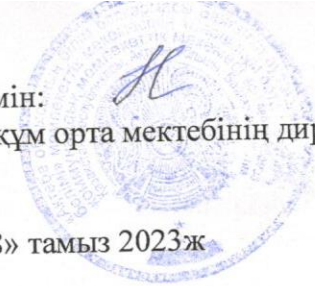


Келісемін:
мектеп директорының
тәрбие ісі
жөніндегі орынбасары:
«28» тамыз 2023ж

 Мейрман Т.

Бекітемін:
Баршақұм орта мектебінің директоры: К.Тажибаев


«28» тамыз 2023ж

Волейбол үйірмесі

Үйірме жетекшісі: Тілеген Азамат Құлсарыұлы

2023-2024 оқу жылы

Мақсаты мен міндеттері.

Мақсаты:

1. Оқушыларға волейбол ойынының техникасы мен тактикасын түсіндіру.
2. 5-11 сынып оқушыларының денсаулығын нығайту.
3. Моральдік және еріктік сапаларын дамыта отырып, достық пен өзара көмек көрсетуге тәрбиелеу.

Міндеттер:

1. Волейбол ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктерді қалыптастыру.
2. Волейбол ойынының әдіс-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастыру.
3. Алған білімдерін ойын кезінде пайдалануға, өз бетімен ойында пайдалану.

Техникалық тәсілдерге үйретудегі методикалық ұсыныстар:

1. Орында тұру тәсілі
2. Ақырын қимылдап жүру, тізе бүгу аяқтың ішкі жағы мен сыртқы жағы, өкшемен және аяқтың басымен жүру. 15-20 сек жылдамдықты ұлғайту арқылы жүру мен жүгіруді алмастыру. Дауыс пен көру белгілері арқыры әр түрлі әдіс-тәсілдермен жүру, жүгіру кезінде әр түрлі әдістерді: тура бептен жүгіру, артпен секіру. Әр түрлі эстафеталар құрамында: жүгіру, секіру, аунау, 8-15 м жылдамдықты ұлғайту арқылы («шырма» 9-3-6-3-9 м жылдамдықты ауыстыру арқылы)
3. Ақырын және орташа жылдамдықпен жүгіру, тоқтау (тұру)
4. Қатты жылдамдықпен жүгіру және тоқтау
5. Ойыншының тоқталуы дауыс пен көру белгілері арқылы

Допты жоғарыдан беру тәсілінің жүйесі.

1. Допсыз орында тұрып, допты екі қолмен қабылдау имитациясы
2. Сол тәсіл доппен
3. Допты екі ойыншының бір-біріне беру, қабылдау тәсілі
4. Екі адамның допты бір-бірінен 3-5 м қашықтықта тұрып қабылдау
5. Дәл осылай қабылдау, 5-6 м
6. Жоғарыда допты екі қолмен алға, артқа жүріп қабылдау және әдістің алдында тоқтау.
7. Жоғарыда допты екі қолмен солға, оңға жүріп қабылдау
8. Допты ұшу жолын аустыру арқылы беру (лақтыру)
9. Допты тура нысанаға лақтыру, беру
10. Допты беру кезінде қиын жолын пайдалану.

Допты астынан лақтыру әдісіне үйрету.

Допты жоғарыдан қабылдау жүйесі сақталады.

1. Допты астынан қабылдау.

Алдымен аяқ пен дене, сосын қолдың қолдың қатысуы.

2. 4-5 м қашықтықтан допты астынан қабылдау.

3. Допты астынан жерден қабылдау.

4. Алға, артқа, солға, оңға жүріп допты астынан қабылдау. Доптың **алауанға** емес, білегіне тиюін қадағалау.

5. Жұппен допты үстінен, астынан немесе қабырғадан соғуды алмастыру.

Допты беру жүйесі.

Осы әдісті допты берудің барлық әдістерінде пайдаланады.

1. Жеңіл түрінде допты лақтыру. Бұл әдістің имитациясы (3 әдістен: 1-көтеру, 2-допты лақтыру, 3- допты ұру)

2. Допты лақтыру имитациясын жасау. Лақтыру әдісін қабылдаумен ауыстыруға болады. Осы жаттығудың мақсаты – допты дұрыс лақтыруға үйрету.

3. Алаңда жұппен допты бір-біріне беру

4. Тордан 5-6 м арақашықтықта допты ойыншыға беру

5. Сызықтан шықпай допты лақтыру

6. Допты ойын алаңыны сол және оң жаққа жіберу, лақтыру.

7. Ойын алаңының белгіленген жеріне допты түсіру.

Шабуыл жасаушының жүйесіне үйрену.

Ойын барысында бөлініп өткізу әдісіне үйрету.

Бірінші – орнынан допты лақтыру (беру), сосын – секіру, сосын – жүгіріп келіп секіру.

1. Шабуыл жасаушылар лақтыру арқылы қабырғадан жұппен беру.

2. Жүгіру кезінде аяққы, үшінші қадам ұзын болып, аяғында өкшенін қатар тұруы керек.

3. Үшінші қадам жүгіру әдісімен шабуылшы имитациясы

4. **Шабуылшы лақтырған добын жұбы тағы ойыншы жоғарыда тұрған (үстел, сөре) қабылдайды.**

5. Шабуылшы өз добын, жұбының добын соғу.

6. **Шабуылшы соғу қабылдау добын және тордың қатарынан**

7. Үшінші зонадан доп қабылдаудан кейін, ұшу траекториясы (0,5 м торға дейін)

8. Шабуылшының әр жерден доп беру, әр түрлі биіктіктен және ұшу траекториядан

9. Дәл солай солға, оңға: секіріп түскеннен кейін өкшемен доптың ұшу ұшу жағына қарай бұрылу.

10. Дәл солай бұрылу алақанды солға, оңға бұру арқылы.

БАҒДАРЛАМАНЫҢ МАЗМҰНЫ

1 оқу жылы

Кіріспе: Волейбол ойынының пайда болу тарихы. Ойын кезіндегі қауіпсіздік техникасы.

Жалпы дене дайындығы:

Теориясы: волейболшыларға жалпы дене дайындығының маңыздылығы.

Практика: бұлшықеттің күштілігі мен жылдамдығына бағытталған дайындық жаттығулар: әр түрлі тәсілдердің, жылдамдықтың, секірудің, әдейі ептіліктің, төзімділіктің (жүгіру, секіру, күш, ойын) тез бір тәсілден екіншісіне ауысу.

Техникалық дайындық.

Теория: волейболға дайындау кезінде техникалық дайындықтың маңызы.

Практика:

Тұру. Допты қабылдау, соғу тәсілі (екі қолмен астынан, үстінен). Астынан лақтыру тура бағытталған соққы, қорғау іс-әрекет (тосқауыл жасау, қарсы соққы).

Теориялық дайындық.

Теория: волейбол ойынының ережесі. Тактикалық дайындықтың волейболдағы маңызы.

Практика: допты қарсыласқа соғу. Допты беру тактикасы. Допты қабылдау тактикасы.

Күтілетін нәтиже.

Оқу бағдарламасының соңында оқушылар «Ойын техникасы», «Ойын тактикасы» деген ұғымды білу керек. Ойын ережесін, негізгі техникалық әдістерді, білімдерін ойында өз бетімен оқу кезінде пайдалану керек. Төрешіліктің бастапқы бағытын білу керек.

Қорытындылау әдісі:

1 жыл оқыту.

- Оқыған білімдерін тексеруге арналған тестілеу.

Материалдық-техникалық база:

Спорт зал

Волейбол добы - 6 дана

Секіртпе – 15 дана

Волейбол сеткасы – 1

Мектеп директоры

Бекітемін
К. Тажибаев

«Волейбол ұлдар тобы» үйірмесінің жоспары 2023-2024 оқу жылы
Сағат саны: 68

№	Тақырыбы	Сағат саны	Өтетін күні
1	Ойын мен жарыс ережелері. Допты беру техникасы.	2	4.09.2023 7.09.2023
2	Жоғарыдан беру техникасы. Ойын.	2	11.09.2023 14.09.2023
3	Астынан допты беру техникасы. Ойын.	2	18.09.2023 21.09.2023
4	Топпен жаттығулар. Ойын.	2	25.09.2023 28.09.2023
5	Қозғалыс жаттығулар. Оқу ойыны.	2	2.10.2023 5.10.2023
6	Астынан тура соғу. Оқу ойыны.	2	9.10.2023 12.10.2023
7	Жоғарыдан тура соғу. Оқу ойыны.	2	16.10.2023 19.10.2023
8	Ойын қарым-қарымқатынасы. Оқу ойыны.	2	23.10.2023 26.10.2023
9	Топтық жаттығулар. Оқу ойыны.	2	30.10.2023 2.11.2023
10	Жеке тосқауыл. Оқу ойыны.	2	6.11.2023 9.11.2023
11	Секіріп жоғарыдан допты лақтыру. Оқу ойыны.	2	13.11.2023 16.11.2023
12	Допты астынан екі қолмен қабылдау. Оқу ойыны.	2	20.11.2023 23.11.2023

13	Тура шабуылшы тор арқылы соққы. Оқу ойыны.	2	27.11.2023 30.11.2023
14	Жұппен тордың екі жағынан доп лақтыру жаттығулары. Оқу ойыны.	2	4.12.2023 7.12.2023
15	Жоғарыдан тура допты беру. Оқу ойыны.	2	11.12.2023 14.12.2023
16	Алаң ортасынан допты екі қолмен беру. Тура бағытталған соққы. Оқу ойыны.	2	21.12.2023 25.12.2023
17	Қозғалу әдісі. Допты тордан екі қолмен қабылдау. Оқу ойыны.	2	28.12.2023 4.01.2024
18	Екі қолмен допты беру. Қатты тура шабуыл соққы. Оқу бағыты.	2	8.01.2024 11.01.2024
19	Бір қолмен жоғарыдан соғу, шабуыл соққы имитациясы.	2	15.01.2024 18.01.2024
20	Астынан екі қолмен қабылдау. Жалғыз адамның тосқауыл жасауы. Оқу ойыны.	2	22.01.2024 25.01.2024
21	Дене шынықтыру жаттығуларының оқушыларға әсері. Топтық тосқауыл. Оқу ойыны.	2	29.01.2024 1.02.2024
22	Допты беру тізбегі. Артқы жақтағы сызықтан тосқауыл жасау. Оқу ойыны.	2	5.02.2024 8.02.2024
23	Допты беру тізбегі. Шабуылдың имитациясы. Оқу ойыны.	2	12.02.2024 15.02.2024
24	Секіріп допты бір қолмен беру. Артқы сызықтан шабуыл. Оқу ойыны.	2	19.02.2024 22.02.2024
25	Допты беру тізбегі. Алдыңғы қатардағы ойыншылардың қарым-қатынасы. Оқу ойыны.	2	26.02.2024 29.02.2024
26	Допты қабылдау тізбегі. Допты нашар ойыншыға беру. Оқу ойыны.	2	4.03.2024 7.03.2024

27	Допты жоғарыдан артқа қарай беру. Оқу ойыны.	2	11.03.2024 14.03.2024
28	Допты астынан екі қолмен қабылдау. Күшті қолмен қатты соғу. Оқу ойыны.	2	18.03.2024 1.04.2024
29	Жүргеннен кейін допты беру. Зоналық тосқауыл (блок)	2	4.04.2024 8.04.2024
30	Тордан допты екі қолмен қабылдау. Жеке тосқауыл.	2	11.04.2024 15.04.2024
31	Секіріп допты екі қолмен беру. Тура шабуыл соққы. Оқу ойыны.	2	18.04.2024 22.04.2024
32	Допты қабылдау әдісінің өзгеруі. Шабуыл соққы имитациясы. Оқу ойыны.	2	25.04.2024 29.04.2024
33	Допты беру әдістерін үйлестіру. Шабуыл соққысының әдістерін үйлестіру. Оқу ойыны.	2	2.05.2024 6.05.2024
34	Допты беру тізбегі. Екінші допты беру имитациясы, алдау. Оқу ойыны.	2	13.05.2024 16.05.2024

Үйірме жетекшісі:



Тілеген А.Қ.

Бекітемін

Мектеп директоры:

К. Тажибаев



Баршақұм орта мектебінде 2023-2024 оқу жылындағы сыныптан тыс үйірмелер кестесі

№	Үйірме атауы	Күн, уақыты						Жауапты мұғалімдер
		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма	Сенбі	
1	Дойбы (ақылы)		15:00- 17:00		15:00- 17:00			Әбдірахманов Қ.
2	Шахмат (ақылы)			15:00- 17:00		15:00- 17:00		Әбдірахманов Қ.
3	Үстел теннисі (ақылы)			17:00- 19:00		17:00- 19:00		Тілеген А.
4	Футбол (ақысыз)	15:00- 17:00					15:00- 17:00	Әбдірахманов Қ.
5	Волейбол(ер) (ақысыз)	17:00 -19:00			17:00- 19:00			Тілеген А.

Волейбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі
2023-2024 оқу жылы.

№	Оқушының аты- жөні	Туған жылы	Сыныбы
1	Төлеуқара Данияр	2013	5
2	Нәдіров Қанат	2011	6
3	Машырықов Нұрасыл	2011	7
4	Тилигенов Айсұлтан	2011	7
5	Аманкелдин Кемел	2010	8
6	Тілегенов Жігер	2010	8
7	Тлегенов Райымбек	2009	9
8	Тилигенов Амирхан	2009	9
9	Асылбекұлы Нұрасыл	2009	9
10	Жанболатов Ақдәулет	2008	9
11	Аманкелдин Бейбарыс	2008	10
12	Баймұратов Ертай	2008	10
13	Жанбаев Ақзат	2008	10
14	Тілеген Ақниет	2006	11
15	Аманкелдин Шадияр	2007	11

Қолданылған әдебиеттер:

1. Мектептегі волейбол. В.Л.Тульпо
2. Төтенай Б.А «Дене тәрбиесі» Атамұра 2013жыл
3. Тайжанов С.А, «Дене тәрбиесі» Атамұра 2006 жыл
4. «Спорт ойындарының Теориясы» Н.П.Бробьева
5. «Мектептегі волейбол» Т.А. Алябева