

Бекітемін:
Мектеп директоры Жаниева Г.Т.

01.09.2022

Келісемін:
Оқу ісінің меңгерушілері: Алиманов А.Ж.
Шокаева А.Т.

01.09.2022

ӘБ отырысында қаралды
ӘБ жетекшісі Нұрбек Ә.Н.
Хаттама №1

31.08.2022

ВОЛЕЙБОЛ ҮЙІРМЕСІНІҢ КҮНТІЗБЕЛІК-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЛАУ

Волейбол үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Техника қауіпсіздік ережесі	2 сағ	02.09 07.09
2	Волейбол ойынының тарихы	2 сағ	09.09 14.09
3	Ойынның негізгі ережелері	2 сағ	16.09 21.09
4	Ойын алаңында тұру	2 сағ	23.09 28.09
5	Ойын алаңында орын ауыстыру	2 сағ	30.09 05.10
6	Тіркемелі адым	2 сағ	07.10 12.10
7	Қосарланған адым	2 сағ	14.10 19.10
8	Жүгіру/ Жүгіру	2 сағ	21.10 26.10
9	Секіру	2 сағ	28.10 09.11
10	Орынды кенет өзгерту	2 сағ	11.11 16.11
11	Құлау	2 сағ	18.11 23.11
12	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	25.11 30.11
13	Допты жоғарыдан беру	2 сағ	02.12 07.12
14	Допты төменнен беру	2 сағ	09.12 14.12
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау.(16.12.2022) /Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2 сағ	21.12 21.12
16	Допты екі қолмен төмен қабылдау	2 сағ	23.12 28.12
17	Шабулдау	2 сағ	30.12 11.01
18	Тосқауыл қою	2 сағ	13.01 18.01
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	2 сағ	20.01 25.01
20	Алаңда аусу	2 сағ	27.01

			01.02
21	Біқшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	03.02 08.02
22	Допты ойынға қосу	2 сағ	10.02 15.02
23	Допты қабылдау	2 сағ	17.02 22.02
24	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2 сағ	24.02 01.03
25	Допты екі қолмен төмен қабылдау/ Допты екі қолмен төмен қабылдау. (08.03.2023)	2 сағ	03.03 03.03
26	Шабулдау соққыларын орындау тәсілдері	2 сағ	10.03 15.03
27	Арнайы дене жаттығулары	2 сағ	17.03 29.03
28	Допты тура жоғарлата қосу	2 сағ	31.03 05.04
29	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	2 сағ	07.04 12.04
30	Допты екі қолмен төменнен беру	2 сағ	14.04 19.04
31	Шабуыл мен қорғаныс	2 сағ	21.04
32	Тосқауыл қою элементтері	2 сағ	26.04 28.05
33	Екпін алу, секіру	2 сағ	03.05 05.05
34	Біқшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	10.05 12.05
35	Тосқауыл қою элементтері.	2 сағ	17.05 19.05
36	Екпін алу, секіру.	2 сағ	24.05 26.05

Түсінік хат

Бұл бағдарлама бойынша оқушыларды дене тәрбиесінен денсаулықтарын шынықтыру мен салауатты өмір салтын сақтауға тәрбиелейді. Үйірме бұл сыныптан тыс жұмыстың ең белсенді әрі тиімді формаларының бірі, мұндағы тарау тақырыптар кеңейіп тереңдей оқытылады.

Онда оқушылар волейбол туралы теориялық білімдерін практикамен ұштастыра отырып, тереңірек таныстыру, ойын барысында аса ептілік, ұқыптылыққа, ұжымшылдыққа тәрбиелей отырып, барлық уақытта да төзімділік қабілетін дамытуға көңіл бөлінеді. Қимыл қозғалыс жаттығуларын орындау техникасының дұрыс негізін қалап, оқушылардың икемділігін арттыру, қимыл сапаларын жетілдіріп, арнайы жаттығулар арқылы және волейбол ойынының түріне әуесқойлығын арттыру. Оқушылардың қозғалмалы дағдылары мен қимыл белсенділігін арттыратын жаттығулар негізінің бірі жылдамдыққа үйрену қасиеттерін жетілдіру болып табылады. Волейбол ойынының қыр-сырын меңгерте отырып әр түрлі әдіс-тәсілдерін меңгерту.

I Үйірменің мақсаты:

1. Мектеп оқушыларын волейбол ойынына үйрету, ынталандыру;
2. Оқушылардың спортқа деген қызығушылықтарын арттыру арқылы бір-біріне деген қарым-қатынасын жақсарту;

3. Психологиялық және физикалық күш қабілеттерін дайындау және нығайту;

II Үйірменің міндеттері:

1. Аудандық және облыстық жарыстарға қатысып жүлделі орындарға ие болу;
2. Оқушыларды үлкен жарыстарға дайындау, облыстық, республикалық жарыстарға шығару;

III Күтілетін нәтиже:

1. Әртүрлі жарыс, сайыстарда жоғары нәтижеге қол жеткізіп, Мектептің, Ауданның, Облыстың намысын қорғау;
2. Оқушылардың физикалық қасиеттерінің дамуы;
3. Оқушылардың дене дамуы, әлеуметтік, дербес және рухани қасиеттерінің дамуы;
4. Салауатты өмір салтын қалыптастыруы;
5. Оқушылардың арнайы спорттық қимыл дағдыларын меңгеруі;
6. Қимыл қозғалыс әрекеттерінің орындауды жақсартуы;
7. Өзінің және өзгелердің біліктілігін бағалауы;
8. Көшбасшылық және командамен жұмыс істей білуі;
9. Таза ойнау және спортқа тән мінез-құлық көрсетуді жетілдіруі.

Волейбол ойынының тарихы мен ережесі

Волейбол спорты 1895 жылы АҚШ-та пайда болды. Бұл ойынның негізін қалаушы пастор Уильям Морган болды. Ағылшын тілінен «ұшатын доп» («volley» — «әуеде қағу» және «ball» — доп) дегенді білдіреді.

Волейбол тарихындағы келесі маңызды оқиға 1922 жылы бүкілхалықтық турнирдің болуы. Ол турнир Бруклин қаласында YMCA чемпионаты жиырма үш (23) ерлер командаларының қатысуымен өтті. Сол жылы Чехословакияда алғашқы федерациясы құрылды. Бұл ұйым волейболдан әлемдегі алғашқы спорттық ұйым.

1925 жылдан бастап КСРО, Болгария, Жапония және АҚШ мемлекеттерінде осы спорттан федерациялар пайда болды. Сонымен қатар, базалық әдістер пайда болады. Мысалы, алдап соғу, қорғаныс, шабуыл және блок. Ойнаудың осы әдістерінің негізінде команда әрекеттерінің тактикасы жасалады. 1930-шы жылдары сақтандыру және топтық бірлік қолданыла бастады.

Волейбол ойнаудың негізгі ережелері мен әдістемесі

Ойын желіде ойнайды, ерлер үшін биіктігі 2,43 м, әйелдер үшін - 2,24 м, шар - сфералық, оның шеңбері шамамен 65-67 см, салмағы 260-дан 280 г-қа дейін.

Ойынның нәтижесі бойынша доптың басталуымен басталады. Табысты ойналғаннан кейін, ойын алаңы ұпай жинаған топқа өту керек.

1897 жылы АҚШ-та алғашқы волейбол ережесі пайда болды. Алаң өлшемі 7,6 x 15,1 м, тор биіктігі 198 см, доп салмағы 340 г және диаметрі 63,5-68,5 см болу керек. Басында алаңдағы ойыншылар саны мен допқа тиген тимегенді санаған жоқ. Ойында ұпай саны 21 болды. Бұл спорт дами келе оның техникасы, ережелері мен тактикасы дамыды. (даму кезеңі 1915-1925 жж.)

1917 жылдан бір партия 15 ұпаймен тоқтап, тор биіктігі 243 см болатын болды. 1918 жылы ойыншылардың нақты саны алтау болды. 1922 жылдан бастап, бір команда ойыншылары 3 рет қана тигізуге рұқсат берілді. 1925 жылы қазіргі заманауи талаптар орнатылады. Бұл ережелер Африкада, Америкада және Еуропада қолданылған. Ал Азияда 1960 жылдарға дейін басқа ережелермен ойнаған. Олар командада тоғыз немесе он екі ойыншы болуы және алаң өлшемі 11×22 метрден аспауы. Матч кезінде ойыншылар арасында позициялар өзгерген жоқ.

Волейбол ойынының ережелері:

1. **Feed.** Тиісті аймақтан шығарылады, оның мақсаты қарсыластың жағына допты қондыру немесе қабылдауды барынша қиындату. Допты тормен ұстауға болады, бірақ ол антенналарға немесе олардың ақыл-ойының жалғасуына жол бермейді. Егер жіберуші ойыншы ережелерді бұзса, онда нүкте қарсыластарға өтеді. Егер доп қарсыластың жеріне тиесілі болса, ол қызмет көрсету тобына есептеледі, келесі ойыншы келесі ойыншы болып табылады.
2. **Қабылдауды қабылдау.** Кез-келген ойыншы алаңды қабылдай алады, бірақ әдетте өңдеуші адамдар оны жасайды. Хост командасы допты қарсыластардың жартысына дейін жібергенге дейін 3 ғана мүмкіндік береді.
3. **Қорғау.** Оның мақсаты - допты ойынға қалдырып, оны өтуге әкелу. Қорғаныс барлық спортшылардың іс-әрекеттерін үйлестіруімен ғана тиімді, барлық 6 ойыншы оған қатысып, өз функцияларын орындайды.
4. **Шабуыл.** Оң қабылдау кезінде артқы сызықпен алынатын доп шабуылдаушыға өтетін жалғастырушы ойыншысына жеткізіледі. Алдыңғы қатардағы адамдар кез келген жерден шабуыл жасауға құқылы. Артқы жағында тұрғандар, шабуылда 3 метрлік сызықтың артынан шығуы керек.
5. **Бұғаттау.** Командада доптың қарсылас тараптан өрісіне түсуін болдырмау үшін қолданылады.
6. **Ережелер.** Бұл ойында партияларда уақытша шектеулер жоқ. Ойын 25 ұпаймен жалғасады, бірақ бір уақытта командалардың бірі 2 ұпай артықшылығына ие болуы керек. Ойын бір команда үш ойынның жеңімпазы болғанға дейін жалғасады. Бесінші бөлігінде балл 15 баллға дейін болуы керек. Сондай-ақ, уақытты қамтамасыз етеді.



Бекітемін:

«Өлеңті ауылының жалпы білім беретін мектебі»


КММ-ның директоры

Жаниева Г.Т.

2022-2023 оқу жылындағы волейбол үйірмесіне қатысушы оқушылар
тізімі

№	Қатысатын спорт түрі	Аты-жөні	Сыныбы	Медбике (қолы)
1	Волейбол	Асылбек Нұрсағым	8“А”	<i>[Signature]</i>
2	Волейбол	Ратай Дариға	8 “А”	<i>[Signature]</i>
3	Волейбол	Жұмабек Динар	8 “А”	<i>[Signature]</i>
4	Волейбол	Даулетбай Айда	8 “А”	<i>[Signature]</i>
5	Волейбол	Өмірбек Жанерке	11 “А”	<i>[Signature]</i>
6	Волейбол	Жұмабек Балнар	11“А”	<i>[Signature]</i>
7	Волейбол	Нұржікен Ұлболсын	11“А”	<i>[Signature]</i>
8	Волейбол	Ерденова Аружан	9“А”	<i>[Signature]</i>
9	Волейбол	Елай Ұнай	7“А”	<i>[Signature]</i>
10	Волейбол	Дауренқызы Фатиха	7“А”	<i>[Signature]</i>
11	Волейбол	Думан Аяжан	6“А”	<i>[Signature]</i>
12	Волейбол	Нұрғалы Аружан	6“А”	<i>[Signature]</i>

13	Волейбол	Нұрғалы Аяжан	6"А"	<i>КС</i>
14	Волейбол	Нагиманова Малика	6"А"	<i>КС</i>
15	Волейбол	Мустафина Жания	4"Б"	<i>КС</i>
16	Волейбол	Жусупова Аруай	4"А"	<i>КС</i>
17	Волейбол	Жусупова Аяла	3"А"	<i>КС</i>
18	Волейбол	Нағызбекқызы Іңкар	3"А"	<i>КС</i>
19	Волейбол	Сарқытбек Нұрдина	4"А"	<i>КС</i>
20	Волейбол	Нағызбек Теңес	11"А"	<i>КС</i>
21	Волейбол	Айтуған Жомарт	11"А"	<i>КС</i>
22	Волейбол	Әдрахман Елдос	11"А"	<i>КС</i>
23	Волейбол	Бериков Самрат	11"А"	<i>КС</i>
24	Волейбол	Ерланбек Өрбол	11"А"	<i>КС</i>
25	Волейбол	Жанжигит Нұрболат	9"А"	<i>КС</i>
26	Волейбол	Серик Еркебулан	9"А"	<i>КС</i>
27	Волейбол	Похилько Андрей	8"Б"	<i>КС</i>
28	Волейбол	Ерланбек Дарын	6"А"	<i>КС</i>
29	Волейбол	Қайратұлы Сахара	6"А"	<i>КС</i>
30	Волейбол	Асылбек Заңғар	6"А"	<i>КС</i>

Дене шынықтыру пәні мұғалімі:  Нурбек А.