



Өлеңті ауылының жалпы білім
беретін мектебі КММ-ның
директоры Жаниева Г.Т.



2024-2025 оқу жылы Өлеңті ауылының ЖОББМ-інің
спорттық үйірме өткізу
кестесі

№	Дүйсенбі (уақыт)	Сейсенбі (уақыт)	Сарсенбі (уақыт)	Бейсенбі (уақыт)	Жұма (уақыт)
1	Ұлттық ойындар және стұл теннис (19:00-21:00)				
2		Футбол (19:00-21:00)			
3			Волейбол (19:00-21:00)		
4				Футбол (19:00-21:00)	
5					Волейбол (19:00-21:00)

Дене шынықтыру пәні мұғалімдері:  Нурбек А.
 Шамшадин Г.

Бекітемін:

Мектеп директоры: Жаниева Г.Т.



Келісемін:

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

.....
01.09.2024

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


.....
28.08.2024

ВОЛЕЙБОЛ ҮЙІРМЕСІНІҢ КҮНТІЗБЕЛІК-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЛАУ

Бекітемін:
Мектеп директоры: Жаниева Г.Т.



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


.....
01.09.2024

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


.....
28.08.2024

ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР ҮЙІРМЕСІНІҢ КҮНТІЗБЕЛІК-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЛАУ

Волейбол үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Техника қауіпсіздік ережесі	2 сағ	04.09 06.09
2	Волейбол ойынының тарихы	2 сағ	11.09 13.09
3	Ойынның негізгі ережелері	2 сағ	18.09 20.09
4	Ойын алаңында тұру	2 сағ	25.09 27.09
5	Ойын алаңында орын ауыстыру	2 сағ	02.10 04.10
6	Тіркемелі адым	2 сағ	09.10 11.10
7	Қосарланған адым	2 сағ	16.10 18.10
8	Жүгіру/ Жүгіру	2 сағ	23.10 25.10
9	Секіру	2 сағ	06.11 08.11
10	Орынды кенет өзгерту	2 сағ	13.11 15.11
11	Құлау	2 сағ	20.11 22.11
12	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	27.11 29.11
13	Допты жоғарыдан беру	2 сағ	04.12 06.12
14	Допты төменнен беру	2 сағ	11.12 13.12
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2 сағ	18.12 20.12
16	Допты екі қолмен төмен қабылдау	2 сағ	25.12 27.12
17	Шабулдау	2 сағ	10.01 15.01
18	Тосқауыл қою	2 сағ	17.01 22.01
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	2 сағ	24.01 29.01
20	Алаңда аусу	2 сағ	31.01 05.02

21	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	07.02 12.02
22	Допты ойынға қосу	2 сағ	14.02 19.02
23	Допты қабылдау	2 сағ	21.02 26.02
24	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2 сағ	28.02 05.03
25	Допты екі қолмен төмен қабылдау	2 сағ	07.03 12.03
26	Шабулдау соққыларын орындау тәсілдері	2 сағ	14.03 19.03
27	Арнайы дене жаттығулары	2 сағ	02.04 04.04
28	Допты тура жоғарлата қосу	2 сағ	09.04 11.04
29	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	2 сағ	16.04 18.04
30	Допты екі қолмен төменнен беру	2 сағ	23.04 25.04
31	Шабуыл мен қорғаныс	2 сағ	30.04
32	Тосқауыл қою элементтері/ Тосқауыл қою элементтері.(07.05.2025)	2 сағ	02.05 14.05
33	Екпін алу, секіру/ Екпін алу, секіру.(09.05.2025)	2 сағ	16.05 21.05
34	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	23.05

Түсінік хат.

Қоғамымыздың іргетасын нығайту үшін бүгінгі жастарға үлгілі, өнегелі тәрбие беру-қазіргі міндеттердің бірі. Оқушыда жалпы адамзаттық құндылықтар мен адамның айналадағы дүниемен жеке тұлғалық қатынасын (этикалық, эстетикалық, адамгершілік тұрғысынан) тәрбиелеу мақсатын халқымыздың мәдени рухани мұрасының, салт-дәстүрінің озық үлгілерін оның бойына дарыту арқылы жүзеге асыруға болады. Осымен байланысты бағдарлама халқымызға тән әдептілік, қонақжайлық, мейірімділік, т.б. сияқты қасиеттер, табиғатқа деген қарым-қатынасындағы қазақ халыққа тән ерекшеліктер. Жас ұрпақ қазақ халқының мәдениетімен, асыл мұраларымен ұлттық әдебиеттер арқылы танысып келеді. Халық ойынды тәрбие құралы деп таныған. Ойынды сабақта қолдану оқушылардың ой-өрісін жетілдірумен бірге, өз халқының асыл мұраларын бойына сіңіріп, кейінгі ұрпаққа жеткізе білу құралы.

Тоғызқұмалақ ойыны-өте қызық әрі терең ойлауды талап ететін, халқымыздың даналығын көрсететін ұлттық ойындарының бірі. Халқымызбен бірге жасасып келе жатқан тоғызқұмалақ ойыны қазір кең тарап, дамып, жетіліп келеді.

Халық педагогикасының адам, отбасы, өскелең жас ұрпақты тәрбиелеу туралы арман-мақсаттарын, орныққан пікірлерін, ұсыныстарын қамтып көрсететін педагогикалық идеялар мен салт-дәстүрлері өткен мен қазіргінің арасындағы байланысты көрсетеді.

Бағдарламаны жүзеге асырудың мақсаттары, міндеттері мен бағыттары

«Тоғызқұмалақ» секциясының мақсаты:

- Ұлттық өнерімізді әрі қарай дамыту, насихаттау;
- өсіп келе жатқан жасөспірімдерге үйрену, өз бетімен айналысуға баулу;
- балаларды логикалық ойлауға, математикалық ықшам сақтау әдістеріне үйрету;
- ойынға деген қызығушылықтарын арттыру арқылы қатысушылардың санымен, сапасын өсіру.

«Тоғызқұмалақ» секциясының міндеті:

- «Тоғызқұмалақ» сабақтарына міндетті түрде қатысу;
- өзінің даярлығын арттыру және спорттық шеберлігін жетілдіру;
- спорттық бұқаралық бағытта өткізілетін шараларға белсене қатысу;
- мұғалімнің нұсқау кеңестерін пайдалана отырып, жаттығуларды өз беттерімен орындау;
- тоғызқұмалақ теориялық білімінің талаптарын білу және тәжірибе жүзінде қолдану

«Тоғызқұмалақ» секциясының бағыттары мен сабақтарына қойылатын талаптар:

- ❖ оқушыларға жан-жақты да тиянақты білім беруді қамтамасыз ету, бұл орайда олардың денсаулығын нығайту;
- ❖ сабақтың білімділік және нұсқаулық бағыттылығын ескеру;
- ❖ оқушылардың бойында тоғызқұмалақпен өз бетімен шұғылдануға қажет дағдылар мен икемділіктерді қалыптастыру; оқушылар өздігінен шұғылдануға арналған тапсырмаларды сабақта алады;
- ❖ баланың рухани қабілеттілігін ашу және дамыту, оның қоршаған ортада өзін өзі айқындауы үшін барынша қолайлы жағдайлар жасау.

Ұлттық ойындар секциясының кестесі.

№	Айы	Күні	Уақыты
1	Қыркүйек	Дүйсенбі	19:00-21:00
2	Қазан	Дүйсенбі	19:00-21:00
3	Қараша	Дүйсенбі	19:00-21:00
4	Желтоқсан	Дүйсенбі	19:00-21:00
5	Қаңтар	Дүйсенбі	19:00-21:00
6	Ақпан	Дүйсенбі	19:00-21:00
7	Наурыз	Дүйсенбі	19:00-21:00
8	Сәуір	Дүйсенбі	19:00-21:00
9	Мамыр	Дүйсенбі	19:00-21:00

Тоғызқұмалақ үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі.

№	Оқушының аты-жөні	Сынып
1	Дәлелхан Мадина	2А
2	Ермек Бақжан	6А
3	Маменова Жангерим	10А
4	Күнбек Пейіл	5А
5	Уалихан Бағдаурен	2А
6	Хасым Иманғали	3А
7	Рахат Гулғанат	7А
8	Узденов Муслим	6Б
9	Тасқынбек Бөпенай	10А
10	Камолиденов Ерасыл	6А
11	Амантай Нұрдаулет	8А
12	Сарқытбек Париза	9А
13	Ерланбек Қарақат	10А

Бес асық үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі.

№	Оқушының аты-жөні	Сынып
1	Рахат Гулдана	5А
2	Хайратқызы Жұлдызай	11А
3	Ратай Дариға	10А
4	Сарқытбек Нұрдина	6А
5	Баетова Зере	6А
6	Жусупова Аяла	5А
7	Тасқынбек Ұлжан	7А
8	Амангелдіқызы Арайлым	8А
9	Жусупова Аруай	6А

10	Казей Анелия	7А
11	Самалқызы Ботагөз	7А
12	Болатбекқызы Айгерим	9А

Асық ату үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі.

№	Оқушының аты-жөні	Сынып
1	Ерланбек Дарын	8А
2	Қайратұлы Сахара	8А
3	Асылбек Заңғар	8А
4	Дюсек Жанали	7А
5	Елай Оңғар	7А
6	Мужыкбаев Мырзагелді	10А
7	Дюсембек Темрлан	3А
8	Жанжигит Нұрқанат	7А
9	Балтабаев Нұрали	6А
10	Баетов Бағдаулет	8А

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.

Волейбол сабағындағы қауіпсіздік ережелері:

1. Волейбол сабағын бастамас бұрын мерзімге, ауа райына және өтетін орынына сай спорт киімі және табаны тайғанамайтын спорттық аяқ киім кию қажет.
2. Барлық әшекей бұйымдарды шешіп, қолдағы тырнақты қысқа қию керек.
3. Спорттық құрал жабдықтардың дұрыстығы және беріктігі тексеріледі, ойын өтетеін орынның едені құрғақ болуы керек
4. Ойынның ережесін және тәртібін қатаң сақтау қажет
5. Барлық әрекетті тек бұйрық ойынша орындау қажет
6. Құлау кезінде жарақаттың алдын алу үшін жиырылу қажет

7. Қал жағдайың төмен болған жағдайда ойынды тоқтат, оны мұғалімге, жаттықтырушыға, төрешіге ескерт
8. Спорт алаңында бөтен адамдар немесе жарақаттарға себеп болатын заттар болмауы қажет.
9. Тосқауыл қойғанда аяқты алға көтермей секіру керек.
10. Волейбол ойынында шабуылға шыққанда аяқты бүгіп секіруге болмайды.
11. Торға жақын секіргенде қол саусақтарының ілініп қалмауын қадағалау керек.
12. Құлап бара жатып допты қабылдағанда кеудемен сырғый түсу керек.
13. Ойнап жүрген кезде даурығып айқайлауға болмайды.
14. Ойыншылардың ойын кезінде дөрекі қылық жасауына жол берілмейді.
15. Алдын ала қыздырыну жаттығуларынсыз доппен жаттығу жасауға тиым салынады.
16. Төрешінің берген белгісін (ысқырықты) естіген сәтте ойынды тоқтату керек.

Волейбол секциясының кестесі.

№	Айы	Күні	Уақыты
1	Қыркүйек	Сарсенбі Жұма	18:00-20:00
2	Қазан	Сарсенбі Жұма	18:00-20:00
3	Қараша	Сарсенбі Жұма	18:00-20:00
4	Желтоқсан	Сарсенбі Жұма	18:00-20:00
5	Қаңтар	Сарсенбі Жұма	18:00-20:00
6	Ақпан	Сарсенбі Жұма	18:00-20:00
7	Наурыз	Сарсенбі Жұма	18:00-20:00
8	Сәуір	Сарсенбі Жұма	18:00-20:00
9	Мамыр	Сарсенбі Жұма	18:00-20:00

Тоғызқұмалақ ойыны үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Ұлттық ойындар тарихы	1 сағ	02.09.2024 09.09
2	Тоғызқұмалақ ойыны туралы жалпы түсінік	1 сағ	
3	Ойынды жазу тәртібі	1 сағ	16.09
4	Тоғызқұмалақ отаулары жайлы түсінік	1 сағ	23.09
5	Тоғызқұмалақ әліпесі	1 сағ	30.09
6	Жүрістің түрлері	1 сағ	07.10
7	Тұздық немесе тұзды үй	1 сағ	14.10
8	Екі жақты ойын	1 сағ	21.10
9	Бай отаулар	1 сағ	04.11
10	Ат және атсырау	1 сағ	11.11
11	Жүрісті есептеу	1 сағ	18.11
12	Тоғызқұмалақ нотациясы мен партиялары	1 сағ	25.11
13	Жүрістерді талдау	1 сағ	02.12
14	Ілгері және кері есеп	1 сағ	09.12
15	Қанды қақпан ойнау	1 сағ	09.12
16	Бай отаулардың жүрістерін талдау	1 сағ	23.12
17	Екі жақты ойын	1 сағ	13.01
18	Ілгері және кері есеп	1 сағ	20.01
19	Отауларға тоқталу	1 сағ	27.01
20	Ережемен ойнау	1 сағ	03.02
21	Тұздық немесе тұзды үй	1 сағ	10.02
22	Бай отаулар	1 сағ	17.02
23	Аатсырау	1 сағ	24.02
24	Жүрісті есептеу	1 сағ	03.03
25	Тоғызқұмалақ нотациясы мен партиялары	1 сағ	10.03
26	Жүрістерді талдау	1 сағ	17.03
27	Ілгері және кері есеп	1 сағ	07.04
28	Қанды қақпан ойнау	1 сағ	14.04
29	Бай отаулардың жүрістерін талдау	1 сағ	21.04

30	Ілгері және кері есеп	1 сағ	28.04
31	Отауларға тоқталу	1 сағ	05.05
32	Ат және атсырау	1 сағ	12.05
33	Жүрісті есептеу	1 сағ	19.05
34	Ережемен ойнау	1 сағ	19.05