

«Құнан» мектеп-лицейі



«Бекітемін»

Мектеп директоры:

А.К.Молдашева

«05» 09 2023 жыл

**«Құнан» мектеп-лицейінің
2023-2024 оқу жылындағы волейбол үйірмесінің
жұмыс жоспары**

Жаттықтырушы: Абдрахманова А.М

2023-2024 оқу жылы

Түсіндірме жазба

Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігінің

№ 115 бұйрығымен (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізімінде №8424 болып тіркелген) бекітілген үлгілік оқу бағдарламаларының негізінде жеке оқу бағдарламалары және сыныптан тыс үйірме жұмыстары әзірленді 1. «Жалпы білім беру ұйымдарының (бастауыш, негізгі орта және жалпы орта білім беру) түрлері бойынша қызметінің үлгілік қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 17 қыркүйектегі № 375 бұйрығына (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізімінде 2013 жылғы 18 қазанда № 88 27 болып тіркелген).

-Жеке тұлғаның шығармашылық, рухани және дене бітімі мүмкіндіктерін дамыту, адамгершілік пен салауатты өмір салтының берік негіздерін қалыптастыру;

Волейбол – ең қызықты, көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі – ол әр түрлі қозғалысқа бай. Волейбол ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, биікке секіру, күшті, екпін және төзімді болу керек.

Эмоциялық керенеуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады.

Шабуыл мен оқшаулау кезінде допты соғып секіру, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен имкемділігін арттырады.

Доппен тұрақты өзара іс-қимыл терең және прифериялық көруге, дәлдік және кеңістікті бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді.

Волейбол ойыны көру және есту белгілерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Оқу бағдарламасы бір жылға дайындалған. Оқу аптасына 2 рет, 1 сағаттан өтеді. Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

Теориялық бөлімінде волейбол ойынының техникасы мен топтамасы қарастырылады. Практикалық бөлімінде техникалық әдістер мен тактикалық комбинациялар қарастырылады.

13-18 жас оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек.

Мақсаты мен міндеттері.

Мақсаты:

1. Оқушыларға волейбол ойынының техникасы мен тактикасын түсіндіру.
2. 13-18 жастағы оқушылардың 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.

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

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

2. Алаңда жұппен допты бір-біріне беру

3. Тордан 5-6 м арақашықтықта допты ойыншыға беру

4. Сызықтан шықпай допты лақтыру

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

6. 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

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

- «Қазақстанның әлеуметтік жаңғыртылуы: Жалпыға Ортақ Еңбек Қоғамына қарай 20 қадам» жолдауында 13 тарауында айтылғандай «Денсаулық сақтауды жаңғырту және саламатты өмір салты» әрбір қазақстандық үшін басты құндылық - өзінің денсаулығы.

- 28.12.2006 жылғы Қ.Р Президентінің №230 «2007-2011 жылғы Қ.Р-ның мемлекеттік бағдарламасы негізінде дене шынықтыру және спорт» бағдарламасын жүзеге асыру.

- Қазақстан Республикасының 12.06.2002 жылғы №637 жарлығы негізінде « Қ.Р-ның халқының Президенттік тестке дайындығын» жүзеге асыру негізінде.

- Елбасымыздың « Саламатты Қазақстан 2011-2015» бағдарламасын жүзеге асыру .

Журнал жүргізу нұсқауы

1. Журналды тек қана жаттықтырушы толтыру керек.
2. Журнал аяқталғаннан кейін оқу ісінің меңгерушісіне тапсырылады.
3. Оқушылардың сабақтан тыс спорт үйірмелеріне қатысу тізімін мектеп директор бұйрығымен бекітіледі.
4. Журналды анық, ұқыпты толтырылуы қажет.
5. Журналға белгілеу нұсқауы: жоқ оқушыларды «ж», ауырып қалған оқушыларды «а», кешігіп келген оқушыларды «к» деп белгілеу қажет.

«Волейбол» үйірмесінің жоспары

2023-2024 оқу жылы

Сағат саны: 68

№	Тақырыбы	Сағат саны
1-2	Ойын ережелері. Қауіпсіздік ережелерімен танысу	2
3-4	Доп беру техникасы	2
5-6	Жоғарыдан допты беру техникасы	2
7-8	Астынан допты беру техникасы	2
9-10	Топпен жаттығулар	2
11-12	Қозғалыс жаттығулар	2
13-14	Астынан тура соғу	2
15-16	Жоғарыдан тура соғу	2
17-18	Топтық жаттығулар	2
19-20	Секіріп жоғарыдан допты лақтыру	2
21-22	Допты астынан екі қолмен қабылдау	2
23-24	Тура шабуылшы тор арқылы соққы	2
25-26	Жоғарыдан тура допты беру	2
27-28	Алаң ортасынан допты екі қолмен беру	2
29-30	Дене шынықтыру жаттығулары. Ойын	2
31-32	Допты беру тізбегісі. Артқы жақтағы сызықтан тосқауыл жасау	2
33-34	Шабуылдың имитациясы	2
35-36	Допты қабылдау әдісінің өзгеруі	2
37-38	Жүргеннен кейін допты беру. Зоналық тосқауылдар	2
39-40	Астынан екі қолмен қабылдау. Жалғыз адамның тосқауыл жасауы. Оқу ойыны	2
41-42	Допты беру әдістерінің өзгеруі	2
43-44	Екінші допты беру имитациясы	2
45-46	Айып добын орындау ережелері	2
47-48	Қарсылас алаңдағы допты күту	2

49-50	Оң және сол қапталдан жасай лақтыру	2
51-52	Допты ортадан екі адым жасау арқылы лақтыру	2
53-54	Ойын кезінде бұрылу, кідіру тактикалары	2
55-56	Допты бір иықпен лақтыру	2
57-58	Жоғарыдан ұшқан допты лақтыру	2
59-60	Теріс қарап жүгіру, жылдамдықты кенеттен арттыру, жүгіріп келе жатып тоқтай қалу жаттығулары	2
61-62	Әр түрлі бастапқы қалыптан 8-10 метрге екпіндей жүгіру жаттығулары	2
63-64	Бұрылулар мен тоқтау жаттығулары	2
65-66	Жеке тосқауыл. Ойын	2
67-68	Жұппен тордың екі жағынан доп лақтыру жаттығулары	2