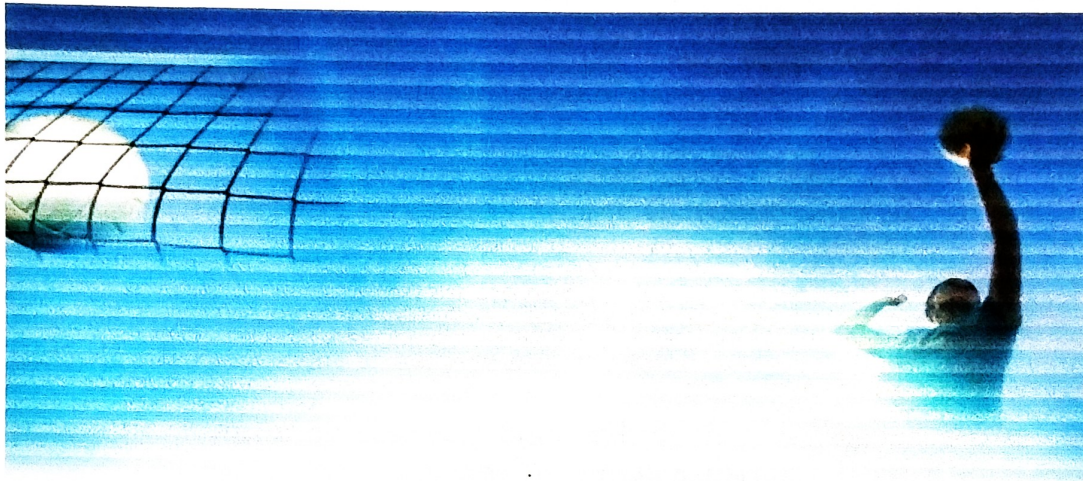


Бекітемін  
Мектеп-гимназия директоры  
Абдығалиева Г.Б.

## Волейбол үйірмесі



Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Бердиев С.Е

2023-2024 оқу жылы

## Түсінік хат

- 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,

1-2 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. 16-18 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



## Волейбол ойынының қауіпсіздік ережелері

1. Дене тәрбиесі сабағына сай спорттық киім кию. Тізеге, шынтаққа киетін арнайы киім кию
2. Мұғалімнің ұйымдастырған сабағын бұзбауы керек.
3. Белсенді, ақыл оймен қыздырыну жаттығуларын жасау керек.
4. Ойын алаңына мұқияттылық пен қарау.
5. Допты дұрыс үрілуін қарау, қатты үрілген доппен ойнамау.
6. Доптың сыртқы бөлігін мұқият тексеру.
7. Жыртылған доппен ойнамау
8. Техникалық әдіс-тәсілдер кезінде мұқият болу.
9. Тік аяқпен тұрмау және доп секіріп алқанымен қабылдамау
  - Өте жоғары ұшқан допты секіріп алқанымен қабылдамау.
  - Тіке қолмен жоғарыдан допты қабылдамау.
  - Допты қабылдау кезінде бас бармақты алға тоспау.
  - Допты тізенің тұсында қабылдау, кеуде немесе ішімен қабылдамау.
  - Төменнен доп қабылдаған кезде шынтақ буынын бүгу.
  - Допты беруді орындау (подача) кезінде жұдырықпен допты ұрмау.
  - Шабуылшыға допты қайтару үшін қолды тосқан кезде (блокирование) торға жақындамау.
  - Допқа қарсы қол қойғаннан кейін, допқа қарап, саусақты алға созып алақанымен қабылдау керек.
  - Секіріп доп қабылдағаннан кейін тізеге құламау керек. Ойын кезінде доптардың тиіп кетпеуінен сақтану керек.

## Волейбол үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Техника қауіпсіздік ережесі	3 сағ	5-6-7.09
2	Волейбол ойынының тарихы	3 сағ	12-13-14.09
3	Ойынның негізгі ережелері	3 сағ	19-20-21.09
4	Ойын алаңында тұру	3 сағ	26-27-28.09
5	Ойын алаңында орын ауыстыру	3 сағ	3-4-5.10
6	Тіркемелі адым	3 сағ	10-11-12.10
7	Қосарланған адым	3 сағ	17-18-29.10
8	Жүгіру	3 сағ	24-25-26.10
9	Секіру	3 сағ	7-8-9.11
10	Орынды кенет өзгерту	3 сағ	14-15-16.11
11	Құлау	3 сағ	21-22-23.11
12	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	3 сағ	28-29-30.11
13	Допты жоғарыдан беру	3 сағ	5-6-7.12
14	Допты төменнен беру	3 сағ	12-13-14.12
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	3 сағ	19-20-21.12
16	Допты екі қолмен төмен қабылдау	3 сағ	26-27-27.12
17	Шабулдау	3 сағ	9-10-11.01
18	Тосқауыл қою	3 сағ	16-17-18.01
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	3 сағ	23-24-25.01
20	Алаңда аусу	3 сағ	30-31-1.01
21	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	3 сағ	6-7-8.02
22	Допты ойынға қосу	3 сағ	13-14-15.02
23	Допты қабылдау	3 сағ	20-21-22.02
24	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	3 сағ	27-28-29.02
25	Допты екі қолмен төмен қабылдау	3 сағ	5-6-7.03
26	Шабулдау соққыларын орындау тәсілдері	3 сағ	12-13-14.03
27	Арнайы дене жаттығулары	3 сағ	19-20-20.03
28	Допты тура жоғарлата қосу	3 сағ	26-27-28.03
29	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	3 сағ	2-3-4.04
30	Допты екі қолмен төменнен беру	3 сағ	9-10-11.04
31	Шабуыл мен қорғаныс	3 сағ	16-17-18.04
32	Тосқауыл қою элементтері	3 сағ	23-24-25.04
33	Екпін алу, секіру	3 сағ	30-2-8.05
34	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	3 сағ	14-15-16.05

Үйірмеге қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушы аты-жөні	Класы
1	Оразғали Аяғез	6
2	Бердібаева Бегімсұлу	6
3	Болатова Айназ	6
4	Айниязова Данагүл	6
5	Жалменова Жансая	6
6	Ізбасар Сымбат	6
7	Ғалинұр Қарақат	6
8	Есенғалиева Диана	6
9	Уразбаева Каусар	5
10	Сабитова Сабира	6
11	Жалғасбай Жансая	5
12	Рыскелдина Айсель	6
13	Даулетияр Махаббат	6
14	Құралбай Медина	6
15	Тілектесова Қарақат	5