

«Келісіді»

Директордың тәрбие ісі жөніндегі
Орынбасары  А.Ә.Бисенова

«Бекітемін»

№ 296-орта мектептің
директоры 



«Волейбол» Секциясының жұмыс жоспары

Секция жетекшісі: Әлтаев Нұрхан

2025-2026 оқу жылы

Түсінік хат

Волейбол ойынының қозғалысы адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан жүгіру, жүру, секіру, т.б. жаттығулардан тұрады. Бұл ойынды он жасар баладан бастап қай жаста болмасын ойнай береді. Сондықтан да, волейбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бір ретін де ең тиімді де ағзаға пайдалысы болып табылады. Ойын барысында нақты қозғалыс нәтижесінде еңбастысы адамның координациясы қалыптасады. Қандай жаттығу болмасын, қозғалыс барысында нақтылы орындалады. Айталық, шабуылдау кезінде допты қарсыласының алаңға дәл түсіру, болмаса допты әріптесіне дәл бере білу, допты қарсыласының алаңына алдап тастау т.б. Демек адамның барлық қабілет-қасиетін қалыптастыратын ойынның бір түрі.

Бағдарлама 10-17 жас аралығындағы балаларға арналған.

Бағдарламаның тиімділігі – уақыт талабымен сәйкес. Жеке тұлғаның қозғалыс координатасын жетілдіру қиын мәселе болғандықтан, волейболды үйретудің құрылымы мен мазмұны ойын барысында жылдамдық пен нақты қозғалыстың айтуға бағытталған мінез қалыптастыруға тәрбиелейді. Сабақтан тыс білім беру жүйесінде волейболды үйрету жүйесі оқушылардың жеке қабілеттіліктерін айқындап, жетілдіре отырып, оның әртүрлі қимылдары мен жылдамдықтары түрлі қарқында дамуына бағытталады.

Бағдарламаның ерекшелігі оқушыларды топтастыру арқылы ұжымдық білім беруге бағытталғандығында. Ол бағдарламаға енгізілген негізгі екі бағытталады. Алдымен әр волейбол ойнаушының тұлғалық ерекшеліктерін ескере отырып тәрбиелеуде, екіншіден әр тәрбиеленушінің өмірге көзқарасы, жағдаяттарды шеше білуі есепке алынады. Баланың жеке қасиеттерін табиғи, физикалық және психологиялық қасиеттерін білуді талап етеді.

Бағдарламаның жаңалығы Оқушы ойын үрдісі кезінде жоғары эмоциялы үлкен қуанышқа бөленіп, қанағатталады. Дене тәрбиесі жүйесінде волейбол ойынының маңызы зор Зерттеу әдісін қолдануында (волейболдың шығу тарихы туралы рефераттар мен баяндамалар жазуында), мектептің материалдық жағдайын ескере отырып оқу-тақырыптық жоспарын құру.

Бағдарламаның мақсаты: Денсаулығы мықты, ұжымда ұйымдастыру қабілеті жоғары, жауапкершілігі мол, нақты қозғалыс координациясы қалыптасқан, жылдам, өзбетінше шешім қабылдай алатын жеке тұлға жетілдіруге жағдай жасау.

Бағдарламаның міндеттері:

Білім беру:

- Волейболдың шығу тарихы мен таныстыру;
- Ойын ережелерін үйрету;
- Оқушыларға волейбол ойыны туралы теориялық білім беру, сайыстар өткізу ережелері мен таныстыру.

Жетілдіру:

- Тұлғаның жылдамдық қозғалысын, есте сақтауын, орнықтылығын және басқа да жағымды қасиеттерін жетілдіру;
- Төзімділігін, өз өзіне және қарсыласына сынмен қарауын;

- Топтық жұмысты ұйымдастыру және сыныпта ынтымақтастық атмосферасын құруды, оны іс жүзінде қолдануды жетілдіру.

Тәрбиелік:

- Айналасына ұқыптылықпен қарау, жеке қасиеттерін жетілдіруге ұмтылдыру;
- Топта ұйымшылдыққа және өзін өзі тәртіпке салуға тәрбиелеу;
- Еріктілік қасиеттерін жетілдіруге және өзін өзі бағалай білуге.

Бұл бағдарламаны игеру барысында оқушылардың пәнді игеруімен қатар ұжымда жұмыстана білуі қалыптасады.

Оқушылардың пәндік құзырлығы:

1. Техникалық оқушылардың

- Жаттығу ойындарында, мектепшілік, аудандық волейбол сайыстарына қатысуында;
- Ойын барысында волейбол ережелері мен стратегиялары қалыптасатын іс әрекеттері.

2. Интеллектуалдық оқушылардың

- Ойынға сараптама жасауымен;
- Арнайы әдебиеттерді оқуымен;
- Үздік ойыншылардың ойындарын қарап талдауымен қалыптасатын іс әрекеттері.

Апталық жүктеме аптасына 3-сағаттан 102 сағат.

Оқу тобында 10-15 оқушы болады.

Оқу бағдарламасы

Оқушылардың білім біліктілігіне қойылатын талаптар.

Бірінші жылды аяқтағаннан кейін оқушы білу керек:

- волейбол ойнау ережесін;
- ойнаушының құқы мен міндеттерін;
- волейболдың шығу тарихын;
- ойын тактикасы туралы негізгі түсінік.

Орындай білуі керек:

- алған білімдерін практикада қолдана білу;
- назарларын, ойларын шоғырландырып, уақытты үнемдеу;
- волейболдықұштарлықпен ойнау.

Оқу жоспары

№	Оқу тақырыптары мен іс-әрекеттері	Сағат саны	
		теория	практика
1	Кіріспе. Ұйымдастыру сағаты.	1	-
2	Волейбол- спорт, өнер.	1	1
3	Волейбол ойнау ережелері және ойынның ерекшеліктері.	1	1
4	Волейбол ойынының шығу тарихы.	1	1
5	Дамыту жаттығуларын дағы қауіпсіздік ережелері.	1	-
6	Дамыту жаттығулары.	-	9
7	Волейбол ойынының техникасы	1	43
8	Волейбол ойынының тактикасы.	1	43
9	Ережесімен волейбол ойнау.	-	4
10	Қорытындысабақ.	1	-
	Барлығы	8	102

2025-2026 ж Мереке күндерінде сәйкес келетін және сағат санының жетіспеуіне байланысты кіріктіріліп оқытылатын сабақ

Сабақ реті	Жоспарланған мерзімі	Себебі	Өткізілетін күні
№36-37		Мереке күні	
№43-44		Мереке күні	
№99-100		Кіріктірілген күн	

Волейбол үйірмесінің 2025-2026 жылдарға арналған жоспары

P/c	Тақырыптар	Сағат саны	Өтілетін күні
1	Кіріспе. Ұйымдастыру сағаты.	1	
2	Волейбол- спорт,өнер.	1	
3	Волейбол ойынының тарихы.	1	
4	Волейбол ойынының ережелері.	1	
5	Волейбол ойынының ережелері.	1	
6	Волейбол ойынының ережелері.	1	
7	Артқа шегініп жүгіру.	1	
8	Дамыту жаттығуларындағы қауіпсіздік ережелері.	1	
9	Ілеспелі қадамдармен қозғалу.	1	
10	Ілеспелі қадамдармен қозғалу.	1	
11	Кері қарай жалт бұрылып жүгіру.	1	
12	Секіріп тоқтау.	1	
13	Секіріп тоқтау.	1	
14	Шапшан жүгіріп жаттығу.	1	
15	Шапшан жүгіріп жаттығу.	1	
16	Ережесімен волейбол ойнау.	1	
17	Биікке секіріп жаттығу.	1	
18	Ойынның техникасы.	1	
19	Ойынның техникасы.	1	
20	Ойыншының тұрысы.	1	
21	Допты ойынға төменнен тік қосу.	1	
22	Допты ойынға төменнен тік қосу.	1	
23	Допты ойынға төменнен бір жақ жаннан қосу.	1	
24	Допты жоғарыдан тура ойынға қосу.	1	
25	Допты жоғарыдан бір жақ жаннан ойынға қосу.	1	
26	Допты айналып ұшатын етіп ойынға қосу.	1	
27	Допты айналдырмай ойынға қосу.	1	
28	Допты беру түрлері.	1	
29	Допты беру түрлері.	1	
30	Допты беру түрлері.	1	
31	Допты төменнен көтеріп әріптесіне беру.	1	
32	Допты жоғарыдан беру.	1	
33	Допты төменнен бір қолмен қабылдап алу.	1	
34	Допты құлап бара жатып қабылау.	1	
35	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдау.	1	
36-	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдау.	1	
37			
38	Шабуылдап соғудың түрлері.	1	
39	Шабуылдап соғудың түрлері.	1	
40	Тура шабуылдап соғу.	1	
41	Тура шабуылдап соғу.	1	

42	Бір жақ бүйірмен шабуылдап соғу.	1	
43-44	Қол мен аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.	1	
45	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	1	
46	Үшеулеп тосқауыл қою.	1	
47	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	1	
48	Жеке дара тосқауыл қою.	1	
49	Екеулеп тосқауыл қою.	1	
50	Екеулеп тосқауыл қою.	1	
51	Үшеулеп тосқауыл қою.	1	
52	Ережемен волейбол ойнау.	1	
53	Ойын тактикасы туралы түсінік.	1	
54	Ойында орын ауыстыру ережесі.	1	
55	Ойында орын ауыстырып шабуылға шығу.	1	
56	Ойында орын ауыстыру ережесі.	1	
57	Ойында орын ауыстырып шабуылға шығу.	1	
58	Ережесімен волейбол ойнау.	1	
59	3 тен 4ке ауысып шабуылдау.	1	
60	3 тен 4ке ауысып шабуылдау.	1	
61	3тен 6ға ауысып шабуылдау.	1	
62	3тен 6ға ауысып шабуылдау.	1	
63	3тен 2ге ауысып шабуылдау.	1	
64	2ден 4ке ауысып шабуылдау.	1	
65	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	
66	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	
67	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	
68	1ден 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	
69	2де тұрып шабуылшыға доп көтеру.	1	
70	Ережесімен волейбол ойнау.	1	
71	Допты шабуылшыға биік көтеру.	1	
72	Допты шабуылшыға биік көтеру.	1	
73	Допты шабуылшыға қысқа беру.	1	
74	Допты шабуылшыға қысқа беру.	1	
75	Допты тордың үстімен бойлата беру.	1	
76	Допты тосқауылдың артына тастау.	1	
77	Допты тосқауылдың артына тастау.	1	
78	Допты тосқауылға тиіп алаң сыртына кететіндей қиып соғу.	1	
79	Ережесімен волейбол ойнау.	1	
80	Тосқауылдың артын жабу.	1	
81	Өзіңнен асып бара жатқан допты кері бұрылып, қуып жетіп артқа қайтару.		
82	Тосқауылдың артын жабу.	1	

83	Қарсыластың шабуылдап соққан добын қабылдап алу.	1	
84	Өзіңнен асып бара жатқан допты кері бұрылып, қуып жетіп артқа қайтару.	1	
85	Ережесімен волейбол ойнау.	1	
86	Допты екі қолмен төменнен әріптесіне беру.	1	
87	Допты екі қолмен төменнен әріптесіне беру.	1	
88	Допты екі қолмен төменнен қабылдап алу.	1	
89	Ережесімен волейбол ойнау.	1	
90	Допты екі қолмен жоғарыдан әріптесіне беру.	1	
91	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдап алу	1	
92	Допты жоғарыдан артқа беру.	1	
93	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдап алу	1	
94	Допты жоғарыдан бір қолдың жұдырығымен қабылдау.	1	
95	Допты жоғарыдан артқа беру.	1	
96	Допты төменнен артқа қайтару.	1	
97	Допты төменнен тік ойынға қосу.	1	
98	Допты жоғарыдан тура ойынға қосу.	1	
99	Допты жоғарыдан тура ойынға қосу.	1	
100	Жеке оқытулар.	1	
101	Ойынға төрешілік ету.	1	
102	Қорытынды сағат.	1	
	Барлығы: 102сағат		