
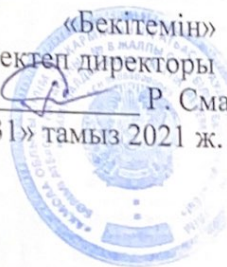



«Ақмола облысы білім басқармасының Атбасар ауданы бойынша білім бөлімі  
Атбасар қаласының №8 жалпы білім беретін мектебі» коммуналдық  
мемлекеттік мекемесі

«Бекітемін»  
Мектеп директоры  
 Р. Смагулова  
«31» тамыз 2021 ж.



«Келісемін»  
Тәрбие ісі жөніндегі  
директор орынбасары  
 А. Исакова  
«30» тамыз 2021 ж.

## «Волейбол» үйірмесінің күнтізбелік жоспары

Үйірме мұғалімі: Қ.Каримбаев

2021-2022 оқу жылы

### Волейбол үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Техника қауіпсіздік ережесі	2 сағ	6.09 - 8.09
2	Волейбол ойынының тарихы	2 сағ	13.09 - 15.09
3	Ойынның негізгі ережелері	2 сағ	20.09 - 22.09
4	Ойын алаңында тұру	2 сағ	27.09 - 29.09
5	Ойын алаңында орын ауыстыру	2 сағ	4.10 - 6.10
6	Тіркемелі адым	2 сағ	11.10 - 13.10
7	Қосарланған адым	2 сағ	18.10 - 20.10
8	Жүгіру	2 сағ	25.10 - 27.10
9	Секіру	2 сағ	8.11 - 10.11
10	Орынды кенет өзгерту	2 сағ	15.11 - 17.11
11	Құлау	2 сағ	22.11 - 24.11
12	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	29.11 - 1.12
13	Допты жоғарыдан беру	2 сағ	6.12 - 8.12
14	Допты төменнен беру	2 сағ	13.12 - 15.12
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2 сағ	20.12 - 22.12
16	Допты екі қолмен төмен қабылдау	2 сағ	27.12 - 29.12
17	Шабулдау	2 сағ	10.01 - 12.01
18	Тосқауыл қою	2 сағ	17.01 - 19.01
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	2 сағ	24.01 - 26.01
20	Алаңда аусу	2 сағ	2.02 - 7.02
21	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	9.02 - 14.02
22	Допты ойынға қосу	2 сағ	16.02 - 21.02
23	Допты қабылдау	2 сағ	23.02 - 28.02
24	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2 сағ	3.03 - 7.03
25	Допты екі қолмен төмен қабылдау	2 сағ	9.03 - 14.03
26	Шабулдау сокқыларын орындау тәсілдері	2 сағ	16.03 - 21.03
27	Арнайы дене жаттығулары	2 сағ	4.04 - 6.04
28	Допты тура жоғарлата қосу	2 сағ	11.04 - 13.04
29	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	2 сағ	18.04 - 20.04
30	Допты екі қолмен төменнен беру	2 сағ	25.04 - 27.04
31	Шабуыл мен қорғаныс	2 сағ	2.05 - 3.05
32	Тосқауыл қою элементтері	2 сағ	10.05 - 12.05
33	Екпін алу, секіру	2 сағ	16.05 - 18.05
34	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	23.05

## 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 бірі ретінде ең тиімді де ағзаға пайдалысы болып табылады. Ойын барысында нақты қозғалыс нәтижесінде ең бастысы 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. Оқыту мерзімі 2 жыл.**

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

**Бағдарламаның ерекшелігі** оқушыларды топтастыру арқылы ұжымдық білім беруге бағытталғандығында. Ол бағдарламаға енгізілген негізгі екі бағыт алады. 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, қанағат алады. 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, ұжымла ұйымдастыру қабілеті жоғары, жауапкершілігі мол, нақты қозғалыс кординациясы қалыптасқан, жылдам, өз бетінше шешім қабылдай алатын жеке тұлға жетілдіруге жағдай жасау.

### **Бағдарламаның міндеттері:**

Білім беру:

- Волейболдың шығу тарихымен таныстыру;
- Ойын ережелерін үйрету;
- Оқушыларға волейбол ойыны туралы теориялық білім беру, сайыстар өткізу ережелерімен 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, мектепішілік, 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 бірінші жылы аптасына 1 сағаттан /34 сағат.

Оқу тобында 10-15 оқушы болады.

«Волейбол» үйірмесіне қатысатын оқушылардың тізімі

№	Оқушының аты-жөні	Сынып
1	Қариебаев Аманжол	7 <sup>а</sup>
2	Қариебаев Тақатұл	9 <sup>а</sup>
3	Аманжол Құрап	8 <sup>а</sup>
4	Аманжол Құрап	8 <sup>а</sup>
5	Қариебаев Аманжол	7 <sup>а</sup>
6	Аманжол Құрап	7 <sup>а</sup>
7	Ермұқан Құрап	7 <sup>а</sup>
8	Қариебаев Аманжол	7 <sup>а</sup>
9	Аманжол Құрап	7 <sup>а</sup>
10	Аманжол Құрап	7 <sup>а</sup>
11	Қариебаев Аманжол	5 <sup>а</sup>
12	Қариебаев Аманжол	8 <sup>а</sup>
13	Қариебаев Аманжол	8 <sup>а</sup>
14	Қариебаев Аманжол	7 <sup>а</sup> 5 <sup>а</sup>
15	Қариебаев Аманжол	5 <sup>а</sup>