

«АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫНЫҢ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ АЛҒА
АУДАНЫНЫҢ БІЛІМ БӨЛІМІ», МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІНІҢ
«В.И.ПАЦАЕВ АТЫНДАҒЫ №2 АЛҒА ОРТА МЕКТЕБІ»
КОММУНАЛДЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІ

«ВОЛЕЙБОЛ»

секция бағдарламасы



2024-2025 оқу жылы

Ақтөбе облысының білім басқармасы Алға ауданының білім бөлімі
кенесінде бекітілді

хаттама № 1 2024 ж.

Ақтөбе облысының білім басқармасы

Алға ауданының білім бөлімі

әдіскері:



Р.Түлегенова

Құрастырған:

Набиев Е.

педагог-сарапшы, В.И.Пацаев атындағы
№2 Алға орта мектебінің дене
шынықтыру пәнінің мұғалімі

Пікір жазғандар:

Мусина Б.

педагог-сарапшы, В.И.Пацаев атындағы
№2 Алға орта мектебінің дене
шынықтыру пәні мұғалімі.

Шаукеебаев А.

педагог-модератор, В.И.Пацаев атындағы
№2 Алға орта мектебінің дене
шынықтыру пәні мұғалімі.

Түсінік хат

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

Шабуыл мен окшаулау кезінде допты соғып секіру, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен икемділігін 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, қабылетін тез арада ауыстырудың дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Оқу бағдарламасы бір жылға дайындалған. Оқу аптасына 3 рет, 1 сағаттан өтеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

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

9-15 жас оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек.

Пікір

Мектеп оқушыларына арналған «Волейбол» үйірмесі волейболдан мектеп командасын жасақтауға негізделген. Үйірмеде оқушылардың «Спартакиада» және «Мектеп лигасы» ойындарында бәсекелестік тұғыза алатын команда қалыптастыруға басты назар аударылған.

Волейбол үйірмесі волейбол сабағына және үйірмеге арналған жоспар тиінақты жазылған, себебі оқушыларға берілетін теориялық білім негізі, тактикалық, техникалық дайындықтарды жүргізу, олардың құрамы, жалпы дене құрылымын дамыту, арнайы дамыту, волейболшыларға кандай қозғалыс қабілеттері қажет, оларды қалай дамытуға болатындығын айтып жазған.

Жоспардың тағы бір ерекшелігін атап айтсақ, қаладағы білікті жаттықтырушылармен пікірлесе отырып аптасына 3 сағат жүргізілетін мектептегі үйірмені ұйымдастыра отырып, табысқа жету жолдарын қарастырған.

Бұл үйірме жұмысының бағдарламасы жалпыға бірдей орта білім беретін мектептің волейбол үйірмесіне негізделген және оқушы қабілетін дамытуға бағытталған өзіндік пікірі бар. Бағдарламаны орта мектепте және мектептен тыс арнайы білім беру орындарында қолдануға болады.

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 бұту аяқтың ішкі жағы мен сыртқы жағы, екшемен 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 бөптен 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 тоқтауы 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 тұра нысанаға лақтыру, беру
10. Допты беру кезінде қиын жолын пайдалану.

Допты астынан лақтыру әдісіне үйрету.

Допты жоғарыдан қабылдау жүйесі сақталалды.

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. Жүспен допты үстінен, астынан немесе қабырғадан соғуды алмастыру.

Допты беру жүйесі.

Осы әдісті допты берудің барлық әдістерінде пайдаланады.

1. Жөңіл түрінде допты лақтыру. Бұл әдістің имитациясы (3 әдістен: 1-көтеру, 2-допты лақтыру, 3- допты ұру)
2. Допты лақтыру имитациясын жасау. Лақтыру әдісін қабылдаумен ауыстыруға болады. Осы жақтығудың мақсаты – допты дұрыс лақтыруға үйрету.
3. Алғанда жүспен допты бір-біріне беру
4. Тордан 5-6 м арақашықтықта допты ойыншыға беру
5. Сызықтан шықпай допты лақтыру
6. Допты ойын алаңының сол және оң жаққа жіберу, лақтыру.
7. Ойын алаңының белгіленген жеріне допты түсіру.

Шабуыл жасаушының жүйесіне үйрену.

Ойын барысында бөлініп өткізу әдісіне үйрету.

Бірінші – орынан допты лақтыру (беру), сосын – секіру, сосын – жүгіріп келіп секіру.

1. Шабуыл жасаушылар лақтыру арқылы қабырғадан жүспен беру.
2. Жүгіру кезінде аякқы, үшінші қадам ұзын болып, аяғында өкшенің қатар тұруы керек.
3. Үшінші қадам жүгіру әдісімен шабуылшы имитациясы
4. *Шабуылшы лақтырған добын жәбды тағы ойыншы жозарыда тұрған (үстел, сөрел) 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 бйіктіктен және ұшу траекториядан
9. Дәл солай солға, оңға: секіріп түскеннен кейін өкшемен доптың ұшу ұшу жағына қарай бұрылту.
10. Дәл солай бұрылту алақанды солға, оңға бұру арқылы.

БАҒДАРЛАМАНЫҢ МАЗМҰНЫ

I оқу жылы

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 (жүтіру, секіру, күш, ойын) тез бір тәсілден екіншісіне ауысу.

Техникалық дайындық.

Теория: волейболға дайындау кезінде техникалық дайындықтың маңыздылығы.

Практика:

Тұру. Допты қабылдау, соғу тәсілі (екі қолмен астынан, үстінен). Астынан лақтыру тура бағытталған соққы, қорғау іс-әрекеті (тосқауыл жасау, қарсы соққы).

Теориялық дайындық.

Теория: волейбол ойынының ережесі. Тактикалық дайындықтың волейболдағы маңызы.

Практика: допты қарсыласқа соғу. Допты беру тактикасы. Допты қабылдау тактикасы.

«Волейбол» үйірмесінің жоспары 2024-2025 оқу жылы

№	Тақырыбы	Сағат саны	мерзімі
1-3	Ойын мен жарыс ережелері. Допты беру техникасы.	3	
4-6	Жоғарыдан беру техникасы. Ойын.	3	
7-9	Астынан допты беру техникасы. Ойын.	3	
10-12	Топпен жаттығулар. Ойын.	3	
13-15	Қозғалыс жаттығулар. Оқу ойыны.	3	
16-18	Астынан тура соғу. Оқу ойыны.	3	
19-21	Жоғарыдан тура соғу. Оқу ойыны.	3	
22-24	Ойын қарым-қарымқатынасы. Оқу ойыны.	3	
25-27	Топтық жаттығулар. Оқу ойыны.	3	
28-30	Жеке тосқауыл. Оқу ойыны.	3	
31-33	Секіріп жоғарыдан допты лақтыру. Оқу ойыны.	3	
34-36	Допты астынан екі қолмен қабылдау. Оқу ойыны.	3	
37-39	Тура шабуылшы тор арқылы соққы. Оқу ойыны.	3	
40-42	Жүспен тордың екі жағынан доп лақтыру жаттығулары. Оқу ойыны.	3	
43-45	Жоғарыдан тура допты беру. Оқу ойыны.	3	
46-48	Алан ортасынан допты екі қолмен беру. Тура бағытталған соққы. Оқу ойыны.	3	
49-51	Қозғалу әдісі. Допты тордан екі қолмен қабылдау. Оқу ойыны.	3	
52-54	Екі қолмен допты беру. Қатты тура шабуыл соққы. Оқу бағыты.	3	

55-57	Бір колмен жоғарыдан соғу, шабуыл соккы имитациясы.	3	
58-60	Астынан екі колмен қабылдау. Жалғыз адамның тосқауыл жасауы. Оқу ойыны.	3	
61-63	Дене шынықтыру жаттығуларының оқушыларға әсері. Топтық тосқауыл. Оқу ойыны.	3	
64-66	Допты беру тізбегі. Артқы жақтағы сызықтан тосқауыл жасау. Оқу ойыны.	3	
67-69	Допты беру тізбегі. Шабуылдың имитациясы. Оқу ойыны.	3	
70-72	Секіріп допты бір колмен беру. Артқы сызықтан шабуыл. Оқу ойыны.	3	
73-75	Допты беру тізбегі. Алдыңғы қатардағы ойыншылардың қарым-қатынасы. Оқу ойыны.	3	
76-78	Допты қабылдау тізбегі. Допты нашар ойыншыға беру. Оқу ойыны.	3	
79-81	Допты жоғарыдан артқа қарай беру. Оқу ойыны.	3	
82-84	Допты астынан екі колмен қабылдау. Күшті колмен қатты соғу. Оқу ойыны.	3	
85-87	Жүргеннен кейін допты беру. Зоналық тосқауыл (блок)	3	
88-90	Тордан допты екі колмен қабылдау. Жеке тосқауыл.	3	
91-93	Секіріп допты екі колмен беру. Тура шабуыл соккы. Оқу ойыны.	3	
94-96	Допты қабылдау әдісінің өзгеруі. Шабуыл соккы имитациясы. Оқу ойыны.	3	
97-99	Допты беру әдістерін үйлестіру. Шабуыл соккысының әдістерін үйлестіру. Оқу ойыны.	3	
100-102	Допты беру тізбегі. Екінші допты беру имитациясы, алдау. Оқу ойыны.	3	

55-57	Бір колмен жоғарыдан соғу, шабуыл соккы имитациясы.	3	
58-60	Астынан екі колмен қабылдау. Жалғыз адамның тосқауыл жасауы. Оқу ойыны.	3	
61-63	Дене шынықтыру жаттығуларының оқушыларға әсері. Топтық тосқауыл. Оқу ойыны.	3	
64-66	Допты беру тізбегі. Артқы жақтағы сызықтан тосқауыл жасау. Оқу ойыны.	3	
67-69	Допты беру тізбегі. Шабуылдың имитациясы. Оқу ойыны.	3	
70-72	Секіріп допты бір колмен беру. Артқы сызықтан шабуыл. Оқу ойыны.	3	
73-75	Допты беру тізбегі. Алдыңғы қатардағы ойыншылардың қарым-қатынасы. Оқу ойыны.	3	
76-78	Допты қабылдау тізбегі. Допты нашар ойыншыға беру. Оқу ойыны.	3	
79-81	Допты жоғарыдан артқа қарай беру. Оқу ойыны.	3	
82-84	Допты астынан екі колмен қабылдау. Күшті колмен қатты соғу. Оқу ойыны.	3	
85-87	Жүргеннен кейін допты беру. Зоналық тосқауыл (блок)	3	
88-90	Тордан допты екі колмен қабылдау. Жеке тосқауыл.	3	
91-93	Секіріп допты екі колмен беру. Тура шабуыл соккы. Оқу ойыны.	3	
94-96	Допты қабылдау әдісінің өзгеруі. Шабуыл соккы имитациясы. Оқу ойыны.	3	
97-99	Допты беру әдістерін үйлестіру. Шабуыл соккысының әдістерін үйлестіру. Оқу ойыны.	3	
100-102	Допты беру тізбегі. Екінші допты беру имитациясы, алдау. Оқу ойыны.	3	

Қолданылған әдебиеттер:

1. Мектептегі волейбол. В.Л.Туплю
2. Тетенай Б.А «Дене тәрбиесі» Атамұра 2013жыл
3. Тайжанов С.А, «Дене тәрбиесі» Атамұра 2006 жыл
4. «Спорт ойындарының Теориясы» Н.П.Бробьева
5. «Мектептегі волейбол» Т.А. Алябева
6. Волейбол. Правила соревнования. М., 1996
7. Волейбол Справочник. М., 1993.
8. Вуден Джон Р. Современный Волейбол М., 1997
9. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М., 1994.
10. Зишин А. М. Детский Волейбол М., 1998.
11. Костин В. На очередное четырехлетие// Спортивные игры. 1994, № 10.
12. Николич А., Параносич В. Отбор в Волейбол М., 1994.