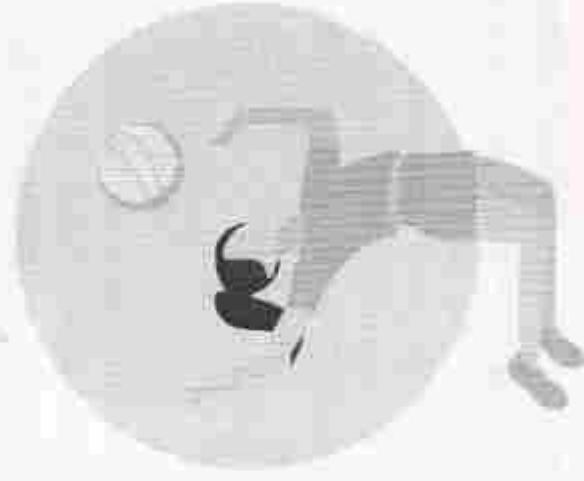


«АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫНЫҢ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ
АЛҒА АУДАНЫНЫҢ БІЛІМ БӨЛІМІ» МЕМЛЕКЕТТІК
МЕКЕМЕСІНІҢ «В.И.ПАЦАЕВ АТЫНДАҒЫ №2 АЛҒА ОРТА
МЕКТЕБІ» КОМУНАЛДЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІ

«Волейбол»
секция бағдарламасы



Алға 2024 жыл

**«АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫНЫҢ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ
АЛҒА АУДАНЫНЫҢ БІЛІМ БӨЛІМІ» МЕМЛЕКЕТТІК
МЕКЕМЕСІНІҢ ЖСПЕРТТІК КЕНЕСІНДЕ БЕКІТІЛДІ.**

Хаттама №1 « 02 » 09 2024ж

**АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫНЫҢ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ
АЛҒА АУДАНЫНЫҢ БІЛІМ БӨЛІМІНІҢ ӘДІСКЕРІ:**

 Р. Тулегенова

Құрастырушы: Е.Набиев – В.И.Пацаев атындағы №2 Алға орта мектебінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, педагог-сарапшы

Пікір жазған: Б.Мусина – В.И.Пацаев атындағы №2 Алға орта мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі, педагог-сарапшы

К.Өміров – «№3 Алға қазақ орта мектебі» КММ-нің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, педагог-сарапшы

Түсінік хат

Волейбол ойынын қозғалысы адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан жүгіру, жүру, секіру, лақтыру 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 алдан тастау т.б. Демек адамның барлық қабілет-қасиетін қалыптастыратын ойынның бір түрі.

Дене тәрбиесінің мақсаты денсаулығы мықты, рухы сергек, Отанын қорғауға ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыру болып табылады.

Қазақстан Республикасы «Президентінің Қазақстан-2030» бағдарламасында: «Біздің ұрпақтың бүгінгі кезеңінің міндеттеріне өзге келер ұрпақтар алдында орасан зор жауапкершілікті күнде есте ұстауға тиіс екендігіміз» туралы айтылған. Келешекте Азия Барысына айналатын елдің іргесін оңалтатын да қазіргі жас ұрпақ.

Пікір

Волейбол ойнау физикалық та, психологиялық жағынан да пайдалы. Шынығып шымыр болған жаман болсын ба? Кәсіби волейболды емес әуесқой волейболды таңдағанның өзінің оң жақтары бар. Мектеп кезінде волейбол ойнауды үйреніп шыққан қыздар кейін жоғары оқу орындарында немесе қызметте волейбол ойнап өздерін жаңа қырынан танытып жатады. Спортқа деген бейімділік жақсы ғой.

Кейбір ата-аналарда доп ойнап жүріп, сабағына үлгермей қалады деген қате пікір қалыптасқан. Волейбол сабаққа кедергі емес. Волейбол миға, ойлау процесін дамытуға өте пайдалы спорт түрі деп білемін. Ойын процесінде шашан ойлау, шешім қабылдау, ұжыммен ортақ шешімге келу – осының бәрін волейболдан үйренуге болады. Сондықтан волейболдың теріс жақтары жоқ.

Күтілетін нәтижелер:

Оқушылардың волейбол үйірмесіне қызығушылықтарын артты. Мақсатқа жетудің тәсілдер мен жолдарын меңгерді. Волейболдың әдемі әдістеріне және ойынына қызықты, тәзімділікке, шашандыққа, шыдамдылыққа тезді. Волейбол ойынының техникасы мен тактикасын үйренді.

Оқу жағтығудан кейінгі қауіпсіздік ережесі:

- Мұғалімнің ұйымдастыруымен құралдарды жинап кіргізу керек.
- Алаңнан ұйымдасқан түрде шығу керек.
- Шешінетін жерде киім ауыстыру керек.
- Қолды сабындап жуу керек.

Оқу жоспары

№	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1-2	Техника қауіпсіздік ережесі	2 сағ	05.05 - 09
3-4	Волейбол ойынының тарихы	2 сағ	01.10 - 03
5-6	Ойынның негізгі ережелері	2 сағ	11.11 - 03
7	Ойын алаңында түру	1 сағ	11 - 03
8-9	Ойын алаңында орын ауыстыру	2 сағ	15.11 - 09
10	Ойын алаңында түру	1 сағ	11 - 03
11-12	Тіркемелі алым	2 сағ	15.11 - 03
13-14	Қосарланған адым	2 сағ	01.03 - 10
15-16	Жүгіру	2 сағ	05.03 - 10
17-18	Тіркемелі адым	2 сағ	10.11 - 10
19-20	Секіру	2 сағ	15.11 - 10
21	Орында кенет өзгерту	1 сағ	18 - 10
22-23	Құлау	2 сағ	11.11 - 10
24	Шабуылдау соққыларын орындау тәсілдері	1 сағ	18 - 10
25-26	Орында кенет өзгерту	2 сағ	05.01 - 11
27-28	Допты жоғарыдан беру	2 сағ	09.11 - 11
29	Шабуылдау соққыларын орындау тәсілдері	1 сағ	14 - 11
30-31	Допты жоғарыдан беру	2 сағ	18.08 - 11
32	Шабуылдау соққыларын орындау тәсілдері	1 сағ	11 - 11
33-34	Допты төменнен беру	2 сағ	13.16 - 11
35	Шабуылдау соққыларын орындау тәсілдері	1 сағ	18 - 11
36-37	Допты төменнен беру	2 сағ	30.11 - 05.12
38-39	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2 сағ	05.03 - 12
40-41	Допты екі қолмен төменнен қабылдау	2 сағ	10.11 - 11
42-43	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2 сағ	14.11 - 11
44-45	Допты екі қолмен төменнен қабылдау	2 сағ	19.11 - 11
46	Шабуылдау мен қорғаныс	1 сағ	14 - 11
47	Тосқауыл қою элементтері	1 сағ	18 - 11
48-49	Шабуылдау мен қорғаныс	2 сағ	18.11 - 09.01
50	Тосқауыл қою элементтері	1 сағ	10.01
51-52	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	2 сағ	14.16 - 01

53-54	Алаңда ауысу	2 сағ	11.11 - 01
55	Арнайы дене жаттығулары	1 сағ	13.01
56	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	1 сағ	14.01
57-58	Допты ойынға қосу	2 сағ	12.10 - 01
59-60	Арнайы дене жаттығулары	2 сағ	31.01 - 04.01
61	Допты ойынға қосу	1 сағ	06.02
62-63	Алаңда ауысу	2 сағ	07.11 - 01
64-65	Допты қабылдау	2 сағ	13.11 - 01
66	Арнайы дене жаттығулары	1 сағ	18.02
67-68	Шабуылдау	2 сағ	18.11 - 01
69-70	Тосқауыл қою элементтері	2 сағ	15.11 - 01
71-72	Екпінмен секіру	2 сағ	11.01 - 04.02
73-74	Тосқауыл қою	2 сағ	06.01 - 03
75-76	Шабуылдау	2 сағ	11.11 - 01
77-78	Екпінмен секіру	2 сағ	14.11 - 03
79-80	Ықпымдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	10.03 - 01.04
81-82	Шабуылдау мен қорғаныс	2 сағ	03.05 - 04
83-84	Тосқауыл қою	2 сағ	08.10 - 011
85-86	Шабуылдау	2 сағ	11.15 - 04
87-88	Допты екі қолмен төменнен қабылдау	2 сағ	11.15 - 04
89-90	Ықпымдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	14.11 - 011
91-92	Арнайы дене жаттығулары	2 сағ	15.10 - 011
93	Шабуылдау мен қорғаныс	1 сағ	01 - 05
94-95	Допты жоғарыдан беру	2 сағ	03 - 06 - 05
96-97	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	2 сағ	03.10 - 05
98	Ықпымдалған ережемен волейбол ойнау	1 сағ	13 - 05
99-100	Тосқауыл қою	2 сағ	15.11 - 05
101-102	Допты екі қолмен төменнен қабылдау	2 сағ	10.11 - 05

Қорығынды

Оқушылармен сабақ өткізер кезде олардың жас ерекшеліктеріне көңіл бөлу керек. Жалпы волейбол ойынының элементтерін бастауыш кластарда да таныстырып қолдана беруге болады. Бірақ олар да қозғалмалы, эстафетаның ойындары арқылы жүргізілген дұрыс. Кіші топтарда жылдамдыққа, ептілікке арналған жаттығуларға көп көңіл бөлген дұрыс. 11-13 жастағы балалар көбінекей қозғалмалы ойындарға әуес келеді. Бұл топтарда ойын элементтерін үйрену үшін қолданылатын құралдардың кішірек болғаны дұрыс. Жаттығуларды таңдау кезінде оны өткізерлік жағдайдың болуында қадағалау керек.

Мақсаты:

1. Мектепте волейбол ойынын дамыту; Дене жаттығуларына оқушылардың өз бетімен қызығушылығын қалыптастыру.
2. Волейболдың әдемі әдістеріне және ойынына қызықтыру, төзімділікке, шашаңдыққа, өзара үйрету
3. Волейбол ойыны арқылы, бұлшық еттердің барлық топтарының, секіргіштік, икемділік және қозғалыс реттілігін үйлесімді дамуына көмектеседі.

Міндеттері:

- Оқушылардың волейбол үйірмесіне қызығушылықтарын арттыру.
- мақсатқа жетудің негізгі тәсілдері мен жолдары;
- организмнің өзіндік шынығуы үшін қолайсыз, жағымсыз жағдайларға қарсыласу деңгейін арттыру;
- күрделендірілген жағдайда дененің қозғалыс қимылдарын басқару қабілеттілігін оның ішінде қозғалыстың жаңа түрлерін меңгеру және дамыту;
- Волейбол ойынының техникасы мен тактикасын үйрет;

Қолданылған әдебиеттер тізімі:

1. Ю.И. Портных. Спортивные и подвижные игры. Москва «Физкультура и спорт», 1977г.3
 2. Журнал. Физическая культура в школе. №10. 11. 12. 1988г.
 3. П.А. Киселев. Меры безопасности на уроках физической культуры. Волгоград. 2004г.
 4. Қазақстан Республикасы жалпы орта білім берудің мемлекеттік міндетті стандарттары. Жалпы орта білім- Алматы: РОНД, 2002ж.
- Г.Г. Менделеевский. Щелочность игрока. Москва «Физкультура и спорт» 1984г.