

Бекітемін
Басшы:
Р. Крылатая
« 02.09.24 »
« _____ »
Утверждаю
Руководитель:
Р. Крылатая
« 02.09.24 »
« _____ »



Келісілген
басшының ОТЖ орынбасары:

Омарова С.Б.
« 02.09.24 »
« _____ »

Согласовано
зам. руководителя по УВР:
Омарова С.Б.
« 02.09.24 »
« _____ »

**«Волейбол» бойынша спортық секция 8 -11 сыныптар
Тақырыптық –күнтізбелік жоспар
(2024- 2025 оқу жылы)**

**Календарно-тематическое планирование по спортивной секции
«Волейбол» в 8 -11 классах
(2024- 2025 учебный год)**

«Ақмола облысы білім басқармасы Степногорск қаласы бойынша білім бөлімі Ақсу кентінің № 2 жалпы білім беретін мектебі» КММ
КГУ «Общеобразовательная школа №2 поселка Ақсу отдела образования по городу Степногорск управления образования Ақмолинской области»

Түсінік хат

Бұл бағдарлама бойынша оқушыларды дене тәрбиесінен денсаулықтарын шынықтыру мен сағалауатты өмір салтын сақтауға тәрбиелейді. Үйірме бұл сыныптан тыс жұмыстың ең белсенді әрі тиімді формаларының бірі, мұндағы тарау тақырыптар кеңейіп тереңдей оқытылады.

Онда оқушылар волейбол туралы теориялық білімдерін практикамен ұштастыра отырып, тереңірек таныстыру, ойын барысында аса егтілік, ұқыптылыққа, ұжымшылдыққа тәрбиелей отырып, барлық уақытта да төзімділік қабілетін дамытуға көңіл бөлінеді. Қимыл қозғалыс жаттығуларын орындау техникасының дұрыс негізін қалап, оқушылардың икемділігін арттыру, қимыл сапаларын жетілдіріп, арнайы жаттығулар арқылы және волейбол ойынының түріне әуесқойлығын арттыру. Оқушылардың қозғалмалы дағдылары мен қимыл белсенділігін арттыратын жаттығулар негізінің бірі жылдамдыққа үйрену қасиеттерін жетілдіру болып табылады. Волейбол ойынының қыр-сырын меңгерте отырып әр түрлі әдіс-тәсілдерін меңгерту.

I Үйірменің мақсаты:

1. Мектеп оқушыларын волейбол ойынына үйрету, ынталандыру;
2. Оқушылардың спортқа деген қызығушылықтарын арттыру арқылы бір-біріне деген қарым-қатынасын жақсарту;
3. Психологиялық және физикалық күш қабілеттерін дайындау және нығайту;

II Үйірменің міндеттері:

1. Аудандық және облыстық жарыстарға қатысып жүздегі орындарға ие болу;
2. Оқушыларды үлкен жарыстарға дайындау, облыстық, республикалық жарыстарға шығару;

III Күтілетін нәтиже:

1. Әртүрлі жарыс, сайыстарда жоғары нәтижеге қол жеткізіп, Мектептің, Ауданның, Облыстың намысын қорғау;
2. Оқушылардың физикалық қасиеттерінің дамуы;
3. Оқушылардың дене дамуы, әлеуметтік, дербес және рухани қасиеттерінің дамуы;
4. Сағалауатты өмір салтын қалыптастыруы;
5. Оқушылардың арнайы спорттық қимыл дағдыларын меңгеруі;
6. Қимыл қозғалыс әрекеттерінің орындауды жақсартуы;
7. Өзінің және өзгелердің біліктілігін бағалауы;
8. Көшбасшылық және командалық жұмыс істей білуі;
9. Таза ойнау және спортқа тән мінез-құлптық көрсетуді жетілдіруі.

Волейбол ойынының тарихы мен ерекесі

Волейбол спорты 1895 жылы АҚШ-та пайда болды. Бұл ойынның негізін қалаушы пастор Уильям Морган болды. Ағылшын тілінен «ұшатын доп» («volley» — «әуеде қағу») және «ball» — доп) дегенді білдіреді.

Волейбол тарихындағы келесі маңызды оқиға 1922 жылы бүкілхалықтық турнирдің болуы. Ол турнир Бруклин қаласында УМСА чемпионаты жиырма үш (23) ерлер командаларының қатысуымен өтті. Сол жылы Чехословакияда алғашқы федерациясы құрылды. Бұл ұйым волейболдан әлемдегі алғашқы спорттық ұйым.

1925 жылдан бастап КСРО, Болгария, Жапония және АҚШ мемлекеттерінде осы спорттан федерациялар пайда болды. Сонымен қатар, базалық әдістер пайда болады. Мысалы, алдап соғу, қорғаныс, шабуыл және блок. Ойнаудың осы әдістерінің негізінде команда әрекеттерінің тактикасы жасалады. 1930-шы жылдары сақтандыру және топтық бірлік қолданыла бастады.

Волейбол ойнаудың негізгі ережелері мен әдістемесі

Ойын жеңіл де ойнайды, ерлер үшін биіктігі 2,43 м, әйелдер үшін - 2,24 м, шар - сфералық, оның шеңбері шамамен 65-67 см, салмағы 260-дан 280 г-қа дейін.

Ойынның негізгі есі бойынша доптың басталуы мен басталады. Табысты ойналғаннан кейін, ойналғаны ұпай жинаған топқа өткізеді.

1897 жылы АҚШ-та алғашқы волейбол ережесі пайда болды. Алғаш өлшемі 7,6 x 15,1 м, тор биіктігі 198 см, доп салмағы 340 г және диаметрі 63,5-68,5 см болу керек. Басында алғашқы ойыншылар саны мен допка тиген тимегенді санаған жоқ. Ойнауда ұпай саны 21 болды. Бұл спорт дамисіз ерлердің техникасы, ережелері мен тактикасы дамыды. (даму кезеңі 1915-1925 жж.)

1917 жылдан бір партия 15 ұпаймен тоқтап, тор биіктігі 243 см болатын болды. 1918 жылы ойыншылардың нақты саны алға болды. 1922 жылдан бастап, бір команда ойыншылары 3 рет қанаттізүгеру қасат берілді. 1925 жылы қазіргі заманауи талаптар орнатылды. Бұл ережелер Африкада, Америкада және Еуропада қолданылған. Ал Азияда 1960 жылдарға дейін басқа ережелермен ойнаған. Олар командаларға өзгеше немесе он екі ойыншы болуы және аяқпен ойнауға тыйым салуы. Магич кезінде ойыншылар арасында позициялар өзгерген жоқ.

Волейбол ойынының ережелері:

1. **Feed.** Тиісті аймақтан шығарылды, оның мақсаты қарсыластың жағына допты қондыру немесе қабылдауды барынша қиындату. Допты тормен ұстауға болады, бірақ ол антенналарға немесе олардың аяқ-ойының жалғасуына жол бермейді. Егер жіберуші ойыншы ережелерді бұзса, онда нүкте қарсыластарға өтеді. Егер доп қарсыластың жеріне тиіспей болса, ол қызмет көрсету тобына есептеледі, келесі ойыншы келесі ойыншы болып табылады.
2. **Қабылдау қабылдау.** Кез-келген ойыншы алғашқы қабылдай алады, бірақ әдетте өңдеуші адамдар оны жасайды. Хост командасы допты қарсыластардың жартысына дейін жібергенге дейін 3 ғана мүмкіндік береді.
3. **Қорғау.** Оның мақсаты - допты ойынға қалдырып, оны өтуге әкелу. Қорғаныс барлық спортшылардың іс-әрекеттерін үйлестіруімен ғана тиімді, барлық 6 ойыншы оған қатысып, өз функцияларын орындайды.
4. **Шабуыл.** Ол қабылдау кезінде артқы сызықпен алынатын доп шабуылдаушыға өтетін жалғастырушы ойыншысына жеткізіледі. Алдыңғы қатардағы адамдар кез келген жерден шабуыл жасауға құқылы. Артқы жағында тұрғандар, шабуылда 3 метрлік сызықтың артынан шығуы керек.
5. **Бұғаттау.** Командада доптың қарсылас тараптан өрісіне түсуін болдырмау үшін қолданылады.
6. **Ережелер.** Бұл ойын доптың қарсылас тараптан өрісіне түсуін болдырмау үшін ұпаймен жалғаспайды, бірақ бір ұпайға тақамандалардың бірі 2 ұпай артықшылығына ие болуы керек. Ойын бір команда үшін ойынның жеңіліміне аяқталғандықтан басталады. Бесінші бөлігінде балл 15 баллға дейін болуы керек. Сондай-ақ, уақытты қамтамасыз етеді.

Волейбол сабағындағы қауіпсіздік ережелері

1. Волейбол сабағын бастамас бұрын мерзімге, ауа райына және өтетін орнына сай спорт киімі және табаны тайғанамайтын спорттық аяқ киім кию қажет.
2. Барлық ашекей бұйымдарды шешіп, қолдағы тырнақты қысқа кино керек.
3. Спорттық құрал жабдықтардың дұрыстығы және беріктігі тексеріледі, ойын өетеіні орынның едені құрғақ болуы керек
4. Ойынның ережесін және тәртібін қатаң сақтау қажет
5. Барлық әрекетті тек бұйрық ойынша орындау қажет
6. Құлау кезінде жаракаттың алдын алу үшін жиырылу қажет
7. Қал жағдайын төмен болған жағдайда ойынды тоқтат, оны мұғалімге, жаттықтырушыға, төрешіге ескерт
8. Спорт аланында бөтен адамдар немесе жаракаттарға себеп болатын заттар болмауы қажет.
9. Тосқауыл қойғанда аяқты алға көгермей секіру керек.
10. Волейбол ойынында шабуылға шыққанда аяқты бүгіп секіруге болмайды.
11. Торға жақын секіргенде қол сауақтарының ілініп қалмауын қадағалау керек.
12. Құлап бара жатып допты қабылдағанда кеудемен сырғый түсу керек.
13. Ойнап жүрген кезде даурығып айкайлауға болмайды.
14. Ойыншылардың ойын кезінде дөрекі қылмық жасауына жол берілмейді.
15. Алдын ала қыздырыну жаттығуларыңыз доппен жаттығу жасауға тивым салынады.
16. Төрешінің берген белгісін (ысқырықты) естіген сәтте ойынды тоқтату керек.

Волейбол үйрмесінің жылдық жұмыс жоспары

(аптасына 3 сағат)

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	
1.	Волейбол ойынының шығу тарихы, ойын ережелері	1	
2.	Аланда ойыншылардың орны, орналасу, ауысу тәртібі.	3	
3.	Волейбол ойыны элементтері бар қозғалмалы ойындар.	2	
4.	Допты ойынға қосу әдістері. Допты ойынға астынан қосу.	3	
5.	Допты ойынға қосу әдістері. Допты ойынға жоғарыдан қосу.	3	
6.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1	
7.	Допты қабылдау әдістері	3	
8.	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау әдістері	3	
9.	Допты төменнен қабылдау әдістері	3	
10.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1	
11.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу. (пионербол ойыны)	1	
12.	Допты қолданғас серігіне беру жаттығулары	3	
13.	Допты қолданғас серігіне жоғарыдан, төменнен беру әдістері	4	
14.	Ойын кезінде байланыстырушының міндеті	3	
15.	Үштік пасқа ойнау	2	
16.	Екілік пасқа ойнау	2	
17.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1	
18.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1	
19.	Тосқауыл қою әдістері	3	
20.	Екі және үш адамдық тосқауыл қою әдістері	2	
21.	Команда ойыншысы тосқауыл қою кезінде, ойыншылардың қорғаныста ойнау тәсілдері	3	
22.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1	
23.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1	
24.	Қорғаныста ойнау әдістері	3	
25.	Қорғаныс кезінде ойыншылардың аланда орналасу тәртібі	2	
26.	Игерілген әдістермен қорғаныс әрекетін құру, допты қабылдау, командалас серігіне беру, соғу тактикасының элементтері	2	
27.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1	
28.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1	
29.	Шабуылда ойнау әдістері	3	
30.	Шабуылдау кезінде ойыншылардың орналасу тәртібі	2	
31.	Шабуыл соққыларына арналған жаттығулар	2	
32.	Екінші деммен шабуылдау әдістері	2	
33.	Ойын кезінде бір жақ бүйірден шабуылдау әдістері	2	
34.	Қысқа пастан доп ұру тәсілдері	2	
35.	Шабуыл жасау кезінде адым жасау әдістері	2	
36.	Әр түрлі комбинациялар арқылы шабуылдау әдістері	2	

37.	Тіке шабуылдау соккысы.	2	
38.	Екінші алаңнан шабуылдау әдісі	2	
39.	Еркін шабуылдау және қорғану әдістері	2	
40.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1	
41.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1	
42.	Допты ойында қосу тәсілдерін жетілдіру	2	
43.	Допты қабылдау әдістерін жетілдіру	2	
44.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1	
45.	Допты астынан қабылдау әдістерін жетілдіру	2	
46.	Допты үстінен қабылдау әдістерін жетілдіру	2	
47.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1	
48.	Екі адамдық тосқауыл қою әдістерін жетілдіру	2	
49.	Үш адамдық тосқауыл қою әдістерін жетілдіру	2	
50.	Шабуылдау әдістерін жетілдіру	2	
51.	Командалар арасында сайыс , төрешілік ету.	2	

БАРЛЫҒЫ:102 сағат