

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
Атырау облысы білім беру басқармасы
«Қызылқоға аграрлы-техникалық колледжі» коммуналдық мемлекеттік қазыналық
кәсіпорны
(білім беру ұйымының атауы)



Арқанбаев
(аты-жөні)
2022 ж

Келісемін:

Директордың тәрбие ісі жөніндегі
орынбасары *Г.Ж. Арқанбаева*
(колы) (аты-жөні)
«15» 09 2022 ж

Волейбол үйірмесінің жұмыс жоспары

Үйірме жетекшісі: *Н.Ш. Түркістан* Н.Ш.Түркістан

Қаралды:

Әдістемелік бірлестігінің жетекшісі

А. Меделбай А. Меделбай

(колы) (аты-жөні)

Хаттама № 1 « 15 » 09 2022 ж

2022-2023 оқу жылы

Түсіндірме жазба

Волейбол – ең қызықты, көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі – ол әр түрлі қозғалысқа бай. Волейбол ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағыты мен жылдамдығын ауыстыру, биікке секіру, күшті, екпін және төзімді болу керек.

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

Шабуыл мен оқшаулау кезінде допты соғып секіру, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен имкемділігін арттырады.

Доппен тұрақты өзара іс-қимыл терең және прифериялық көруге, дәлдік және кеңістікті бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді.

Волейбол ойыны көру және есту белгілерін арттырады, бұлшық еттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Оқу бағдарламасы бір жылға дайындалған.

Үйірме аптасына 2 рет, 2 сағаттан өтеді.

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.

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

Техникалық дайындық.

Теория: волейболға дайындау кезінде техникалық дайындықтың маңызы.

Практика:

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

Теориялық дайындық.

Теория: волейбол ойынының ережесі. Тактикалық дайындықтың волейболдағы маңызы.

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

Күтілетін нәтиже.

Оқу бағдарламасының соңында оқушылар «Ойын техникасы», «Ойын тактикасы» деген ұғымды білу керек. Ойын ережесін, негізгі техникалық әдістерді, білімдерін ойында өз бетімен оқу кезінде пайдалану керек. Төрешіліктің бастапқы бағытын білу керек.

Техникалық тәсілдерге үйретудегі методикалық ұсыныстар:

1. Орында тұру тәсілі

- Ақырын қимылдап жүру, тізе бүгу аяқтың ішкі жағы мен сыртқы жағы. өкшемен 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 бептен 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)
- Ақырын және орташа жылдамдықпен жүгіру, тоқтау (тұру)
- Қатты жылдамдықпен жүгіру және тоқтау
- Ойыншының тоқталуы дауыс пен көру белгілері арқылы

2. Допты жоғарыдан беру тәсілінің жүйесі.

- ✓ Допсыз орында тұрып, допты екі қолмен қабылдау имитациясы
- ✓ Сол тәсіл доппен
- ✓ Допты екі ойыншының бір-біріне беру, қабылдау тәсілі
- ✓ Екі адамның допты бір-бірінен 3-5 м қашықтықта тұрып қабылдау
- ✓ Дәл осылай қабылдау, 5-6 м
- ✓ Жоғарыда допты екі қолмен алға, артқа жүріп қабылдау және әдістің алдында тоқтау.
- ✓ Жоғарыда допты екі қолмен солға, оңға жүріп қабылдау
- ✓ Допты ұшу жолын аустыру арқылы беру (лақтыру)
- ✓ Допты тура нысанаға лақтыру, беру
- ✓ Допты беру кезінде қиын жолын пайдалану.
- ✓ Допты астынан лақтыру әдісіне үйрету.
- ✓ Допты жоғарыдан қабылдау жүйесі сақталады.
- ✓ Допты астынан қабылдау.
- ✓ Алдымен аяқ пен денс, сосын қолдың қолдың қатысуы.
- ✓ 4-5 м қашықтықтан допты астынан қабылдау.
- ✓ Допты астынан жерден қабылдау.
- ✓ Алға, артқа, солға, оңға жүріп допты астынан қабылдау. Доптың алауанға емес, білегіне тиюін қадағалау.
- ✓ Жүппен допты үстінен, астынан немесе қабырғадан соғуды алмастыру.
- ✓ Допты беру жүйесі.

Осы әдісті допты берудің барлық әдістерінде пайдаланады.

1. Жәніл 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 жаттығудың мақсаты. – допты дұрыс лақтыруға үйрету.

3. Аланда жұппен допты бір-біріне беру

4. Тордан 5-6 м арақашықтықта допты ойыншыға беру

5. Сызықтан шықпай допты лақтыру

6. Допты ойын алаңыны сол және оң жаққа жіберу, лақтыру.

7. Ойын алаңының белгіленген жеріне допты түсіру.

Шабуыл жасаушының жүйесіне үйрену.

Ойын барысында бөлініп өткізу әдісіне үйрету.

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

❖ Шабуыл жасаушылар лақтыру арқылы қабырғадан жұппен беру.

❖ Жүгіру кезінде аяққы, үшінші қадам ұзын болып, аяғында өкшенің қатар тұруы керек.

❖ Үшінші қадам жүгіру әдісімен шабуылшы имитациясы

❖ Шабуылшы лақтырған добын жұбы тағы ойыншы жоғарыда тұрған (үстел, сөре) қабылдайды.

❖ Шабуылшы өз добын, жұбының добын соғу.

❖ Шабуылшы соғу қабылдау добын және тордың қатарынан

❖ Үшінші зонадан доп қабылдаудан кейін, ұшу траекториясы (0,5 м торға дейін)

❖ Шабуылшының әр жерден доп беру, әр түрлі биіктіктен және ұшу траекториядан

❖ Дәл солай солға, оңға: секіріп түскеннен кейін өкшемен доптың ұшу ұшу жағына қарай бұрылу.

❖ Дәл солай бұрылу алақанды солға, оңға бұру арқылы.

Волейбол үйірмесінің тақырыптық жоспары:

2022-2023ж

Сағат саны:

№	Тақырыбы	Сағат саны
I-семестр		37 сағат
1.	Ойын мен жарыс ережелері. Допты беру техникасы	1
2.	Жоғарыдан беру техникасы. Ойын	2
3.	Астынан допты беру техникасы. Ойын	2
4.	Топпен жаттығулар. Ойын	2
5.	Қозғалыс жаттығулары. Оқу ойыны	2
6.	Астынан тура соғу. Оқу ойыны	2
7.	Жоғарыдан тура соғу. Оқу ойыны	2
8.	Ойын қарым – қатынасы. Оқу ойыны	2
9.	Топтық жаттығулар. Оқу ойыны	2
10.	Жеке тосқауыл. Оқу ойыны	2
11.	Секіріп жоғарыдан допты лақтыру. Оқу ойыны	2
12.	Допты астынан екі қолмен қабылдау.	2
13.	Тура шабуылы тор арқылы соққы. Оқу ойыны	2
14.	Жұппен тордың екі жағынан доп лақтыру жаттығулары. Оқу ойыны	2
15.	Жоғарыдан тура допты беру. Оқу ойыны	2
16.	Алаң ортасынан допты екі қолмен беру. Тура бағытталған соққы. Оқу ойыны	2
17.	Қозғалу әдісі. Допты тордан екі қолмен қабылдау. Оқу ойыны	2
18.	Допты командалас серігіне жоғарыдан, төменнен беру әдістері	2
19.	Ойын кезінде байланыстырушының міндеттері	2
II-семестр		42 сағат
20.	Екі қолмен допты беру. Қатты тура шабуыл соққы. Оқу бағыты	2
21.	Бір қолмен жоғарыдан соғу, шабуыл соққы имитациясы	2
22.	Астынан екі қолмен қабылдау. Жалғыз адамның тосқауыл жасауы. Оқу ойыны	2

23.	Дене жаттығуларының білім алушыларға әсері.Топтық тосқауыл.Оқу ойыны	2
24.	Допты беру тізбесі.Артқы жақтағы сызықтан тосқауыл жасау.Оқу ойыны	2
25.	Допты беру тізбесі.Шабуылдың имитациясы.Оқу ойыны	2
26.	Секіріп допты бір қолмен беру.Артқы сызықтан шабуыл.Оқу ойыны	2
27.	Допты беру тізбесі. Алдың.ы қатардағы ойыншылардың қарым-қатынасы.Оқу ойыны	2
28.	Допты қабылдау тізбесі.Допты нашар ойыншыға беру.Оқу ойыны	2
29.	Допты жоғарыдан арытқа қарай беру. Оқу ойыны	2
30.	Допты астынан екі қолмен қабылдау.Күшті қолмен қатты соғу. Оқу ойыны	2
31.	Жүргеннен кейін допты беру. Зоналық тосқауыл (блок)	2
32.	Тордан допты екі қолмен қабылдау.Жеке тосқауыл	2
33.	Секіріп допты екі қолмен қабылдау.Тура шабуыл соққы. Оқу ойыны	2
34.	Допты қабылдау әдісінің өзгеруі. шабуыл соққы имитациясы.Оқу ойыны	2
35.	Допты беру әдістерін үйлестіру.Шабуыл соққысының әдістерін үйлестіру. Оқу ойыны	2
36.	Допты беру тізбесі.Екінші допты беру имитациясы. Оқу ойыны	2
37.	Тіке шабуылдау соққысы	2
38.	Үш адамдық тосқауыл қою әдістерін жетілдіру	2
39.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	2
40.	Командалар арасында сайыс,төрешілік ету	2

Үйірме кестесі:

2022-2023ж

№	Үйірме атауы	Өтетін күні	Уақыты	Өтетін орны
1.	Волейбол	сейсенбі	14.00-16.00	Спорт зал
2.	Волейбол	бейсенбі	14.00-16.00	Спорт зал