

Бекітемін:

Мектеп директоры:  Манжибаева А.А.

«№2 Жамбыл атындағы орта мектеп мектепке дейінгі шағын орталығымен» мемлекеттік коммуналдық мекемесінің
2023-2024 оқу жылындағы дене шынықтыру пән мұғалімдерінің
спорттық үйірмесінің сабақ кестесі

Апта	Үйірме	Сыныбы	Уақыты	Мұғалімнің аты-жөні
Дүйсенбі	Футбол	6 – 8	09.00-09.45	Кошенов Ж.
Сейсенбі	Волейбол	9 – 11	14.10-15.05	Буркитбаева А.
	Футбол	5 – 7	15.15-16.05	Кошенов Ж.
Сәрсенбі	Волейбол	9 – 11	14.10-15.05	Буркитбаева А.
Бейсенбі	Волейбол	10	09.00-09.45	Буркитбаева А.
	Футбол	6 – 8	09.00-09.45	Кошенов Ж.



Бекітемін
Мектеп директоры
А.А. Миражибаева

Келісемін
ДОЖО
В.А.Отельбаев

Ө/б отырысында каралды
Хаттама
« 31 » сентября
Буркитбаева А.М.

**«№2 Жамбыл атындағы орта мектеп мектепке
дейінгі шағын орталығымен» мемлекеттік
коммуналдық мекемесі**

«Волейбол»

Үйірме сағатының оқу – тақырыптық жоспары

Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімі:

Буркитбаева Айгерим Маратбековна

2023-2024 оқу жылы

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.

Бағдарламаның тиімділігі – уақыт талабымен сәйкес. Жеке тұлғаның қозғалыс координатасын жетілдіру қиын мәселе болғандықтан, волейболды үйретудің құрылымы мен мазмұны ойын барысында жылдамдық пен нақты қозғалысты нығайтуға 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 координациясы 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.

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
1.	Кіріспе	1	01.09	
2.	Үйірменің мақсаты мен міндеттері Спортшының тазалығы, жеке басының гигиенасы. Қауіпсіздік ережелері	1	06.09	
3.	Техникалық қауіпсіздік ережесі Ойын ережесі туралы жалпы мағұлымат	1	07.09	
4.	Волейбол ойынының тарихы	1	08.09	
5.	Ойынның мақсатына жету Жалпы физикалық дайындық	1	13.09	
6.	Кіріспе	1	14.09	
7.	Ойын ережесі	1	15.09	
8.	Ойын сабағы Волейбол ойынының әдіс – тәсілдерін үйрету, жетілдіру, шыңдау	1	20.09	
9.	Бірінші және екінші ерекшеліктері Арнайы физикалық дайындық	1	21.09	
10.	Саусақпен доп алуды үйрету	1	22.09	
11.	Білекпен доп алуды үйрету	1	27.09	
12.	Төменнен доп шығаруды үйрету	1	28.09	
13.	Жүріс есептеу жолдары	1	29.09	
14.	Орын ауыстыруды үйрету	1	04.10	
15.	Игерілген әдістерден тұрыста орын ауыстыру	1	05.10	
16.	Ойынның мақсатына жету Қарама – қарсы доп ойнау	1	06.10	
17.	Жаттығу ойындары	1	11.10	
18.	Ойыншының тұрысы, Ойын ережесі	1	12.10	
19.	Игерілген әдістерден тұрыста орын ауыстыру	1	13.10	
20.	Игерілген әдістерден токтату, жылдам жүгіру	1	18.19	
21.	Игерілген әдістерден қозғалыс әрекетін құру	1	20.10	
22.	Бір орында допты екі қолмен үстінен беру	1	25.10	
23.	Бір орында допты астынан беру.	1	26.10	
24.	Допты тордан асыра беру	1	27.10	
25.	Ойыншының тұрысы, Ойын ережесі	1	08.11	
26.	Игерілген әдістерден тұрыста орын ауыстыру	1	09.11	
27.	Игерілген әдістерден токтату, жылдам жүгіру	1	10.11	
28.	Игерілген әдістерден қозғалыс әрекетін құру	1	15.11	
29.	Бір орында допты екі қолмен үстінен беру	1	16.11	
30.	Бір орында допты астынан беру.	1	17.11	
31.	Допты тордан асыра беру	1	22.11	
32.	Допты қабылдау	1	23.11	
33.	Допты әріптестеріне қайтарып беру	1	24.11	
34.	Ойын негіздері ойын күштеріне жауапкершілікпен қарау	1	29.11	
35.	Допты қайтарып бергеннен кейін шабулдай соғу	1	30.11	
36.	Оқушылар арасында топтық жарыс	1	01.12	
37.	Допты қабылдау	1	06.12	
38.	Допты әріптестеріне қайтарып беру	1	07.12	
39.	Ойын негіздері ойын күштеріне жауапкершілікпен қарау	1	08.12	
40.	Допты қайтарып бергеннен кейін шабулдай соғу	1	13.12	
41.	Оқушылар арасында топтық жарыс	1	14.12	
42.	Еркін шабул жасау әдіс	1	15.12	

43.	Ойыншылар тұрған калпын өзгерте отырып, шабуыл жасау.	1	20.12	
44.	Игерілген әдістерден қабылдау	1	21.12	
45.	Игерілген әдістерден беру әрекетін құру.	1	23.12	
46.	Игерілген әдістерден соғу, қозғалыс әрекетін құру	1	27.12	
47.	Тапсырма бойынша тұжырымдалған саны мен қысқартылған алаңда ойын өткізу.	1	28.12	
48.	Доппен және допсыз өткізілетін эстафеталар	1	29.12	
49.	Қарсы берген допты тура соғып шабуылдау	1	10.01	
50.	Үшінші зонадан шабуылға шығу әдісі	1	11.01	
51.	Шабуылдап соккан доптарға тосқауыл қою	1	12.01	
52.	Ойыншылардың келісімі бағытта алмасып шабул жасау әдісі.	1	17.01	
53.	Шабуылда жекелеп, топталып және командалық тәсілдермен әрекеттену.	1	18.01	
54.	Ойыншылардың қимыл қозғалысын жетілдіру.	1	19.01	
55.	Құлау арқылы допты қабылдау.	1	24.01	
56.	Шабуылдау тәсілдері	1	25.01	
57.	Тапсырма бойынша тұжырымдалған саны мен қысқартылған алаңда ойын өткізу.	1	26.01	
58.	Доппен және допсыз өткізілетін эстафеталар	1	31.01	
59.	Алаңнан қорғау шебінде доп қабылдау	1	01.02	
60.	Тордан доп алу өткізу тәсілдері	1	02.02	
61.	Допты ойынға қосу тәсілдері	1	07.02	
62.	Қорғаныс тәсілдері	1	08.02	
63.	Доппен жоғарыдан сокқы беру	1	09.02	
64.	Шабуылға тосқауыл қою	1	14.02	
65.	Допты үстінен соғу	1	15.02	
66.	Жетілдіру	1	16.02	
67.	Сокқы добын астынан қабылдау	1	21.01	
68.	Шабуылдау тәсілдері	1	22.02	
69.	Допты ойынға қосу тәсілдері	1	23.01	
70.	Допты қабылдау тәсілдері	1	28.02	
71.	Допты қорғауды ұйымдастыру	1	01.03	
72.	Шабуылдау тәсілдері	1	02.03	
73.	Алаңнан қорғау шеңберінде допты қабылдау әдістері	1	07.03	
74.	Орын алмастыру арқылы шабуылдау	1	08.03	№
75.	Допты тордан асыра ойынға қосу әдістері	1	09.03	
76.	Игерілген әдістерден допты қарымға қайтару	1	14.03	
77.	Алаңнан қорғау шеңберінде допты қабылдау әдістері	1	15.03	
78.	Орын алмастыру арқылы шабуылдау	1	16.03	
79.	Допты тордан асыра ойынға қосу әдістері	1	28.09	
80.	Игерілген әдістерден допты қарымға қайтару	1	29.03	
81.	Ережемен ойнау	1	30.03	
82.	Ойыншының тұрысы орын ауыстыру	1	04.04	
83.	Допты ойынға қосу	1	05.04	
84.	Алаңның қорғау шебінде допты қабылдау	1	06.04	
85.	Допты қабылдап алу және қайтарып беру әдістері	1	11.04	
86.	Игерілген әдіс тәсілдерді қолдана отырып ойнау	1	12.04	
87.	Жаттығу ойындары	1	13.04	
88.	Допты қабылдау	1	18.04	
89.	Допты әріптестеріне қайтарып беру	1	19.04	

90.	Ойын негіздері ойын күштеріне жауапкершілікпен қарау	1	20.04	
91.	Допты қайтарып бергеннен кейін шабулдай соғу	1	25.04	
92.	Теріс қарап тұрып допты жоғарыдан беру	1	26.04	
93.	Тордан секіріп қайтқан допты қабылдап алу	1	27.04	
94.	Допты тордан асырып, төменнен тік көтеріп беру	1	02.05	
95.	Шабуылға тосқауыл қою	1	03.05	
96.	Екінші аймақтан шабуыл жасау	1	04.05	
97.	Допты қабылдау	1	09.05	
98.	Допты әріптестеріне қайтарып беру	1	10.05	
99.	Ойын негіздері ойын күштеріне жауапкершілікпен қарау	1	11.05	
100.	Игерілген әдістерден тоқтату, жылдам жүгіру	1	16.05	
101.	Игерілген әдістерден қозғалыс әрекетін құру	1	17.05	
102.	Бір орында допты екі қолмен үстінен беру	1	18.05	

Бекітемін:

Мектеп директоры:

А.А. Манжибаева

«№2 Жамбыл атындағы орта мектеп мектеп дейінгі шағын орталығымен» мемлекеттік коммуналдық мекемесіндегі дене шынықтыру пәнінен ақылы үйірме жұмыстарының кестесі

	Волейбол	Уақыты
Дүйсенбі		
Сейсенбі		
Сәрсенбі		14.10 – 15.05
Бейсенбі		14.10 – 15.05
Жұма		09.00 – 09.45
Үйірме жетекшісі	Буркитбаева А.М	

«Волейбол» үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушылардың аты – жөні	Үйірме атауы	Үйірме жетекшісі
1	Алтынбек Даяна	волейбол	Буркитбаева А.
2	Аңсабек Жұлдызай	волейбол	Буркитбаева А.
3	Аргынбай Алижан	волейбол	Буркитбаева А.
4	Әділқадір Шерхан Азаматұлы	волейбол	Буркитбаева А.
5	Бахыт Айбек	волейбол	Буркитбаева А.
6	Даярбек Томирис	волейбол	Буркитбаева А.
7	Магиллан Акерке	волейбол	Буркитбаева А.
8	Марат Нұрмұхамед	волейбол	Буркитбаева А.
9	Жомарт Ерсұлтан	волейбол	Буркитбаева А.
10	Рысбек Нұрбол	волейбол	Буркитбаева А.
11	Сардарбек Темірлан	волейбол	Буркитбаева А.
12	Совхозбек Алдияр	волейбол	Буркитбаева А.
13	Сұлтанбекқызы Гүлдана	волейбол	Буркитбаева А.
14	Төлеу Айсана	волейбол	Буркитбаева А.
15	Тұртай Ерсұлтан	волейбол	Буркитбаева А.
16	Шайкен Сұлтан Ғаниұлы	волейбол	Буркитбаева А.
17	Ізтілеу Нұртілеу	волейбол	Буркитбаева А.
18	Қайратұлы Айсұлтан	волейбол	Буркитбаева А.
19	Амангелді Санжар	волейбол	Буркитбаева А.
20	Сайлау Бекарыс	волейбол	Буркитбаева А.
21	Алпыс Ардак	волейбол	Буркитбаева А.
22	Жұмағали Бакдаулет	волейбол	Буркитбаева А.
23	Еркінқызы Жанерке	волейбол	Буркитбаева А.
24	Әбен Бұлбұл	волейбол	Буркитбаева А.

Үйірме жетекшісі:  Буркитбаева Айгерим