

«Бекітемін:»
Мәртөк аудандық
білім бөлімінің
эксперттік комиссиясы

С.Х.Балмагамбетова

« 2 » 09 2024ж

«Келісемін:»
Мектеп директоры:


Г.К.Есентаева
« 02 » 09 2024ж

«Келісілді:»
директордың оқу ісі
жөніндегі орынбасары:


Ж.Қ.Жанаева
« 02 » 09 2024ж

«Қаралды:»
Ә/Б жетекшісі:
хаттама №1


А.Т.Жайлыбай
« 02 » 08 2024ж

Денешынықтыру

«Волейбол»

Пән мұғалімі: И.Р.Тнеев
Класс: 10 «А», 10 «Б»

2024-2025 оқу жылы

Түсінік хат

Адам баласының ойлап тапқан әрбір пайдалы әрекеттерінің өміршеңдігі оның қоғам мүшелерінің ортақ қазынасына, өмірлік салтқа айналуынан көрінетін шындық. Олай болса біз әңгіме етіп отырған волейбол спорт ойыны – бар ұлт үшін ортақ қазына, өйткені оны өмірге құштар жандар ойлап тауып өмір нәріне енгізген.

Волейбол спорты қоғамға жат қылықтармен күресуге көмектесетін, ұжымдық және өзара көмек беру сезімдерін жетілдіретін, жоғары адамгершілік қасиеттерді қалыптастыратыны – өмірде белгілі болған қағидалар. Күштілік, төзімділік, жылдамдық, икемділік, сергектік, өмірге деген құштарлық, мықты денсаулық тәрізді сапалы қасиеттер спорт арқылы орнығып, қалыптасады. Волейболшы болу оқушылардың барлығының бірдей мақсаты болмас, бірақ дені сау, қоғамымызға пайдалы азамат болып өсу – бәрінің де парызы.

Волейбол ойынының қауіпсіздік ережелері:

1. Дене тәрбиесі сабағына сай спорттық киім кию. Тізеге, шынтаққа киетін арнайы киім кию.
2. Мұғалімнің ұйымдастырған сабағын бұзбауы керек.
3. Белсенді, ақыл оймен қыздырыну жаттығуларын жасау керек.
4. Ойын алаңына мұқияттылық пен қарау.
5. Допты дұрыс үрілуін қарау, қатты үрілген доппен ойнамау.
6. Доптың сыртқы бөлігін мұқият тексеру.
7. Жыртылған доппен ойнамау.
8. Техникалық әдіс-тәсілдер кезінде мұқият болу.
9. Тік аяқпен тұрмау және доп секіріп алақанымен қабылдамау.
10. Өте жоғары ұшқан допты секіріп алақанымен қабылдамау.
11. Тіке қолмен жоғарыдан допты қабылдамау.
12. Допты қабылдау кезінде бас бармақты алға тоспау.
13. Допты тізенің тұсында қабылдау, кеуде немесе ішімен қабылдамау.
14. Төменнен доп қабылдаған кезде шынтақ буынын бүгу.
15. Допты беруді орындау (подача) кезінде жұдырықпен допты ұрмау.
16. Шабуылшыға допты қайтару үшін қолды тосқан кезде (блокирование) торға жақындамау.
17. Допқа қарсы қол қойғаннан кейін, допқа қарап, саусақты алға созып алақанымен қабылдау керек.
18. Секіріп доп қабылдағаннан кейін тізеге құламау керек. Ойын кезінде доптардың тиіп кетпеуінен сақтану керек.

Бағдарламаның мақсаты:

Волейбол сабағы арқылы дарынды оқушыларды дайындау, жетілдіру.

Бағдарламаның міндеттері:

1. Оқушыларға волейбол ойынында допты төменнен қабылдау әдісін толық меңгерту, үйрету арқылы волейбол ойынына деген қызығушылықтарын арттыру, допты ұруды үйрету.
2. Оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекетін қалыптастыру, дамыту.
3. Оқушыларды ептілікке, шапшаңдылыққа тәрбиелеу, төзімділікке, өзіне-өзі сенімділікке, еркіндікке тәрбиелеу.

Бұл бағдарламаны игеру барысында оқушылардың секцияға игеруімен қатар ұжымда жұмысына білуі қалыптасады.

Оқушылардың пәнге деген құзіреттілігі

1.Техникалық.Оқушылардың:

* Жаттығу ойындарында,мектепшілік,аудандық,қалалық волейбол үйірмелеріне қатысуында;

* Ойын барысында оқушылардың ептілігінде,іс-әрекетінде,шапшаңдылығында;

2.Интеллектуалдық.Оқушылардың:

*Ойынға сараптама жасаумен;

*Арнайы іс-әрекетті білумен;

*Үздік ойыншылардың ойындарын қарап талдаумен қалыптастыратын іс-әрекет.

Мазмұны

I. Теория

Теория – оқушыларға волейбол ойыны, тарихы туралы толық мәліметтер беру. Волейбол ойыны АҚШ тың Массачусетс штатында пайда болған.

II. Дене дамыту жаттығулары

Жалпы және арнайы дене дамыту жаттығулары.

III. Допты ойынға қосу

Оқушыларға допты астынан, үстінен беру, допты астынан, үстінен қабылдау, секіріп үстінен ойынға қосу техникаларын үйрету.

IV. Шабуыл жасау

Оқушыларға 4,3,2 аймақтардан шабуыл жасау және екінші сызықтан шабуыл жасау әдістерін үйрету.

V. Қорғаныс әдістері

Оқушыларға алдыңғы сызықта қорғану, тосқауыл қою, 1,6,5 аймақтарда қорғануды үйрету.

VI. Алаңда орналасуы –

Оқушылардың алаңда орналасуы және барлық аймақтағы міндеттері.

VII. Ойынға дайындық

Оқушыларды ойынға техникалық, тактикалық дайындығын пысықтау, ойын ережесімен ойнау.

VIII. Жарыстарға қатысу

«Спартакиада», « Мектеп лигасы» т.б. түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу.

Бағдарламаны іске асыру жолындағы талаптар:

- волейбол ойынын толық түсіну;
- физикалық, техникалық, тактикалық тұрғыдан дайын болу;
- волейболға деген ынтасын, оң көзқарасы мен қызығушылығын қалыптастыру;
- баланың тұлғалық қасиеттерін, яғни жауапкершілік, белсенділік, мақсатқа талпынушылық, жауапкершілік тәрізді қасиеттерін тәрбиелеу;

Волейбол

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
1	Қауіпсіздік ережелері,шығу тарихы,жалпы ережелері.Жаттығулар	1	05.09	
2	Дамыту жаттығулары ілеспелі қадам жасау;екі қадам жасау;секіріп калу;жүгіру,секіру,қатты секіру жаттығулары	2	12.09 19.09	
3	Ойын техникасының элементтері.Волейболшының тұрысы,орын ауыстырулар	2	26.09 03.10	
4	Допты ойынға қосу.Допты төменнен беру арқылы ойынға қосу	2	10.10 17.10	
5	Дамыту жаттығулары .Қол мен аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар	1	24.10	
6	Допты төменгі бір жақ жанынан ойынға қосу	2	07.11 14.11	
7	Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу	2	21.11 28.11	
8	Допты жоғарыдан бір жанынан ойынға қосу	2	05.12 12.12	
9	Әр түрлі секірулер жаттығулары	1	19.12	
10	Бір жақ бүйірден шабуылдау соққысы	1	26.12	
11	Беру тәсілдері жоғары қарай беру;төмендетіп беру	1	09.01	
12	Шабуылдау соққыларына арналған жаттығулары	2	16.01 23.01	
13	Шабуылдау соққыларына арналған жаттығулары	1	30.01	
	Бір жақ бүйірден шабуылдау соққысы	1	06.02	
15	Дамыту жаттығулары.Команда арасында ойын	1	13.02	
16	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар	1	20.02	
17	Өз ережесімен ойын	2	27.02 06.03	
18	Допты қабылдап алу тәсілдері	1	13.03	
19	Допты қабылдап алу тәсілдері	1	20.03	
20	Дамыту жаттығулары.Команда арасында ойын.	1	03.04	
21	Дамыту жаттығулары.Команда арасында ойын.	1	10.04	
22	Допты командалас серігіне беру жаттығулары	1	17.04	
23	Ойын техникасының элементтері	1	24.04	
24	Допты айналып ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу	1	08.04	
25	Команда арасында сайыс	1	15.04	
26	Төрешілік ету	1	22.04	

Пайдаланылған деректер

1. Волейбол үйірмесін мектепте ұйымдастыру 2005. Б.Ноғайұлы
2. Өз еңбек жолымда жинақталған тәжірибелер. 2000 ж
3. Дене тәрбиесі әдістемесі құрал С.К.Көптілеуова, Г.П.Маковецкая, Т.Н.Васильченко, О.И.Меркель
4. Дене тәрбиесі оқыту әдістемесі.1997ж
А.Құлназаров.,С.Тайжанов 2004ж