

«Бекітілді»

Қазан ЖНБМ
Мектеп директоры
Данияров К. А.

« » 2023 ж

«Келісілді»

Директордың тәрбие ісі
жөніндегі орынбасары
Ажибаева Ж.С.

«28» 08 2023 ж

«Қаралды»

Әдістемелік кеңес отырысы
№ 1 хаттама 28.08.2023

«28» 08 2023 ж

Волейбол

секциясының жоспары

Жетекшісі: Есинжанов А.Т.

2023-2024 оқу жылы

Түсінік хат.

Қоғамдық жүйедегі өзгерістер талабына сай, мектепте білім берудің сапасын жаңа деңгейге көтеру бүгінгі күнде Қазақстандық білім беру жүйесінің негізгі мақсаты болып табылуда. Курста практикалық бағыттағы материалмен қосымшалары маңызды орын алады.

Сыныптағы сабақта да, оқушының өздік жұмысында да оқытудың негізі оқушының зерттеу жұмыстары болуы тиіс. Жүйелі түрде жаттығу жұмыстарын қайталау жүргізген дұрыс.

Үйірменің міндеттері:

- Оқушылардың спортқа болған қызығушылығын, жауапкершілігін арттыру.
- Күрделі техникаларын үйрету
- Нақты, дұрыс техниканы таңдай білуге үйрету
- Теориялық білімдерін тарау бойынша жүйелі қайталау
- Білім сапасының артуына ықпал жасау.
- Саналы ойлау қабілетін қалыптастыру,

Қойылатын талаптар

- Дене шынықтыруды қоршаған айналаны тану әдісі ретінде қабылдау ұғымы қалыптасады
- Техникаларды өз бетінше пайдалануға дағдыланады.
- Дәстүрлі емес тәсілдерін меңгереді.

Дене тәрбиесі пәні мұғалімі Есинжанов Алибек «Волейбол» спорт үйірмесіне арналған
жылдық жоспары

2023-2024 оқу жылы

Р/с	Мазмұны	Мерзімі	Уақыты аптаның әр Сенбі
1	Техника қауіпсіздігімен таныстыру	Қыркүйек	10:00-11:30
2	Ойынның ережесімен таныстыру	Қыркүйек	10:00-11:30
3	Ойыншылардың тұрысы және орындарын ауыстыра білу	Қазан	10:00-11:30
4	Бір орыннан екінші орынға ауысқаннан кейін допты үстінен екі қолмен беру	Қараша	10:00-11:30
5	Бір орында тұрып допты астынан екі қолмен қабылдау	Желтоқсан	10:00-11:30
6	Допты төменнен тік беру	Қаңтар	10:00-11:30
7	Әріптесінің лақтырып берген добын тура шабуылдай соғу	Ақпан	10:00-11:30
8	Допты қабылдау, беру, соғу әдісі	Наурыз	10:00-11:30
9	Игерілген әдістерден қорғаныс әрекетін құру	Сәуір	10:00-11:30
10	Игерілген әдістерден «Волейбол» ережесімен ойнау	Мамыр	10:00-11:30

Сабақтан тыс волейбол үйірме сабағы кезінде техника қауіпсіздік ережелерімен танысқан оқушылар тізімі

№	Аты-жөні	Сыныбы	Нұсқаумен танысқан оқушының қолы
1 ✓	Құрманбаева Медия	5	
2 ✓	Муратбай Аружан	5	
3 ✓	Қартаубай Асқар	7	
4	Шаманай Рахымбаев	7	
5	Қошамбаев Бидос	7	
6	Абильханов Альмир	7	
7	Әбелқашов Бекарт	8	
8	Қошамбай Әнес	8	
9	Қуакшиев Қарман	8	
10	Қуакшиев Данабек	9	
11	Қонаров Қурбел	9	
12	Әбішевбаева Жолана	4	
13	Қурманшова Жанар	4	
14	Құрманбаева Асерке	6	
15	Қошамбаева И.	6	

Үйірме жетекшісі: Есинжанов А. Т. Есинжанов А. Т.

Волейбол үйірмесінің жоспары

№	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Техника қауіпсіздік ережесі	2 сағ	2.09
2	Волейбол ойынының тарихы	2 сағ	9
3	Ойынның негізгі ережелері	2 сағ	16
4	Ойын алаңында тұру	2 сағ	23
5	Ойын алаңында орын ауыстыру	2 сағ	30
6	Тіркемелі адым	2 сағ	7.10
7	Қосарланған адым	2 сағ	14
8	Жүгіру	2 сағ	21
9	Секіру	2 сағ	28
10	Орынды кенет өзгерту	2 сағ	11.11
11	Құлау	2 сағ	18
12	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	25
13	Допты жоғарыдан беру	2 сағ	2.12
14	Допты төменнен беру	2 сағ	9
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2 сағ	16(9) Б№ 185
16	Допты екі қолмен төмен қабылдау	2 сағ	23
17	Шабулдау	2 сағ	13.01
18	Тосқауыл қою	2 сағ	20
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	2 сағ	27
20	Алаңда аусу	2 сағ	3.02
21	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	10
22	Допты ойынға қосу	2 сағ	17
23	Допты қабылдау	2 сағ	24
24	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2 сағ	2.03
25	Допты екі қолмен төмен қабылдау	2 сағ	9
26	Шабулдау соққыларын орындау тәсілдері	2 сағ	16
27	Арнайы дене жаттығулары	2 сағ	6.04
28	Допты тура жоғарлата қосу	2 сағ	13
29	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	2 сағ	20
30	Допты екі қолмен төменнен беру	2 сағ	27
31	Шабуыл мен қорғаныс	2 сағ	4.05
32	Тосқауыл қою элементтері	2 сағ	11
33	Екпін алу, секіру	2 сағ	18
34	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	24 Б№ 185
		68 сағат	

Қолданылған әдебиеттер

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
- 2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
- 3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
- 4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
- 5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
- 6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
- 7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
- 8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
- 9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
- 10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.
- 11. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.
- 12. Озолн Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
- 13. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
- 14. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
- 15. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
- 16. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
- 17. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.
- 18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
- 19. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.
- 20. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.