



«Согласовано»
Зам. директора по В.Р.
Кузембаева К.К.
«31» 09 2024 г.

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
протокол № 1
Нурсултанов Б.Ш.
«23» 09 2024 г.

ПРОГРАММА
СЕКЦИИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ»

Учителя физической культуры Жайсанской ОСШ:
Галимгереевой Гульсины Калиятовны

Пояснительная записка

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

В настоящее время волейбол как вид спорта получил широкое распространение в мире. Массовое привлечение детей к занятиям волейболом позволило добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по волейболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового волейбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по волейболу для учащихся способствует гармоничному развитию физических и духовных сил школьников, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

Цель программы:

- изучение и совершенствование спортивной игры волейбол;
- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы;
- пропаганда ЗОЖ;

Задачи программы:

обучающие

- Ознакомиться с основными правилами игры в волейбол, которые постоянно изменяются и дополняются;

воспитательные

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних

развивающие

- способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости;
- развивать координационные способности и силу воли;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

Ожидаемые результаты.

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта;
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости;
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий;
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Участие в судействе на соревнованиях школьного уровня;
- Участие в районных, областных, республиканских соревнованиях и турнирах различного уровня;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ секции по ВОЛЕЙБОЛУ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки
1.	Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений стоек, остановок.	1,5 часа	04.09.24
2.	Техника передвижений стоек, остановок.	1,5 часа	04.09.24
3.	Техника верхних передач. Взаимодействие в парах с мячом. Значение ОФП в подготовке волейболистов.	1,5 часа	11.09.24
4.	Техника верхних передач. Взаимодействие в парах с мячом.	1,5 часа	11.09.24
5.	Техника нижних передач. Взаимодействие в парах с мячом. Правила игры в волейбол.	1,5 часа	18.09.24
6.	Техника нижних передач. Взаимодействие в парах с мячом. Правила игры в волейбол.	1,5 часа	18.09.24
7.	Групповые упражнения с мячом. Взаимодействие в парах. Учебная игра.	1,5 часа	25.09.24
8.	Групповые упражнения с мячом. Взаимодействие в парах в нападении. Учебная игра.	1,5 часа	25.09.24
9.	Упражнения в движении с мячом. Взаимодействия в тройках. Учебная игра.	1,5 часа	02.10.24
10.	Упражнения в движении с мячом. Взаимодействия в тройках в защите. Учебная игра.	1,5 часа	02.10.24
11.	Техника нижней прямой подачи. Закрепление техники нижнего приема с подачи. Учебная игра.	1,5 часа	09.10.24
12.	Техника нижней прямой подачи. Закрепление техники нижнего приема с подачи. Учебная игра.	1,5 часа	09.10.24
13.	Техника верхней прямой подачи. Закрепление техники нижнего приема с подачи. Учебная игра.	1,5 часа	16.10.24
14.	Техника верхней прямой подачи. Закрепление техники нижнего приема с подачи. Учебная игра.	1,5 часа	16.10.24
15.	Игровые взаимодействия в защите, нападении. Учебная игра	1,5 часа	23.10.24
16.	Игровые взаимодействия в защите, нападении. Учебная игра	1,5 часа	23.10.24
17.	Групповые упражнения с мячом в движении. Учебная игра.	1,5 часа	30.10.24
18.	Групповые упражнения с мячом в движении. Учебная игра.	1,5 часа	30.10.24
19.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1,5 часа	06.11.24
20.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1,5 часа	06.11.24
21.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1,5 часа	13.11.24
22.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1,5 часа	13.11.24
23.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1,5 часа	20.11.24
24.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1,5 часа	20.11.24
25.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1,5 часа	27.11.24
26.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1,5 часа	27.11.24
27.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1,5 часа	04.12.24
28.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1,5 часа	04.12.24
29.	Техника верхней прямой подачи. Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра.	1,5 часа	11.12.24
30.	Техника верхней прямой подачи. Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра.	1,5 часа	11.12.24
31.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1,5 часа	18.12.24

32.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1,5 часа	18.12.24
33.	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1,5 часа	25.12.24
34.	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1,5 часа	25.12.24
35.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1,5 часа	08.01.25
36.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1,5 часа	08.01.25
37.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1,5 часа	15.01.25
38.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1,5 часа	15.01.25
39.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1,5 часа	22.01.25
40.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1,5 часа	22.01.25
41.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1,5 часа	29.01.25
42.	Групповое блокирование. Учебная игра.	1,5 часа	29.01.25
43.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1,5 часа	05.02.25
44.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1,5 часа	05.02.25
45.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1,5 часа	12.02.25
46.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1,5 часа	12.02.25
47.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1,5 часа	19.02.25
48.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1,5 часа	19.02.25
49.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1,5 часа	19.02.25
50.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1,5 часа	19.02.25
51.	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1,5 часа	26.02.25
52.	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1,5 часа	26.02.25
53.	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.	1,5 часа	05.03.25
54.	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.	1,5 часа	05.03.25
55.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1,5 часа	12.03.25
56.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1,5 часа	12.03.25
57.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Зонное блокирование. Учебная игра.	1,5 часа	19.03.25
58.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Зонное блокирование. Учебная игра.	1,5 часа	19.03.25
59.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Передача мяча снизу после перемещения. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1,5 часа	02.04.25

60.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Передача мяча снизу после перемещения. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1,5 часа	02.04.25
61.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1,5 часа	09.04.25
62.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1,5 часа	09.04.25
63.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1,5 часа	16.04.25
64.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1,5 часа	16.04.25
65.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. Судейство.	1,5 часа	23.04.25
66.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. Судейство.	1,5 часа	23.04.25
67.	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. Судейство.	1,5 часа	30.04.25
68.	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. Судейство.	1,5 часа	30.04.25
69.	Совершенствование техники приема мяча снизу, двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. Судейство.	1,5 часа	14.05.25
70.	Совершенствование техники приема мяча снизу, двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра. Судейство. Организация соревнований.	1,5 часа	14.05.25
	Итого:	102 часа	

Список используемой литературы.

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М -«Физкультура и спорт» 2018 г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол в школе, 2016 г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 2015г.
3. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры VIII-XI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 2014 г.
4. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2020 г.
5. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
6. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2015.
7. С.Тайжанов и Касымбекова С.И. Учебно-методическое издание «Физическое воспитание» 2004 г.,
8. Касымбекова С.И. Методические рекомендации по физической культуре
9. «Алматы-2017». Спортивные игры. Справочник

СПИСОК

Секция «ВОЛЕЙБОЛ» (девушки)

2024-2025 учебный год

№	Фамилия, имя учащихся	Дата рождения	Класс
1	Белая Ксения	10.08.2009	10 «Б»
2	Гусева Анна	09.02.2010	9 «Б»
3	Зорина Оксана	18.11.2009	9 «Б»
4	Қожахметова Балауса	23.03.2008	9 «А»
5	Қудайберген Еркеназ	26.10.2009	9 «А»
6	Марат Мерует	18.08.2008	10 «А»
7	Марат Гульмаржан	10.10.2009	9 «А»
8	Нугманова Данара	23.03.2009	10 «Б»
9	Сарбулина Жасмин	12.12.2008	10 «Б»
10	Сарбаева Камила	15.09.2009	9 «Б»
11	Токаренко Диана	25.01.2008	11 «Б»
12	Токаренко Сабрина	28.02.2007	11 «Б»
13	Туралиева Дилара	22.10.2007	11 «А»
14	Уразова Гульназ	20.07.2009	10 «А»
15	Жаксыбаева Аяжан	21.04.2011	8 «А»
16	Кадрашева Инара	04.04.2011	7 «Б»
17	Кинжибек София	17.12.2011	7 «Б»
18	Оленбург Ксения	05.12.2010	8 «Б»
19	Чашкова Ангелина	16.02.2011	8 «Б»
20	Шарипова Дария	12.10.2010	8 «А»
21	Биль Нелли	02.02.2011	8 «Б»
22	Токаренко Даяна	11.08.2011	8 «Б»

Учитель физической культуры:  Галимгереева Гульсина Каниятовна

«Келісемін»
Аудандық әкімдіктер
кеңесі
С.Х. Басмағамбетова
«28.08.2024»

«Бекітемін»
Мектеп директоры:
М.А. Зұлжаков
«28.08.2024»

«Тексерілді»
Мектеп директорының
Тәрбие ісі жөніндегі
орынбасары
А.У. Омарбековна

«Қаралды»
Ә.Б. отырысында
Хаттама №1
«28.08.2024»

Спорттық ойын: «Волейбол» Секция жоспары

Жайсаң жалпы орта білім беретін мектебінің
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі: А.Хұпыр

2024-2025 оқу жылы

Түсінік хат

Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігінің

№ 115 бұйрығымен (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізімінде №8424 болып тіркелген) бекітілген үлгілік оқу бағдарламаларының негізінде жеке оқу бағдарламалары және сыныптан тыс үйірме жұмыстары әзірленді 1. «Жалпы білім беру ұйымдарының (бастауыш, негізгі орта және жалпы орта білім беру) түрлері бойынша қызметінің үлгілік қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 17 қыркүйектегі № 375 бұйрығына (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізімінде 2013 жылғы 18 қазанда № 88 27 болып тіркелген).

-Жеке тұлғаның шығармашылық, рухани және дене бітімі мүмкіндіктерін дамыту, адамгершілік пен салауатты өмір салтының берік негіздерін қалыптастыру;

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

Эмоциялық кереңуі сыналатын ойын барысында ағалағы жүрек-қан тамыраары 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 икемділігін арттырады.

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

Волейбол ойыны қору және есту белгілерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың оқуыне жақсы әсер етеді.

Оқу бағдарламасы бір жылға дайындалған. Оқу аптасына 2 рет,

1.5 сағаттан өтеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

Теориялық бөлімінде волейбол ойынының техникасы мен топтамасы қарастырылады. Практикалық бөлімінде техникалық әдістер мен тактикалық комбинациялар қарастырылады.

13-17 жас оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек.

Максаты мен міндеттері.

Максаты:

1. Оқушыларға волейбол ойынының техникасы мен тактикасын түсіндіру.
2. 13-17 жастағы оқушылардың денсаулығын нығайту.
3. Моральдік және еріктік сапаларын дамыта отырып, достық пен өзара көмек көрсетуге тәрбиелеу.

Міндеттері:

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.

Техникалық тәсілдерге үйретудегі методикалық ұсыныстар:

1. Орында тұру тәсілі
2. Ақырын жымылдап 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 бөтен 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)
3. Ақырын және орташа жылдамдықпен жүгіру, тоқтау (тұру)
4. Қатты жылдамдықпен жүгіру және тоқтау
5. Ойыншының тоқталуы дауыс пен көру белгілері арқылы

Допты жоғарыдан беру тәсілінің жүйесі.

1. Допсыз орында тұрып, допты екі қолмен қабылдау имитациясы
2. Сол тәсіл доппен
3. Допты екі ойыншының бір-біріне беру, қабылдау тәсілі
4. Екі адамның допты бір-бірінен 3-5 м қашықтықта тұрып қабылдау
5. Дәл осылай қабылдау, 5-6 м
6. Жоғарыда допты екі қолмен алға, артқа жүріп қабылдау және әдістің алдында тоқтау.
7. Жоғарыда допты екі қолмен солға, оңға жүріп қабылдау
8. Допты ұшу жолын ауыстыру арқылы беру (лақтыру)
9. Допты тура нысанаға лақтыру, беру
10. Допты беру кезінде қиын жолын пайдалану.

Допты астынан лақтыру әдісіне үйрету.

Допты жоғарыдан қабылдау жүйесі сақталады.

1. Допты астынан қабылдау.

Алдымен аяқ пен дене, сосын қолдың қолдың қатысуы.

2. 4-5 м қашықтықтан допты астынан қабылдау.
3. Допты астынан жерден қабылдау.
4. Алға, артқа, солға, оңға жүріп допты астынан қабылдау.
5. Жүлпен допты үстінен, астынан немесе қабырғадан соғуды алмастыру.

Допты беру жүйесі.

Осы әдісті допты берудің барлық әдістерінде пайдаланады.

Жеңіл түрінде допты лақтыру. Бұл әдістің имитациясы (3 әдістен 1-көтеру, 2-допты лақтыру, 3- допты ұру)

1. Допты лақтыру имитациясын жасау. Лақтыру әдісін қабылдаумен ауыстыруға болады. Осы жаттығудың мақсаты – допты дұрыс лақтыруға үйрету.

2. Алаңда жұппен допты бір-біріне беру
3. Тордан 5-6 м арақашықтықта допты ойыншыға беру
4. Сызықтан шықпай допты лақтыру
5. Допты ойын алаңыны сол және оң жаққа жіберу, лақтыру.
6. 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.

1. Шабуыл жасаушылар лақтыру арқылы қабырғадан жұппен беру
2. Жүгіру кезінде аяққы, үшінші қадам ұзын болып, аяғында өкшенің қатар тұруы керек.
3. Үшінші қадам жүгіру әдісімен шабуылшы имитациясы
4. **Шабуылшы лақтырған добын жұбы тағы ойыншы жоғарыда тұрған (үстел, сөрел) қабылдайды.**
5. Шабуылшы өз добын, жұбының добын соғу.
6. **Шабуылшы соғу қабылдау добын және тордың қатарынан**
7. Үшінші алаңнан доп қабылдаудан кейін, ұшу траекториясы (0,5 м торға дейін)
8. Шабуылшының әр жерден доп беру, әр түрлі биіктіктен және ұшу траекториядан
9. Дәл солай солаға, оңға: секіріп түскеннен кейін өкшемен доптың ұшу ұшу жағына қарай бұрылу.
10. Дәл солай бұрылу алақанды солға, оңға бұру арқылы.

БАҒДАРЛАМАНЫҢ МАЗМҰНЫ

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 (жүтіру, 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.

Журнал жүргізу нұсқауы

1. Журналды тек қана жаттықтырушы толтыру керек.
2. Журнал аяқталғаннан кейін оқу ісінің меңгерушісіне тапсырылады.
3. Оқушылардың сабақтан тыс спорт үйірмелеріне қатысу тізімін мектеп директоры бұйрығымен бекітіледі.
4. Журналды анық, ұқыпты толтырылуы қажет.
5. Журналға белгілеу нұсқауы: жоқ оқушыларды «ж», ауырып қалған оқушыларды «а», кешігіп келген оқушыларды «к» деп белгілеу қажет.

Үйірме кестесі

№	Үйірме	Күні	Уақыты	Өтетін орыны	Жаттықтырушы
1	«Вoleyбол» (ер балалар)	Дүйсенбі	19 ³⁰ -21 ⁰⁰	спорт зал.	А.Хұптар
		Бейсенбі	19 ³⁰ -21 ⁰⁰		

«Волейбол» үйірмесінің жоспары

Сағат саны: 102

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Ойын мен жарыс ережелері. Допты беру техникасы.	1,5	02.09.2024
2	Жоғарыдан беру техникасы. Ойын.	1,5	05.09.2024
3	Астынан допты беру техникасы. Ойын.	1,5	09.09.2024
4	Топпен жаттығулар. Ойын.	1,5	12.09.2024
5	Қозғалыс жаттығулар. Оқу ойыны.	1,5	16.09.2024
6	Астынан тура соғу. Оқу ойыны.	1,5	19.09.2024
7	Жоғарыдан тура соғу. Оқу ойыны.	1,5	23.09.2024
8	Ойын қарым-қарымдатынасы. Оқу ойыны.	1,5	26.09.2024
9	Топтық жаттығулар. Оқу ойыны.	1,5	30.09.2024
10	Жеке тосқауыл. Оқу ойыны.	1,5	03.10.2024
11	Секіріп жоғарыдан допты лақтыру. Оқу ойыны.	1,5	07.10.2024
12	Допты астынан екі қолмен қабылдау. Оқу ойыны.	1,5	10.10.2024
13	Тура шабуылшы тор арқылы соққы. Оқу ойыны.	1,5	14.10.2024
14	Жүгінен тордың екі жағынан доп лақтыру жаттығулары. Оқу ойыны.	1,5	17.10.2024
15	Жоғарыдан тура допты беру. Оқу ойыны.	1,5	21.10.2024
16	Алаң ортасынан допты екі қолмен беру. Тура бағытталған соққы. Оқу ойыны.	1,5	24.10.2024
17	Қозғалу әдісі. Допты тордан екі қолмен қабылдау. Оқу ойыны.	1,5	04.11.2024
18	Екі қолмен допты беру. Қатты тура шабуыл соққы. Оқу бағыты.	1,5	07.11.2024
19	Бір қолмен жоғарыдан соғу, шабуыл соққы имитациясы.	1,5	11.11.2024
20	Астынан екі қолмен қабылдау. Жалғыз аламын тосқауыл жасауы. Оқу ойыны.	1,5	14.11.2024
		1,5	18.11.2024
		1,5	21.11.2024
		1,5	25.11.2024
		1,5	28.11.2024
		1,5	02.12.2024
		1,5	05.12.2024
		1,5	09.12.2024
		1,5	12.12.2024
		1,5	16.12.2024
		1,5	19.12.2024
		1,5	23.12.2024
		1,5	26.12.2024
		1,5	09.01.2025
		1,5	10.01.2025
		1,5	13.01.2025
		1,5	16.01.2025
		1,5	20.01.2025
		1,5	23.01.2025
		1,5	27.01.2025
		1,5	30.01.2025

21	Дене шынықтыру жаттығуларының оқушыларға әсері. Топтық тосқауыл. Оқу ойыны.	1,5 1,5	03.02.2025 06.02.2025
22	Допты беру тізбегі. Артқы жақтағы сызықтан тосқауыл жасау. Оқу ойыны.	1,5 1,5	10.02.2025 13.02.2025
23	Допты беру тізбегі. Шабуылдың имитациясы. Оқу ойыны.	1,5 1,5	17.02.2025 20.02.2025
24	Секіріп допты бір қолмен беру. Артқы сызықтан шабуыл. Оқу ойыны.	1,5 1,5	24.02.2025 27.02.2025
25	Допты беру тізбегі. Алдыңғы қатардағы ойыншылардың қарым-қатынасы. Оқу ойыны.	1,5 1,5	03.03.2025 06.03.2025
26	Допты қабылдау тізбегі. Допты нашар ойыншыға беру. Оқу ойыны.	1,5 1,5	10.03.2025 13.03.2025
27	Допты жоғарыдан артқы қарай беру. Оқу ойыны.	1,5 1,5	17.03.2025 20.03.2025
28	Допты астынан екі қолмен қабылдау. Күшті қолмен қатты соғу. Оқу ойыны.	1,5 1,5	01.04.2025 03.04.2025
29	Жүргеннен кейін допты беру. Зоналық тосқауыл (блок)	1,5 1,5	07.04.2025 10.04.2025
30	Тордан допты екі қолмен қабылдау. Жеке тосқауыл.	1,5 1,5	14.04.2025 17.04.2025
31	Секіріп допты екі қолмен беру. Тура шабуыл соққы. Оқу ойыны.	1,5 1,5	21.04.2025 24.04.2025
32	Допты қабылдау әдісінің өзгеруі. Шабуыл соққы имитациясы. Оқу ойыны.	1,5 1,5	28.04.2025 01.05.2025
33	Допты беру әдістерін үйлестіру. Шабуыл соққысының әдістерін үйлестіру. Оқу ойыны.	1,5 1,5	05.05.2025 08.05.2025
34	Допты беру тізбегі. Екінші допты беру имитациясы, алдау. Оқу	1,5 1,5	12.05.2025 15.05.2025

Волейбол үйірмесіне қатысатын оқушылардың қауіпсіздік ережелерінің нұсқаулығымен таныстыру беті

[illegible]

Жалпы спортшы туралы мәлімет

№	Окушынны аты-жөнү	Туулган жылы	Сыныбы	Салмагы	Бойы	Телефоны	Мекен-жайы
1	Аманжол Раир.	09.03.2010ж	9 ^а а				
2	Аманжол Аманжол	26.01.2009ж	10 ^а а			7771918903	Балашан 92
3	Аманжол Раир	18.07.2010ж	9 ^а а	68	176	7771919512	Балашан 69
4	Телеш Аманжол	18.12.2009ж	9 ^а а	69	179	7771217301	Балашан 102
5	Кожомов Токмолот	20.12.2009ж	9 ^а а	60	174	7705400260	Балашан 46
6	Аманжол Раир	12.03.2011ж	9 ^а а			7771518162	Балашан 92
7	Аманжол Раир	16.05.2009ж	9 ^а а			7705493496	Балашан 56
8	Аманжол Раир	02.07.2010ж	9 ^а а			7776286086	Балашан 96
9	Аманжол Раир	02.04.2010ж	9 ^а а			7771924641	Балашан 125
10	Аманжол Раир	04.11.2010ж	9 ^а а			7771919248	Балашан 44
11	Аманжол Раир	08.12.2007ж	11 ^а а	59	190	7776806152	Балашан 99
12	Аманжол Раир	14.10.2010ж	9 ^а а			7771907712	Балашан 92
13	Аманжол Раир	19.09.2008ж	10 ^а а	73	172	7771931330	Балашан 402
14	Аманжол Раир					7771571894	Балашан 92

Қолданылған әдебиеттер:

1. Мектептегі волейбол. В.Л.Туплю
2. Төтенай Б.А «Дене тәрбиесі» Атамұра 2013жыл
3. Тайжанов С.А, «Дене тәрбиесі» Атамұра 2006 жыл
4. «Спорт ойындарының Теориясы» Н.П.Бробьева
5. «Мектептегі волейбол» Т.А. Аляева

«Спорттық ойындар: «Үлгі» жинағы»
секциясы бойынша.

«Келісімді»
Аудандық тәжірибелік
кеңесші
С.Х.Балмағамбетова
«29» 09 2024ж

«Бекітемін»
Мектеп директоры:
М.А.Зулқаков
«31» 08 2024ж

«Тексерілді»
Мектеп директорының
Тәрбие ісі жөніндегі
орынбасары
А.У.Омарбековна

«Қаралды»
ӘБ отырысында
Хаттама № 1
«29» 08 2024ж

Спорттық ойын: «Үстел теннис» секция жоспары.

Жайсаң жалпы орта білім беретін мектебінің
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі :Сарбулин.А.А

2024-2025 оқу жылы

Үйірме кестесі

№	Үйірме	Күні	Уақыты	Өтетін орыны	Жаттықтырушы
1	«Теннис»	Сейсенбі Бейсенбі	19 ³⁰ -21 ⁰⁰ 19 ³⁰ -21 ⁰⁰	теннис залы.	А.А. Сарбулин

ТҮСІНІК ХАТ

«Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушыныға жалпы адамзаттық мәдениет саласында өзі-өзі белсенді шығармашылық көрсетуге дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді.

Үстел теннисі адамды организмге тек қана биік талаптарды көрсетеді. Әр түрлі тізбектегі ойындары және байланыс, әртүрлі интервалдармен уақытында жаттығуларды кезектеседі, қарқын және ұзақтық бойынша бірдей емес.

Мақсаты:

Үстел теннисі бұл дене тәрбиесінің құралы денсаулықтың жан-жақты дене құрылысының өсіп-жетілуі және күшейтуіне мүмкіндік туғызады. теннис ойнау қол-көз координациясын жақсартады, ойлау шапшаңдығын арттырады, ұжым бірлігін арттырады, Оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекетін қалыптастырып, дамыту. Оқушыларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.

Міндеті:

- үстел теннис ойыны денсаулықты нығайту, ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық қасиеттің дамыту.
- үстел теннис ойының дамыту және сауықтыру бағытындағы дене жаттығулары базалық спорт түрлерінің іс-қимыл әдістерімен техникасы арқылы қимыл тәжірибені байыту, қимыл қозғалыс мәдениетін қалыптастыру.
- денешынықтыру және спорт жайлы олардың тарихы туралы қазіргі дамуы және салауатты өмір салтты жайлы білімдерді игеру.
- тұлғаны оң қасиетке тәрбиелеу, оқу және жарыс әрекеттерінде ұжымдық әрекеттестік пен ынтымақтастық межелерін сақтау.

Күтілетін нәтиже:

- Оқушылардың қимыл дағдыларын қалыптастырады.
- Теориялық білімдері артады.
- Оқушылардың төзімділігі, шапшаңдығы, ептілігі дамиды.
- Денсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп жетілуі және ағзаның жұмыс қабілеті артады.

Ойын ережесі.

1. Бери деп – ойынға допты қосқанды айтамыз. Допқа ракеткамен соққы жасағаннан кейін, үстелден доп секіру керек те, берушінің жағынан, одан сетканың үстімен тимей қарсыласының жағынан столға түсу керек.

2. Допты беру кезінде ракетка және доп үстел сызығының артқа жағында болу керек.

Бери басталады – алақанға допты жоғары қарай лақтырып, одан бірден ракеткамен соққы жетеді. Соққы міндетті түрде төмен түскен кезде ғана орындалады. Негізгі беру допқа ракеткамен соққы орындауда саналады.

Бери қате болып саналады, егерде:

- Доп бірден берілсе.
- Доп лақтырылған жоқ немесе дұрыс лақтырылмаса.
- Бериші түсіріп алса, немесе допты ұстап қалса, беру үшін лақтыруда, допқа соққы жасау кезінде тигізе алмаса.
- Берілген доп қарсыласының жағына жетпесе.

3. Бери қайтан беріледі, егер – допты қабылдаушы беруден соққы жасағанға дейін, ол дайын емесін деп ескертсе.

- Допты қабылдауға дайын болу
- Үстелден жарты метрдей қашықтықта тұру;
- Доптың бағытына қарай қозғалу;
- Бастапқы бағытқа оралу;
- 2,3,4, пункттерін ойынның соңына дейін қайталау.

Ойын мақсаты ережеге сәйкес допты ракеткамен қағысу. Ойын 2 ойыншыдан тұрады немесе екі ойыншыдан құралатын екі командамен жүргізуге болады, баскетболдан айырмашылығы осында. Регби ойынынан айырмашылығы арнайы жасақталған бөлмеде кем дегенде 7,7 және 4,5 м аралығында аумақта ойын жүргізуге болады.

Ойынға қатысушы алғашқы болып допты ракеткамен қарсыласына қағу арқылы басталады (бірінші болып қағу жеребиімен анықталады) Содан кейін ракеткамен жасалған соққы, допты секіріп арнайы жасалған ортадағы сеткаға тимей қарсыластың жағына тиіп барып түсуі қажет.

Ойын барысында ойынға қатысушылар столдың шеткі тұсындағы сызықтан кейін тұрып ракеткамен допты қағысу керек. Әрбір жеңіліс қарсыласындағы ойыншыға ұпай алып келеді. (немесе командаға). 2001 жылы бекітілген халықаралық ереже бойынша әрбір ойын 11 ұпайдан тұрады, бірақ та 21 ұпайдан тұратын ойын үлгісі кәсіптік тұрғыда (танымал) қолданысқа ие. Матч так саннан құралған ойыннан тұрады, (негізі 5 немесе 7) билард ойыны іспеттес.

Үстел теннисі ойынындағы қауіпсіздік ережелері:

1. Мұғалімнің рұқсатынсыз залға кіруге болмайды;
2. Теннис үстелінің жанына отыруға болмайды;
3. Ойыншылардың ойын кезінде біріне – бірі ракетка сілтеп, дорекі қылық жасауға жол берілмейді;
4. Жаттығуларды орындауды ұйымдастыру барысында қойылатын бірінші талаптарды дәл орындау керек.

«Үстел теннисі» сабағының жылдық жоспары
барлығы 102-сағат.

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	1.Теннисшілердің техникалық дайындығы	1,5	03.09
		1,5	05.09
2	1.1.Қалақшаны ұстау тәсілдері	1,5	10.09
		1,5	12.09
3	1.1.1.Қысқаша теориялық мәліметтер	1,5	17.09
		1,5	19.09
4	1.1.2. Оқыту әдістемесі	1,5	24.09
		1,5	26.09
5	1.2. Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1,5	01.10
		1,5	03.10
6	1.2.1. Қысқаша теориялық мәліметтер	1,5	08.10
		1,5	10.10
7	1.2.2. Оқыту әдістемесі	1,5	15.10
		1,5	17.10
8	1.3 Доп беру (подача)	1,5	22.10
		1,5	24.10
9	1.3.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1,5	29.10
		1,5	31.10
10	1.3.2 Оқыту әдістемесі	1,5	05.11
		1,5	07.11
11	1.4 Жазу (накат)	1,5	12.11
		1,5	14.11
12	1.4.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1,5	19.11
		1,5	21.11
13	1.4.2 Оқыту әдістемесі	1,5	26.11
		1,5	28.11
14	1.5 Топ-спин	1,5	03.12
		1,5	05.12
15	1.5.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1,5	10.12
		1,5	12.12
16	1.5.2 Оқыту әдістемесі	1,5	17.12
		1,5	19.12
17	1.6 Тіреуіш	1,5	24.12
		1,5	26.12

18	1.6.1 Қысқаша теориялық мәлімет	1,5	14.01
		1,5	16.01
19	1.6.2 Оқыту әдістемесі	1,5	21.01
		1,5	23.01
20	1.7 кесіп алу (подрезка)	1,5	28.01
		1,5	30.01
21	1.7.1 қысқаша теориялық мәліметтер	1,5	04.02
		1,5	06.02
22	1.7.2 Оқыту әдістемесі	1,5	18.02
		1,5	20.02
23	1.8 Тактикалық дайындық	1,5	25.02
		1,5	27.02
24	1.8.1 Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	1,5	04.03
		1,5	06.03
25	1.8.2 Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашаң соққыларды орынау техникасы	1,5	11.03
		1,5	13.03
26	1.8.3 Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1,5	18.03
		1,5	20.03
27	1.8.4 Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы	1,5	01.04
		1,5	03.04
28	1.8.5. Кездесу жарысын өткізу тактикасы	1,5	08.04
		1,5	10.04
29	1.9 Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	1,5	15.04
		1,5	17.04
30	1.9.1 Жұпта ойнау тактикасы	1,5	22.04
		1,5	24.04
31	1.9.2 Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	1,5	29.04
		1,5	01.05
32	1.9.3 Методикалық нұсқау	1,5	06.05
		1,5	08.05
33	1.10 Жарыстарды өткізу ережесі	1,5	13.05
		1,5	15.05
34	1.10.1 Жарыстарды ұйымдастыру	1,5	20.05
		1,5	22.05

Төңірік үйірмесіне қатысатын оқушылардың қауіпсіздік ережелерінің нұсқаулығымен таныстыру беті

[illegible]

Жалпы спортшы туралы мәлімет

[illegible]

Қолданылған әдебиеттер

1. А.Н. Амелин. Үстел теннисі (спорт әліппесі)/ А.Н. Амелин, В.А. Паншина. – М.: ФиС, 1980.-112 б.
2. Г.В. Барчукова. Үстел теннисін ойнауға үйрен/Г.В. Барчукова.-М.: Кеңес спорты, 1989.-48 б.
3. Г.В. Барчукова. ЖОО үстел теннисі /Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин.-М.: Спорт Академ Пресс, 2002.-132 б.
4. Ю.П. Байгулов. Үстел теннисінің негіздері/Ю.П.Байгулов, А.Н. Романин -М.: ФиС, 1979.-160 б.
5. Г. Гринберг. Үстел теннисі./Г.Гринберг.-Кишинев, 1973.-94 б.
6. К. Еременко. Кіші қалақшаның шеберлері/ К.Еременко, А. Силингов-Ташкент: Еш гвардия, 1988.-128 б.
7. Ю.П. Байгулов. Үстел теннисінің негіздері/Ю.П.Байгулов, А.Н. Романин -М.: ФиС, 1979.-160 б.
8. В.С. Иванов. Үстел теннисі/ В.С. Иванов. М.:Ф и СД9707-196 б.
9. В.С. Иванов. Теннис үстелде/ В.С. Иванов. М.:Ф и СД9707-160 б.
10. Үстел теннисі. Сайыс ережелері. – М.:Ресей үстел теннисінің федерациясы, 2002.-191 б.
11. Үстел теннисі. Спорт секциясы, дене шынықтыру ұйымына және спорт клубы үшін бағдарлама.-М.:СД978.406.
12. Үстел теннисі. ДЮСШ және СДЮСШОР үшін оқыту бағдарламасы.-М.:Кеңес спорты, 1990.-47 б.
13. Үстел теннисі. Сайыс ережелері.-М.:ФиС, 1971.-48 б.
14. С. Силонов. Үстел теннисіндегі қалақша/Үстел теннисі.№2.-2002.
15. Л.Орман. Заманауи үстел теннисі/Л. Орман.-М.: ФИС 1985.-175б.
16. Б.М. Розин.Кіші қалақшаның кереметтері/Б.М. Розин. – Душанбе, 1986.64 б.