«БЕКІТІЛДІ»
Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының
«Бейімбет Майлин ауданының білім бөлімінің
Сапар Ерғалиев атындағы жалпы білім беретін мектебі»
КММ педагогикалық кеңесінің мәжілісінде
2026 жылғы «31» тамыздағы №1 хаттамамен
төрайымы Коскадамова Т.Ш.

БАҒДАРЛАМА

«Волейбол» секциясының бағдарламасы
Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының
«Бейімбет Майлин ауданының білім бөлімінің
Сапар Ерғалиев атындағы жалпы білім беретін мектебі» КММ-нің
2026-2027 оқу жылына арналған

Аптасына сағат саны: 1
Жылына сағат саны: 34
Үйірме жетекшісі: Каскадамов Алишер Алматович

2026 жыл

Түсіндірме жазба

1. Бағдарламаның жалпы сипаттамасы

«Волейбол» үйірмесінің бағдарламасы 5-9 сынып оқушыларына арналған және аптасына 1 сағат есебінен жылына 34 сағатқа есептелген.

Бағдарламаны іске асыру мерзімі 2026-2027 оқу жылы.

Бағдарлама оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыруға, волейбол ойынының теориялық және тактикалық негіздерін үйретуге бағытталған және оқушыларда дене дайындығын, қимыл-қозғалыс белсенділігін, ұжымда жұмыс істеу мен төзімділіктіоқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыруға, волейбол ойынының теориялық және тактикалық негіздерін үйретуге бағытталған және оқушыларда дене дайындығын, қимыл-қозғалыс белсенділігін, ұжымда жұмыс істеу мен төзімділікке бағытталған және оқушыларда дамытуға бағдарланған

Үйірме сағаттары білім беру ұйымының сыныптан тыс жұмыс/қосымша білім беру кестесіне сәйкес өткізіледі.

2.Бағдарламаның өзектілігі

Салауатты өмір салтын қалыптастыру: Қазіргі заманғы оқушылардың күнделікті өмірінде гиподинамия (қозғалыс белсенділігінің төмендеуі) мен гаджеттерге тәуелділік басты мәселелердің біріне айналды. Волейбол қарқынды физикалық жүктемені қамтамасыз етіп, бұлшықет қаңқасын нығайтады, олардың төзімділігін арттырады және жүрек-қантамыр жүйесінің жұмысын жақсартады.

Әлеуметтендіру және командалық жұмыс дағдылары: Бұл спорт түрі жекебастықтан гөрі командалық бірлікке бағытталған. Ойын барысында оқушылар өзара тиімді қарым-қатынас жасауды, бір-бірін қолдауды, жауапкершілікті сезінуді және ортақ мақсатқа жету үшін күш біріктіруді үйренеді. Бұл өмірдегі маңызды әлеуметтік дағдылардың қалыптасуына тікелей әсер етеді.

Психоэмоционалдық тұрақтылық: Мектеп жасындағы балалардың оқу жүктемесі мен ақпараттық ағынның көбеюі стресс деңгейін арттырады. Үйірме сабақтары жасөспірімдерге жиналған эмоционалдық және психологиялық кернеуді шығаруға, спорт арқылы стресспен күресуге және өзіне деген сенімділікті арттыруға мүмкіндік береді.

Үйлесімді физикалық даму: Волейбол бұлшықеттердің барлық негізгі тобын қамтиды: ептілікті, реакция жылдамдығын, секіру қабілетін, кеңістіктік бағдарлауды және қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамытады. Бұл физикалық қасиеттер баланың жалпы дамуына және басқа да спорт түрлерінде жетістікке жетуіне негіз болады.

3.Бағдарламаның мақсаты

Оқушылардың денсаулығын нығайту, оларды салауатты өмір салтына баулу, **волейбол спортының техникалық және тактикалық негіздерін үйрету** арқылы жан-жақты, үйлесімді дамыған тұлғаны қалыптастыру.

Негізгі міндеттері:

- **Сауықтыру:** Балалардың ағзасының функционалдық мүмкіндіктерін арттыру, дене бітімінің дұрыс қалыптасуына және физикалық қасиеттерді (жылдамдық, ептілік, төзімділік, күш) дамытуға жағдай жасау.
- **Білім беру:** Волейбол ойынының ережелерін, әдіс-тәсілдерін, арнайы жаттығулар мен техникалық-тактикалық элементтерін (допты беру, қабылдау, әрі қарай әдістеу, шабуылдау және қорғаныс әрекеттері) меңгерту.
- **Тәрбиелік:** Оқушыларда командалық рухты, жауапкершілікті, өзара көмек көрсетуді, тәртіпті, спорттық әдепті және жеңіске деген ұмтылысты тәрбиелеу.
- **Әлеуметтік:** Бос уақытты тиімді ұйымдастыру, спорт арқылы стресс пен психоэмоционалдық кернеуді төмендету, көшбасшылық қасиеттерді дамыту.

4.Бағдарламаның міндеттері

- **Сауықтыру және физикалық даму:** Оқушылардың денсаулығын нығайту, ағзаның қорғаныш күштері мен функционалдық мүмкіндіктерін арттыру, негізгі физикалық қасиеттерді (жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділік, секіру қабілеті) дамыту.

- **Білім берушілік:** Волейбол ойынының теориялық негіздері мен ережелерін үйрету, арнайы техникалық әдістерді (тұру, орын ауыстыру, допты беру, қабылдау, шабуылдау және қорғаныс әрекеттері) меңгерту.

- **Тактикалық дайындық:** Ойын барысында шешім қабылдай білуге, командалық әрекеттерді үйлестіруге, шабуыл мен қорғаныс жүйелерін дұрыс қолдана білуге баулу.

- **Тәрбиелік:** Оқушылардың бойында жауапкершілік, тәртіп, ұжымшылдық, өзара сыйластық, төзімділік пен патриотизм қасиеттерін қалыптастыру.

- **Психологиялық тұрақтылық:** Стреске төтеп беру қабілетін арттыру, спорттық рухты, өз-өзіне сенімділікті және жеңіске деген ерік-жігерді тәрбиелеу.

- **Қозғалыс мәдениеті және бос уақыт:** Балалардың бос уақытын тиімді әрі пайдалы ұйымдастыру, салауатты өмір салтына деген тұрақты қажеттілікті ояту.

5. Бағдарламаны іске асыру қағидаттары

• **Ғылымилылық қағидаты:** Жаттығу үдерісін ұйымдастыруда педагогика, физиология және спорт психологиясының заманауи ғылыми негіздерін, сондай-ақ балалар мен жасөспірімдер ағзасының анатомиялық-физиологиялық ерекшеліктерін ескеру.

• **Жүйелілік пен бірізділік қағидаты:** Оқыту мен жаттығу жұмыстарын реттілікпен жүргізу; материалды "жеңілден күрделіге", "қарапайымнан кешендіге" қағидаты бойынша біртіндеп күрделендіру және жаттығулардың үзіліссіз жүйесін қамтамасыз ету.

• **Саналылық пен белсенділік қағидаты:** Оқушылардың жаттығу мақсатын түсініп, өз әрекеттеріне саналы түрде қарауын, шығармашылық белсенділік танытып, қателіктерін өз бетінше талдай білуін қалыптастыру.

• **Қолжетімділік пен дербестік қағидаты:** Жүктемелерді балалардың жасына, жынысына, денсаулық жағдайына және физикалық дайындық деңгейіне қарай жекелей бейімдеу, тапсырмалардың орындалатынына көз жеткізу.

• **Көрнекілік қағидаты:** Жаттығу техникасын дұрыс меңгерту үшін әдіс-тәсілдерді көрсету, бейнематериалдарды пайдалану, схемалар мен сызбаларды қолдану арқылы қабылдауды жеңілдету.

• **Бәсекелестік және ойын әдісі:** Оқу үдерісін қызықты әрі тартымды ету мақсатында ойын элементтері мен жарыс жағдайларын жиі қолдану, бұл спортшылардың жауапкершілігі мен қызығушылығын арттырады.

• **Тұрақтылық пен нәтижелілікті талап ету қағидаты:** Жаттығуларды жүйелі түрде қайталау арқылы дағдыларды автоматты түрде орындау деңгейіне жеткізу және спорттық көрсеткіштерді үнемі бақылап отыру.

6. Сабақты ұйымдастыру түрлері

- **Жаттығу сабақтары (оқу-жаттығу):** Жаңа техникалық әдістерді үйренуге, бұрын меңгерілген дағдыларды шыңдауға және физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған негізгі сабақ түрі.

- **Ойын сабақтары:** Оқытылған әдіс-тәсілдерді нақты ойын жағдайында сынақтан өткізу, тактикалық шешімдер қабылдау және ойын тәжірибесін жинақтау үшін шағын ойындар мен оқу ойындарын ұйымдастыру.

- **Бақылау сабақтары:** Оқушылардың физикалық дайындық деңгейін, техникалық элементтерді орындау сапасын тексеру және бағалау мақсатында сынақтар мен тесттер өткізу.

- **Жарыс сабақтары (ішкі турнирлер):** Үйірме қатысушылары арасында жолдастық кездесулер немесе мини-турнирлер ұйымдастыру арқылы жарыс атмосферасын тудыру және психологиялық тұрақтылықты шыңдау.

- **Теориялық сабақтар:** Волейбол ойынының ережелері, әдістемелік негіздері, ойын тактикасы, спорттық гигиена және жарақаттардың алдын алу туралы түсінік беру.

- **Біріккен (кешенді) сабақтар:** Бір сабақ аясында теория мен практиканы, физикалық дайындықты және ойын элементтерін ұштастыра отырып өткізу.

- **Сырт алаңдағы немесе табиғат аясындағы сабақтар:** Спорт залынан тыс аумақтарда (жазғы алаңдарда) төзімділікті шыңдау және жаттығу формасын өзгерту арқылы қызығушылықты арттыру.

7. Оқыту әдістері

- **Сөздік әдістер:** Мұғалімнің түсіндіруі, әңгімелесу, нұсқау беру, терминологияны түсіндіру және әрекеттерді талқылау (талдау).

- **Көрнекілік әдістер:** Техникалық элементтерді жеке көрсету, бейнематериалдарды (видео) қарау, сызбалар мен планшеттерді пайдаланып ойын комбинацияларын түсіндіру.

- **Практикалық әдістер:**

  - *Қатаң қалыптасқан жаттығу әдісі:* Қозғалыстарды белгіленген тәртіппен, нақты шарттармен қайталау (техниканы бастапқы үйренген кезде қолданылады).
  - *Өзгермелі (вариативті) әдіс:* Жаттығуларды әртүрлі жағдайларда, қарсыластың кедергісімен немесе жылдам өзгеретін ойын сәттерінде орындау.

- **Ойын әдісі:** Оқытылған техникалық-тактикалық әдістерді нақты ойын жағдайында немесе эстафеталар мен шағын ойындар арқылы қолдану.

- **Жарыс әдісі:** Оқушылардың белсенділігі мен жауапкершілігін арттыру үшін жаттығуларды жарыс түрінде (мысалы, "Кім көп доп береді?", "Ең дәл әдіс") немесе мини-турнирлер ретінде ұйымдастыру.

- **Өз бетінше жұмыс әдісі:** Оқушылардың жеке тапсырмаларды орындауы, өз қателіктерін талдауы және арнайы физикалық жаттығуларды өздігінен жасауы.

8. Күтілетін нәтижелер

Білім мен дағдылар бойынша

- Оқушылар волейбол ойынының теориялық негіздерін, ережелерін және төрешілік негіздерін толық меңгереді.
- Негізгі техникалық әдістерді (дұрыс тұру, орын ауыстыру, жоғарыдан және төменнен допты беру/қабылдау, шабуылдау соққысы және блок қою) сапалы түрде орындай алады.
- Командалық ойын тактикасын түсініп, шабуыл мен қорғаныс жүйелерінде өз рөлін дұрыс атқарады.

Физикалық даму деңгейі

- Қатысушылардың негізгі физикалық қасиеттері — жылдамдық, төзімділік, икемділік, секіру қабілеті және қимыл-қозғалыс үйлесімділігі (координация) айтарлықтай жақсарады.
- Ағзаның функционалдық мүмкіндіктері артып, жалпы дене бітімі мен денсаулығы нығаяды.

Психоэмоционалдық және әлеуметтік нәтижелер

- Оқушыларда командалық рух, жауапкершілік, өзара көмек көрсету, ұжымда жұмыс істей білу дағдылары қалыптасады.
- Стреске төзімділік артып, психоэмоционалдық кернеуді басқару және жеңіске деген сенімділік қасиеттері дамиды.
- Салауатты өмір салтына деген тұрақты көзқарас қалыптасып, бос уақыт тиімді әрі пайдалы ұйымдастырылады.

Қатысатын окушылар тізімі.

1	Саукен Нұрислам	6-сынып
2	Газиз Алдияр	8-сынып
3	Жумабаев Дидар	8-сынып
4	Марат Санжар	8-сынып
5	Серікбай Мәди	8-сынып
6	Қазгелді Мұхтар	8-сынып
7	Төлеген Нұрдәулет	8-сынып
8	Бақытжан Нурислам	9-сынып
9	Бахытжанов Дархан	9-сынып
10	Бурбаева Арина	9-сынып
11	Жалғас Бағдаулет	9-сынып
12	Кабулов Дамир	9-сынып
13	Мұханбет Елнұр	9-сынып
14	Сағынбек Нұрислам	9-сынып
15	Сансызбай Нұрайым	10-сынып

Күнтізбелік - тақырыптық жоспарлау

Р/с	Тақырыптар	Сағат саны	Өтілетін уақыты
I.	Кіріспе.	1сағ	
1	Салауатты өмір салтын қалыптастыру жолдары	1	02.09.26
II.	Теориялық мәліметтер	3сағ	09.09
2	Волейбол ойынының шығу тарихы	1	16.09.
3	Волейбол ойыны кезінде орындалатын қауіпсіздік ережелері	1	23.09
4	Волейбол ойынының негізгі және жеңілдетілген ережелерімен танысу	1	
III.	Дағдыны бекітуге арналған дене жаттығулары	3сағ	
5	Жалпы қозғалыс дайындығы	1	07.10
6	3*10м-ге қайталап жүгіру	1	14.10
7	Салтық және жалпы дамыту жаттығулары	1	21.10
IV.	Жеке тактика элементтері	27сағ	
8	Допты ойынға үстінен қосу	1	04.11
9	Допты ойынға астынан қосу	1	11.11
10	Допты ойынға қосып,тез орнына келу	1	18.11
11	Допты ойынға жанынан қосу	1	25.11
12	Допты үстінен қабылдау	1	02.12
13	Допты астынан қабылдау	1	09.12
14	Ойыншының аланда допты беруі және ұстауы	1	23.12
15	Ойыншының аланда орын ауыстыра білуі	1	23.12 (к)
16	Кез-келген жерден допты көтеру	1	13.01.27
17	Тіке шабуылдау соққысы	1	20.01
18	Тоскауылдан бұрып соғу	1	27.01
19	Екінші допты бірден көтеру	1	03.02
20	Артқы шептен соғу	1	10.02
21	Алдап соғу	1	17.02
22	Құлап бара жатып допты қабылдау	1	24.02
23	Құлап бара жатып допты беру	1	03.03
24	Тоскауыл қою	1	10.03
25	Екі-үш ойыншы тоскауыл қою	1	17.03
26	Тоскауыл артын сақтандыру	1	31.03
27	Екі-үш ойыншы тоскауыл қою	1	07.04
28	Тоскауыл артын сақтандыру	1	14.04
29	Соққыны бұрыштап күтіп алу	1	21.04
30	Үштен қарапайым допты көтеру	1	28.04
31	Допты түсірмей ойнау	1	05.05
32	Тасқын жасап соғу түрлері	1	12.05
33	Ереже бойынша ойнау	1	12.05(к)
34	Волейболдан жарыс	1	19.05
	Барлығы	34	