

Бекітемін:

Мектеп директоры: Н.Ж. Таушанова

Келісемін:

ДТІЖО: Б. Аманбаева

«ВОЛЕЙБОЛ» ҮЙІРМЕСІНІҢ ЖОСПАРЫ

Үйірме жетекшісі: Идиятов А

2023-2024 оқу жылы

ТҮСІНІК ХАТ

Қазақстан Республикасы Үкіметінің «Денешынықтыру мен бұқаралық спортты дамыту жөніндегі 2020–2025 жылдарға арналған кешенді жоспарды бекіту туралы» 2020 жылғы 23 сәуірдегі №242 қаулысына сәйкес әзірленді.

Мектеп оқушыларына арналған «Волейбол» үйірмесі волейболдан мектеп командасын жасақтауға негізделген.

Үйірме аптасына 3 сағат жүргізіледі.

Мақсаты:

1. Оқушылардың «Спартакиада» және «Мектеп лигасы» ойындарында бәсекелестік туғыза алатын команда қалыптастыру.
2. Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Міндеттері:

1. Волейбол ойынның тарихын білу, ойын әдіс-тәсілдерін меңгеру.
2. Волейбол ойынының әдіс-тәсілдерін меңгеру нәтижесінде үйірме жұмысын жандандыру.
3. Түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу арқылы тәжірибені шыңдау.

Қойылатын талаптар:

- Волейбол ойынының ережелерін толық түсіну.
- физикалық, техникалық, тактикалық тұрғыдан дайын болу.
- волейбол ойынына ынтасын, оң көзқарасы мен қызығушылығын қалыптастыру.
- баланың тұлғалық қасиеттерін, жауапкершілік, белсенділік, мақсатқа талпынушылық, жауапкершілік т.б. қасиеттерін тәрбиелеу.
- Командалық достық қарым-қатынасты бағалау, құрметтеу.

Оқушылар нені үйренеді:

- Волейбол ойынының тарихын, волейбол ойынының қауіпсіздік ережелерін, волейбол ойынының негізгі ережелерін;
- Волейбол ойынында ойыншылардың алаңдағы тұру әдістерін, ойыншылардың алаңдағы орынауыстыру әдістерін;
- Волейбол ойынында қолданылатын әдіс-тәсілдердің түрлерін;
- Допты ойынға қосу әдістерін, допты қабылдау әдістерін;
- Шабуылдаушыға көтеріп беру әдістерін;
- Шабуылдау соққыларының тәсілдерін, тосқауыл қою әдістерін;
- төрешілік ету, төрешілердің қимыл-белгілерін.

Волейбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

| № | Оқушының аты-жөні | Туған күні, айы, жылы | Класы |
|----|-----------------------------------|-----------------------|-------|
| 1 | Айсина Әмина Мұратқызы | 09.05.2009ж | 9 |
| 2 | Шаймерденова Айшолпан Мерекеқызы | 27.08.2009ж | 9 |
| 3 | Мәтжан Айзере Қажмұратқызы | 20.12.2009ж | 9 |
| 4 | Асқарқызы Мүслима | 15.02.2009ж | 9 |
| 5 | Орынбасарова Айша-Бибі Артекқызы | 29.11.2009ж | 9 |
| 6 | Сағынғалиева Ұлболсын Қуанышқызы | 08.05.2009ж | 9 |
| 7 | Дулатқызы Інжу | 02.02.2021ж | 6 |
| 8 | Еділқызы Ақдана | 24.06.2011ж | 7 |
| 9 | Бағыланқызы Жанель | 15.08.2010ж | 7 |
| 10 | Дүйсенбай Жанаргүл Жомартқызы | 16.09.2010ж | 7 |
| 11 | Бітімәлі Асылдана Асхатқызы | 08.03.2011ж | 7 |
| 12 | Мәтжан Еңлік Қажмұратқызы | 31.12.2011ж | 7 |
| 13 | Нұрберген Инабат Бимырзақызы | 19.07.2011ж | 7 |
| 14 | Сәндібекова Шахризада Ерболқызы | 08.06.2011ж | 7 |
| 15 | Қатарбаева Айтолқын Нұрдаулетқызы | 02.11..2012ж | 6 |
| 16 | Исеғалиева Жұлдызай Ерболқызы | 23.03.2012ж | 6 |
| 17 | Мақсатова Жанерке Мақсатқызы | 03.05..2012ж | 6 |
| 18 | Нұрболатқызы Аида | 24.02.2009ж | 9 |
| 19 | Сапар Құралай Ерболқызы | 14.08..2009ж | 9 |
| 20 | Айсина Аружан Мұратқызы | 08.01.2008ж | 10 |
| 21 | Есқазина Аруай Амангелдіқызы | 19.11.2012ж | 6 |
| 22 | Хамит Құндыз Ерболқызы | 28.03.2008ж | 10 |
| 23 | Еркінқызы Бота | 21.12.2009ж | 8 |
| 24 | Нұрболатқызы Анна | 24.02.2011ж | 7 |
| 25 | | | |

«ВОЛЕЙБОЛ» үйірмесі бойынша

2023-2024 оқу жылына жасалған жылдық жұмыс жоспары

| № | САБАҚТЫҢ ТАҚЫРЫБЫ | САҒАТ САНЫ | МЕРЗІМІ | Ескерту |
|----|--|------------|---------|---------|
| 1 | Волейбол ойының шығу тарихы туралы жалпы түсінік | 2 | 4.09 | |
| 2 | Волейбол алаңы және волейбол добы туралы түсінік | 2 | 7.09 | |
| 3 | Волейбол ойының қауіпсіздік ережелері | 2 | 11.09 | |
| 4 | Волейбол ойының негізгі ережелері | 2 | 14.09 | |
| 5 | Волейбол ойында қолданылатын термин сөздер | 2 | 18.09 | |
| 6 | Волейбол ойында ойыншылардың алаңдағы тұру әдістері | 2 | 21.09 | |
| 7 | 1,5, 6-аймақ ойыншыларының міндеттері | 2 | 25.09 | |
| 8 | 2,3, 4-аймақ ойыншыларының міндеттері | 2 | 28.09 | |
| 9 | Ойыншылардың алаңдағы орын ауыстыру әдістері (тіркемелі адым, қосарланғанадым, жүгіру, секіру, құлау әдістері) | 2 | 2.10 | |
| 10 | Волейбол ойында қолданылатын әдіс-тәсілдердің Түрлері | 2 | 5.10 | |
| 11 | Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 9.10 | |
| 12 | Допты ойынға қосу әдістерін үйренуге арналған жаттығулар | 2 | 12.10 | |
| 13 | Допты ойынға қосу әдістері | 2 | 16.10 | |
| 14 | Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 19.10 | |
| 15 | Допты төменнен тура беру арқылы ойынға қосу әдістері | 2 | 23.10 | |
| 16 | Допты төменгі бір жақ жанынан ойынға қосу әдістері | 2 | 26.10 | |
| 17 | Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 30.10 | |
| 18 | Допты төменнен ойынға қосу кезіндегі қателіктер | 2 | 2.11 | |
| 19 | Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу әдістері | 2 | 6.11 | |
| 20 | Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 9.11 | |
| 21 | Допты жоғарыдан бір жанынан ойынға қосу әдістері | 2 | 13.11 | |
| 22 | Допты жоғарыдан ойынға қосу кезіндегі қателіктер | 2 | 16.11 | |
| 23 | Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 20.11 | |
| 24 | Допты айналып ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу | 2 | 23.11 | |
| 25 | Допты ойынға қосу әдістерін пысықтау | 2 | 27.11 | |
| 26 | Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 30.11 | |
| 27 | Допты қабылдау әдістерін үйренуге арналған жаттығулар | 2 | 4.12 | |
| 28 | Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау әдістері | 2 | 7.12 | |
| 29 | Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 11.12 | |
| 30 | Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау кезіндегі құлау әдістері | 2 | 14.12 | |
| 31 | Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау кезіндегі қателіктер | 2 | 18.12 | |
| 32 | Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 21.12 | |
| 33 | Допты төменнен білекпен қабылдау әдістері | 2 | 25.12 | |
| 34 | Допты төменнен білекпен қабылдау кезіндегі құлау әдістері | 2 | 28.12 | |
| 35 | Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 1.01 | |
| 36 | Допты төменнен қабылдау кезіндегі қателіктер | 2 | 4.01 | |
| 37 | Допты бір қолмен төменнен қабылдау әдістері | 2 | 8.01 | |

| | | | | |
|----|--|---|---------|--|
| 38 | Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 11. 01 | |
| 39 | Допты бір қолмен қабылдау кезіндегі қателіктер | 2 | 15. 01 | |
| 40 | Допты қабылдау әдістерін пысықтау | 2 | 18 .01 | |
| 41 | Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 22. 01 | |
| 42 | Допты көтеріп беру әдістерін үйренуге арналған жаттығулар | 2 | 25 . 01 | |
| 43 | Шабуылдаушыға допты көтеріп беретін ойыншың ойын әдісі | 2 | 29. 01 | |
| 44 | Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 01. 02 | |
| 45 | Шабуылдаушыға допты саусақтармен жоғары көтеріп беру әдістері | 2 | 5 .02 | |
| 46 | Шабуылдаушыға допты саусақтар мен орташа көтеріп беру әдістері | 2 | 8 . 02 | |
| 47 | Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 12 . 02 | |
| 48 | Шабуылдаушыға допты саусақтармен төмен көтеріп беру әдістері | 2 | 15.02 | |
| 49 | Шабуылдаушыға допты білекпен жоғары көтеріп беру әдістері | 2 | 19.02 | |
| 50 | Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 22 . 02 | |
| 51 | Шабуылдаушыға допты білекпен орташа көтеріп беру әдістері | 2 | 26 . 02 | |
| 52 | Шабуылдаушыға допты білекпен төменкөтеріп беру әдістері | 2 | 29.02 | |
| 53 | Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 4. 03 | |
| 54 | Шабуылдаушыға допты саусақтармен артқакөтеріпберу әдістері | 2 | 7 . 03 | |
| 55 | Шабуылдаушыға допты білекпен артқа көтеріпберу әдістері | 2 | 11.03 | |
| 56 | Игерілген әдістердіпайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 14. 03 | |
| 57 | Шабуылдаушыға бір қолмен жоғарыд андопберу әдістері | 2 | 18 .03 | |
| 58 | Шабуылдаушығадоптыкөтеріпберуәдістерінпысықтау | 2 | 21. 03 | |
| 59 | Игерілгенәдістердіпайдаланыпволейбол ойынын ойнау | 2 | 25 .03 | |
| 60 | Шабуылдау соққыларының әдістерін үйренуге арналған жаттығулар | 2 | 28 . 03 | |
| 61 | Шабуылдау соққыларының әдіс-тәсілдері | 2 | 1 .04 | |
| 62 | Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 4. 04 | |
| 63 | Шабуыл ұйымдастыру әдістері | 2 | 8 . 04 | |
| 64 | Шабуылдау соққысын жасау үшін жүгіру әдістері | 2 | 11. 04 | |
| 65 | Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 15 . 04 | |
| 66 | Шабуылдау соққысын жасау үшін секіру әдістері | 2 | 18 .04 | |
| 67 | Шабуылдау соққысынансоң жергеқону әдістері | 2 | 22. 04 | |
| 68 | Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 25. 04 | |
| 69 | Тікелей шабуылдау соққысын орындау әдістері | 2 | 29 . 04 | |
| 70 | Бүйірден шабуылдау соққысын орындау әдістері | 2 | 2. 05 | |
| 71 | Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 6 . 05 | |
| 72 | Үдемелі шабуылдау соққысын орындау әдістері | 2 | 9. 05 | |
| 73 | Кеуде тұлғасын бұрып орындала тыншабуыл соққысын орындауәдістері | 2 | 13. 05 | |
| 74 | Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау | 2 | 16. 05 | |
| 75 | Қолды ауыстырып шабуылдау соққысын орындау әдістері | 2 | 20. 05 | |
| 76 | 2-аймақтан шабуыл жасау әдістері | 2 | 23. 05 | |

Волейбол үйірмесінің жұмыс кестесі

| № | Өткізілетін күні: | Уақыты : | Тобы: |
|---|-------------------|--|-----------------------|
| 1 | Дүйсенбі | 14:15-15:00 15:05-15:50 16.05-16.50 16.55-17.40 | Үлкен топ Кіші топ |
| 2 | Бейсенбі | 14:15-15:00 15:05-15.50 16.05-16.50 16.55-17.40 | Кіші топ Үлкен топ |