

Бекітемін
Мектеп директоры



С.Махамбетов

Ж.Ташенов атындағы жалпы орта мектебіндегі «Менің сүйікті спортым»
Волейбол атты үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Аты жөні	Сынып	
1	Ерланұлы Жантөре	6	
2	Елеусін Рауан	6	
3	Жүзжасаров Асыл	6	
4	Лесхан Нұрасыл	6	
5	Сабыр Абдулла	6	
6	Төлеген Алихан	6	
7	Шырынбек Саяжан	6	
8	Алихан Қайсар	7	
9	Исабеков Аржан	7	
10	Оспан Бақдәулет	7	
11	Сейдіманаш Аян	7	
12	Төлеген Нұрасыл	7	
13			
14			
15			
16			

Үйірме жетекшісі:

С.Бахытжан

Волеңбөл Уйірмесіне қатысушы 5-8 сынып оқушыларының сабақтағы қызығушылық ережелімен танысу парағы

№	Оқушының аты-жөні	Сыныбы	Оқушының қолы
1	Браунгер Жантөре	6 ^а	Еркін
2	Башаев Рауан	6 ^а	Башаев
3	Мұсабаев Әмір	6 ^а	Мұсабаев
4	Асан Нұрали	6 ^а	Асан
5	Асан Әбулхамит	6 ^а	Асан
6	Төлеу Әлихан	6 ^а	Төлеу
7	Шереметов Саяхан	6 ^а	Шереметов
8	Асанхан Рауан	6 ^а	Асанхан
9	Асанхан Әлихан	6 ^а	Асанхан
10	Асанхан Әлихан	6 ^а	Асанхан
11	Асанхан Әлихан	6 ^а	Асанхан
12	Төлеу Нұрали	6 ^а	Төлеу
13			
14			
15			

Дене шынықтыру пәні мұғалімі :



С.Бахитжан.

Түсінік хат

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

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

Үйірме аптасына 3 сағат.

Мақсаты:

1. Оқушылардың «Спортпен» және «Мектеп» лигасы» ойындарында бәсекеге тәртіндеп ойнайтын команда қалыптастыру.

2. Сапалы өмір салтын қалыптастыру.

Міндеттері:

1. Волейбол ойынының теориясын 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 ойынында ынтасын, оқ қолжарасы мен қолданушылығын қалыптастыру.
- баланың тулалық қасиеттерін, жауапкершілік, белсенділік, мақсатқа талпынушылық, жауапкершілік т.б. қасиеттерін тәрбиелеу.
- коммуналдық достық қарым-қатынасты бағалау, құрметтеу.

Оқушылар несі үйренеді:

- волейбол ойынының теориясын, волейбол ойынында қауіпсіздік ережелерін, волейбол ойынының негізгі ережелерін;
- волейбол ойынында ойыншылардың амплуасы түру әдістерін, ойыншылардың амплуасы орын ауыстыру әдістерін;
- волейбол ойынында қолданатын әдіс-тәсілдердің түрлерін; топты ойнайтын жосы

Пайдаланылған әдебиеттер:

- С. Қасымбеков – Әдістемелік құрал Волейбол, Алматы, «Атамұра»
- М. Т. Тұрағұлұлы – Құмыл-қолалмас ойындары.
- С. Қасымбеков, Д. Мырзахмет Дене тәрбиесі.
- С. Қасымбеков, С. Тайжанов, Дене тәрбиесі Алматы «Атамұра»

Волейбол үйірмесінің күнтізбелік тақырыптық жоспары
антасына 3-сағат, жылына 102 сағат

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Мерізі	Ескерту
1	Волейбол ойынын шағу тәрехы туралы жалпы түсінік	1	01.09	
2	Волейбол алаңы және волейбол добы туралы түсінік	1	04.09	
3	Волейбол ойынының кәуіпсіздік ережелері	1	06.09	
4	Волейбол ойынының негізгі ережелері	1	07.09	
5	Волейбол ойынында қолданылатын термин сөздер	1	11.09	
6	Волейбол ойынында ойыншылардың алаңдағы тұру дәрістері	1	15.09	
7	1, 5, 6-аймақ ойыншыларының міндеттері	1	15.09	
8	2, 3, 4-аймақ ойыншыларының міндеттері	1	18.09	
9	Ойыншылардың алаңдағы орын ауыстыру дәрістері	1	20.09	
10	Волейбол ойынында қолданылатын дәрі-тәсілдердің түрлері	1	22.09	
11	Игерілген дәрістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	25.09	
12	Допты ойната қосу дәрістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	23.09	
13	Допты ойната қосу дәрістері	1	23.09	
14	Игерілген дәрістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	01.10	
15	Допты төменнен тура беру арқылы ойната қосу дәрістері	1	01.10	
16	Допты төменгі бір жақ жаңылған ойната қосу дәрістері	1	01.10	
17	Игерілген дәрістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	08.10	
18	Допты төменнен ойната қосу кезіндегі қателіктер	1	09.10	
19	Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойната қосу дәрістері	1	11.10	
20	Игерілген дәрістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	13.10	
21	Допты жоғарыдан бір жаңылған ойната қосу дәрістері	1	16.10	
22	Допты жоғарыдан ойната қосу кезіндегі қателіктер	1	18.10	
23	Игерілген дәрістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	20.10	
			23.10	

24	Допты айналғын ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу	1	AS.10	
25	Допты ойынға қосу әдістерін пысықтау	1	AS.10	
26	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	01.11	
27	Допты қабылдау әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	02.11	
28	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау әдістері	1	10.11	
29	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	01.11	
30	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау кезіндегі құлау әдістері	1	15.11	
31	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау кезіндегі қателіктер	1	12.11	
32	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	10.11	
33	Допты төменнен бізекпен қабылдау әдістері	1	12.11	
34	Допты төменнен бізекпен қабылдау кезіндегі құлау әдістері	1	14.11	
35	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	12.11	
36	Допты төменнен қабылдау кезіндегі қателіктер	1	13.11	
37	Допты бір қолмен төменнен қабылдау әдістері	1	04.12	
38	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	04.12	
39	Допты бір қолмен қабылдау кезіндегі қателіктер	1	06.12	
40	Допты қабылдау әдістерін пысықтау	1	03.12	
41	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	11.12	
42	Допты көтеріп беру әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	13.12	
43	Шабуылдаушыға допты көтеріп беретін ойыншының ойын әдісі	1	15.12	
44	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	08.12	
45	Шабуылдаушыға допты саусақтармен жоғары көтеріп беру әдістері	1	20.12	
46	Шабуылдаушыға допты саусақтармен орташа көтеріп беру әдістері	1	22.12	
47	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	25.12	
48	Шабуылдаушыға допты саусақтармен төмен көтеріп беру әдістері	1	19.12	
49	Шабуылдаушыға допты бізекпен жоғары көтеріп беру әдістері	1	18.12	

50	Итерилген дәрістерді пайдаланым полейбод ойынды ойнау	1		
51	Шабуылдаушыға допты білекпен орташа көтеріп беру дәрістері	1	02.01	
52	Шабуылдаушыға допты білекпен төмен көтеріп беру дәрістері	1	00.01	
53	Итерилген дәрістерді пайдаланым полейбод ойынды ойнау	1	02.01	
54	Шабуылдаушыға допты саусақтармен артқа көтеріп беру дәрістері	1	05.01	
55	Шабуылдаушыға допты білекпен артқа көтеріп беру дәрістері	1	07.01	
56	Итерилген дәрістерді пайдаланым полейбод ойынды ойнау	1	02.01	
57	Шабуылдаушыға бір қолмен жотарыдан доп беру дәрістері	1	02.01	
58	Шабуылдаушыға допты көтеріп беру дәрістерін пысықтау	1	07.01	
59	Итерилген дәрістерді пайдаланым полейбод ойынды ойнау	1	01.01	
60	Шабуылдау соққыларының дәрістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	03.01	
61	Шабуылдау соққыларының дәрістері	1	04.01	
62	Итерилген дәрістерді пайдаланым полейбод ойынды ойнау	1	01.01	
63	Шабуылдау ұйымдастыру дәрістері	1	05.01	
64	Шабуылдау соққысын жасау үшін жүтіру дәрістері	1	01.01	
65	Итерилген дәрістерді пайдаланым полейбод ойынды ойнау	1	03.01	
66	Шабуылдау соққысын жасау үшін секіру дәрістері	1	02.01	
67	Шабуылдау соққысынан сон жерге кону дәрістері	1	07.01	
68	Итерилген дәрістерді пайдаланым полейбод ойынды ойнау	1	01.01	
69	Тікелей шабуылдау соққысын орындау дәрістері	1	09.01	
70	Бүйірден шабуылдау соққысын орындау дәрістері	1	01.01	
71	Итерилген дәрістерді пайдаланым полейбод ойынды ойнау	1	03.01	
72	Уақытша шабуылдау соққысын орындау дәрістері	1	04.01	
73	Кеуде тұлағасын бұрып орындаушының шабуыл соққысын орындау дәрістері	1	02.01	
74	Итерилген дәрістерді пайдаланым полейбод ойынды ойнау	1	01.01	
75	Қолды ауыстырып шабуылдау соққысын орындау дәрістері	1	07.01	

76	2-аймақтан шабуыл жасау әдістері	1		
77	Итерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1		
78	4-аймақтан шабуыл жасау әдістері	1		
79	Екінші сызықтан шабуылдан соғу әдістері	1		
80	Итерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1		
81	Қосқа көтерілген допты шабуылдан соғу әдістері (3-аймақтан шабуыл жасау)	1		
82	Шабуылдан соғуға ыңғайсыз келген допты бос алаңға алашап тастау әдістері	1		
83	Итерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1		
84	Командалық айла тәсілдермен допты шабуылдан соғу әдістері	1		
85	Шабуылдан соққыларының әдіс-тәсілдерін пысықтау	1		
86	Итерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1		
87	Шабуылдан соққан допқа тосқауыл қою әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1		
88	Шабуылдан соққан допқа тосқауыл қою кезіндегі секіру, жерге қону әдістері	1		
89	Итерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1		
90	Шабуылдан соққан допқа қарсы секіріп қозғалып тосқауыл қою әдістері	1		
91	Шабуылдан соққан допқа қарсы бірнеше ойыншының тосқауыл қою әдістері	1		
92	Итерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1		
93	Тосқауыл қою әдістерін пысықтау	1		
94	Тосқауыл қойған ойыншының орынға жабу әдістері	1		
95	Итерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1		
96	Тосқауылды жалғыз қою әдістері	1		
97	Тосқауылды жұпмен қою әдісі	1		
99	Төресілер қимыл-белгілері	1		
100	Үшәулен тосқауыл қою әдісі	1		
101	Либероның ойын әдістері	1		
102	Төресілік ету	1		