



ДТЖО: Ж.Қаппар

Үйірме жетекшісі: Утеулин М.Ж.

2024-2025 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	Мұсабекова Айжан	25.07.2014	5
2	Нұржан Қалымжан	10.12..2013	5
3	Рақметхан Ақнұр	24.12.2013	5
4	Абдыкалық Аянат	27.11.2013	6
5	Бейсекей Мөлдір	19.03.2013	6
6	Жақан Мержан	29.12.2012	6
7	Мұсабек Айзере	15.10.2012	6
8	Сағидолла Нұрәлі	13.09.2013	6
9	Дулатхан Айтiлiк	29.12.2012	6
10	Рақметхан Таңнұр	22.09.2012	6
11	Қабыкен Нұрдаулет	09.06.2012	7
12	Нұрболат Қайнар	25.10.2012	7
13	Маратқызы Меруерт	12.05.2012	7
14	Дулатхан Айғаным	20.12.2011	7
15	Даулетқали Ильяс	02.06.2012	7
16	Жақып Айзере	27.02.2011	8
17	Жолдыбай Аяла	18.10.2010	8
18	Ідіріс Санжар	08.02.2011	8
19	Кұрманғазы Қарақат	23.01.2011	8
20	Наурызбай Сезім	06.07.2011	8
21	Қуандық Санжар	19.04.2009	10
22	Қысабаев Мадияр	15.06.2009	10
23	Айдарбек Жан-төре	24.01.2008	11
24	Ашукен Ернар	02.12.2008	10
25	Жақан Аяжан	26.12.2008	10

«ВОЛЕЙБОЛ»үйірмесі бойынша

2024-2025 оқу жылына жасалған жылдық жұмыс жоспары

№	САБАҚТЫҢТАҚЫРЫБЫ	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 ойынының қауіпсіздік ережелері	2	11. 09	
4	Волейбол ойынының негізгі ережелері	2	14 . 09	
5	Волейбол ойынында қолданылатын термин сөздер	2	18.09	
6	Волейбол ойынында 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(тіркемеліадым,қосарланғанадым,жүгіру,секіру, құлауәдістері)	2	2 .10	
10	Волейбол ойынында 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 ойынғақосу 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 турабер уарқылы ойынға қосу әдістері	2	6 .11	
20	Игерілген әдістерд іпайдаланып 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 әдістердіп айдаланып волейбол ойынын ойнау	2	30 .11	
27	Допты қабылда уәдістерін 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	Доптыекіқолменжоғарыданқабылдаукезіндегі 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 волейболойынын ойнау	2	14. 03	
57	Шабуылдаушыға бір қолмен жоғарыд андопберу әдістері	2	18 .03	
58	Шабуылдаушығадоптыкөтеріпберуәдістерінпысықтау	2	21. 03	
59	Игерілгенәдістердіпайдаланыпволейболойынынойнау	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 орында уәдістері	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	Кіші топ Үлкен топ
2	Бейсенбі	14:15-15:00 15:05-15.50 16.05-16.50 16.55-17.40	Кіші топ Үлкен топ