



Бекітемін:

Мектеп директоры:

Әбілқайыр Б. Абдуллина

« 18 » 08 2024ж

Келісемін:

Тәрбие-ісінің орынбасары:

*Ә.м.е.* А. Баймуратова

« 18 » 08 2024ж

Қаралды:

ӘБ отырысында хаттама № /

*Б.О.О.* Б. Оразбаев

« 21 » 08 2024ж

# «ВОЛЕЙБОЛ»

Секциясының жоспары

Секция жетекшісі: Б.К. Оразбаев

2024-2025 оқу жылы

## **Түсінік хат**

Волейбол ойыны дүние жүзіне кең таралған. Бұл ойынның кең таралуына ережесінің қарапайымдылығы, орындалатын қимыл-қозғалыстардың күрделі еместігі. Волейбол ойынын тоғыз жастан жоғары жастағы адамдар ойнай алады. Ойын кезінде қатысушылар көптеген секіру, шапшаңдық, доп ұру және тағы басқа жаттығулар орындайды. Осының бәрі қатысушылардың барлық бұлшық еттерінің секіргіштік, икемділік және қозғалыс реттілігінің үйлесімді дамуына көмектеседі.

## **Мақсаты**

1. Оқушыларға волейбол ойынының ережесін түсіндіру.
2. Ойын техникасын нақты жеткізу.
3. Болашақта оқып жатқан мектебінің спорт жағынан дәрежесін көтеруге ат салысу

## **Міндеттері**

1. Волейбол ойынының денсаулыққа маңызды рөл атқаратынын жеткізу.
2. Оқушыларға осы ойын арқылы жоғарыда аталған спорт жаттығуларымен төзімділік және ойлау қабілетін нығайту.

## **Күтілетін нәтиже**

Волейбол үйірмесінің бірінші жылында оқушыларға ойын техникасын, қимылын, ойлану қабілетін, коллективтік ұйымшылдығын, спорттық тәртіптілігін толықтай жеткізу. Осы үйірме арқылы басқада оқушыларды спортқа қызықтыру.

## **Қолданылған әдебиеттер**

1. «Дене тәрбиесі оқулықтары» С. Тайжанов, А. Қулназаров. 2002 ж.
2. Волейбол «Министрлер одағының жанындағы дене шынықтыру және спорт бөлімі». Москва 1984 ж.
3. «Қандай спортпен шұғылданғым келеді». З. С. Мирманов.

**Күнтізбелік-тақырыптық жоспар**  
**Жылына 102 сағат, аптасына 3 сағат**

P/C	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Кіріспе. Техникалық қауіпсіздік ережесі	1	02.09
2-3	Техника қауіпсіздік ережесі	2	04.09
4	Волейбол ойынының тарихы	1	09.09
5-6	Ойынның негізгі ережелері	2	11.09
7	Ойын алаңында тұру	1	16.09
8-9	Орын ауыстыру	2	18.09
10	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	1	23.09
11-12	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	2	25.09
13	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау	1	30.09
14-15	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау	2	02.10
16	Допты екі қолмен төменнен қабылдау	1	07.10
17-18	Допты екі қолмен төменнен қабылдау	2	09.10
19	Тордан асқан допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	1	14.10
20-21	Тордан асқан допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2	16.10
22	Допты төменнен тіке ойынға қосу	1	21.10
23-24	Допты төменнен тіке ойынға қосу	2	23.10
25	Допты жоғарыдан тіке ойынға қосу	1	04.11
26-27	Допты жоғарыдан тіке ойынға қосу	2	06.11
28	Алаңда ауысу	1	11.11
29-30	Алаңда ауысу	2	13.11
31	Алаңда ауысу және жүгіру	1	18.11
32-33	Алаңда ауысу және жүгіру	2	20.11
34	Допты соғу техникасы	1	25.11
35-36	Допты соғу техникасы	2	27.11
37	Шабуыл соққысын жасау	1	02.12
38-39	Шабуыл соққысын жасау	2	04.12
40	Тіке шабуылдау соққысы	1	09.12
41-42	Тіке шабуылдау соққысы	2	11.12
43	Шабуыл соққысына қарсылық жасау	1	<b>16.12 (18.12)</b>
44-45	Шабуыл соққысына қарсылық жасау	2	18.12
46	Бір және екі қадам жасап допты секіріп ұру	1	23.12
47-48	Бір және екі қадам жасап допты секіріп ұру	2	25.12
49	Допты үшке ойнау техникасы	1	13.01
50-51	Допты үшке ойнау техникасы	2	15.01
52	Тордың маңындағы ұстағышқа бекітілген допты ұру	1	20.01
53-54	Тордың маңындағы ұстағышқа бекітілген допты ұру	2	22.01
55	Торға тиіп қайтқан допты қайтару	1	27.01
56-57	Торға тиіп қайтқан допты қайтару	2	29.01

58	Серігінің көтере лақтырып берген добын тор арқылы соғу	1	03.02
59-60	Серігінің көтере лақтырып берген добын тор арқылы соғу	2	05.02
61	Допты саусақтармен жұмсақ алу	1	10.02
62-63	Допты қарсылас алаңға дәл түсіру	2	12.02
64	Допқа тосқауыл қою	1	17.02
65-66	Допты тордан асыру	2	19.02
67	Ойын алаңында орын ауыстыру	1	24.02
68-69	Тіркемелі адым	2	26.02
70	Қосарланған адым	1	03.03
71	Жүгіру	1	05.03
72	Секіру	1	10.03
73	Орынды кенет өзгерту	1	12.03
74-75	Құлау	2	17.03
76	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1	19.03
77-78	Допты жоғарыдан беру	2	02.04
79	Допты төменнен беру	1	07.04
80-81	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2	09.04
82	Допты екі қолмен төмен қабылдау	1	14.04
83-84	Шабулдау	2	16.04
85	Тосқауыл қою	1	21.04
86-87	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	2	23.04
88	Допты ойынға қосу	1	28.04
89-90	Допты қабылдау	2	30.04
91	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	1	05.05
92-93	Допты екі қолмен төмен қабылдау	2	<b>07.05(05.05)</b>
94	Шабуылдау соққыларын орындау тәсілдері	1	12.05
95	Арнайы дене жаттығулары	1	12.05
96	Допты тура жоғарлата қосу	1	14.05
97	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	1	14.05
98	Допты екі қолмен төменнен беру	1	19.05
99	Шабуыл мен қорғаныс	1	19.05
100	Тосқауыл қою элементтері	1	21.05
101	Екпін алу, секіру	1	21.05
102	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1	21.05

**«Волейбол» секциясына қатысатын оқушылар тізімі**

<b>Р/с</b>	<b>Оқушылардың аты-жөні</b>	<b>Класы</b>
1	Шахтыбай Алмас	6
2	Сұлтанмұратов Жасұлан	7
3	Турсумбаева Карина	8
4	Сағынтаева Мейірім	8
5	Аманов Жандарбек	8
6	Түлеген Еркебулан	8
7	Утемисов Махамбет	9
8	Мұратбай Батырхан	9
9	Нұрмағанбетов Бексұлтан	9
10	Жаксылықов Серікзат	10
11	Кужеков Дархан	10
12	Сағынтаева Аяулым	10
13	Кенжебаева Айсулу	10
14	Хакимова Аяна	10
15	Қуанышқали Ақмарал	10
16	Азизова Дильназ	10
17	Жубанышева Айдана	11
18	Тасов Бектас	11
19	Кустаев Нурасыл	11