

«Бекітемін»
Мектеп директоры
 К.С.Байга

«Волейбол» секциясының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Жетекші: М.Т.Нысанғалиев

Жаңаөзен ауылы

2021-2022 оқу жылы

Түсінік хат

Қазақстан Республикасы Үкіметінің «Дене шынықтыру 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.

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 орын ауыстыру әдістерін;
- волейбол ойынында қолданылатын әдіс-тәсілдердің түрлерін; допты ойынға қосу

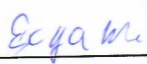
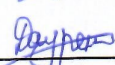
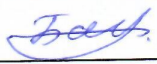
Пайдаланылған әдебиеттер:

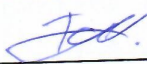
- С. Қасымбеков – Әдістемелік құрал Волейбол, Алматы, «Атамұра»
- М. Т. Тұрыскелді – Қимыл-қозғалыс ойындары.
- С. Қасымбеков. Д. Мырзамбет Дене тәрбиесі.
- С. Қасымбеков. С. Тайжанов. Дене тәрбиесі Алматы «Атамұра»

Волейбол секциясына қатысатын оқушылар

ТІЗІМІ

(ересек топ)

№	Оқушының аты-жөні	Сыныбы	Қауіпсіздік ережесімен танысуы (қолы)
1	Жеңіс Естай	7 «Ә»	
2	Табысбек Ақжол	7 «Ә»	
3	Құдайберген Нұртай	7 «А»	
4	Төлегенов Серік	8 «А»	
5	Ұланұлы Қайсар	8 «А»	
6	Жеңісбек Аман	8 «А»	
7	Нарынбек Арман	8 «А»	
8	Ақан Есқат	8 «Ә»	
9	Адилбек Дархан	8 «Ә»	
10	Мукаштаев Нұрәли	8 «Ә»	
11	Қалық Қуанышбек	9 «А»	
12	Батырбек Амантай	9 «А»	
13	Сайлан Даурен	9 «Ә»	
14	Бакытбек Ерен	9 «Ә»	
15	Айаубек Даурен	9 «Ә»	
16	Ерқан Өркеш	9 «Ә»	
17	Сайлаубаев Бекжан	10	
18	Табысбек Ақжолбек	10	
19	Жеңісканов Бауыржан	10	
20	Жұмағали Қадыл	11	
21	Еркінбек Еркебұлан	11	
22	Ақан Өтелді	11	
23	Айқын Ерқанат	11	

24	Думан Талғар	11	
25	Нұрбек Ғылымбек	11	
26	Қайрат Есентай	11	

Волейбол секциясының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Қауіпсіздік ережелері, шығу тарихы, жалпы ережелері. Жаттығулар.	6	01-10.09.2021 13-17.09.2021
2	Дамыту жаттығулары: Ілеспелі қадам жасау; екі қадам жасау; секіріп қалу; жүгіру, секіру, қатты секіру жаттығулары	6	20-24.09.2021 27.09-01.10.2021
3	Ойын техникасының элементтері. Волейболшының тұрысы, орын ауыстырулар	6	04-08.10.2021 11-15.10.2021
4	Допты ойынға қосу. а)Допты төменнен беру арқылы ойынға қосу.	6	18-22.10.2021 25-29.10.2021
5	Дамыту жаттығулары. Қол мен аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар	6	08-12.11.2021 15-19.11.2021
6	Допты төменгі бір жак жанынан ойынға қосу	6	22-26.11.2021 29.11-03.12.2021
7	Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу;	6	06-10.12.2021 13-15.12.2021
8	Допты жоғарыдан бір жанынан ойынға қосу.	6	20-24.12.2021 27-29.12.2021
9	Допты айналып ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу	6	10-14.01.2022 17-21.01.2022
10	Допты командалас серігіне беру жаттығулары.	6	24-28.01.2022 31.01-04.02.2022
11	Беру тәсілдері жоғары қарай беру; төмендетіп беру	6	07-11.02.2022 14-18.02.2022
12	Шабуылдау сокқыларына арналған жаттығулар.	6	21-25.02.2022 28.02-04.03.2022
13	Шабуылдау сокқыларына арналған жаттығулар.	6	07-11.03.2022 14-18.03.2022
14	Бір жак бүйірден шабуылдау сокқысы	6	31.03-08.04.2022 11-15.04.2022
15	Дамыту жаттығулары. Команда арасында ойын.	6	• 18-22.04.2022 25-29.04.2022
16	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	6	02-06.05.2022 10-13.05.2022
17	Өз ережесімен ойын. Команда арасында сайыс. Төрешілік ету	3	16-24.05.2022