

«Бекітемін»
Мектеп директоры
 К.С.Байғалиев



«К.Шакенов атындағы орта мектебі» КММ

«Волейбол» секциясының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Жетекші: М.Т.Нысанғалиев

Жаңаөзен ауылы

2022-2023 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:


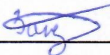








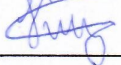




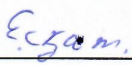






- волейбол ойынының тарихын, волейбол ойынының қауіпсіздік ережелерін, волейбол ойынының негізгі ережелерін;
- волейбол ойынында ойыншылардың алаңдағы тұру әдістерін, ойыншылардың алаңдағы орын ауыстыру әдістерін;
- волейбол ойынында қолданылатын әдіс-тәсілдердің түрлерін; допты ойынға қосу

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


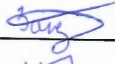


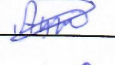


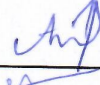
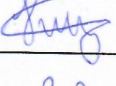





ТІЗІМІ
(ересек топ)

№	Оқушының аты-жөні	Сыныбы	Қауіпсіздік ережесімен танысуы (қолы)
1	Мұқит Нұрбол	7«Ә»	
2	Есбол Заңғар	7«Ә»	
3	Мақсат Бақжанат	7 «А»	
4	Жұман Айбек	7 «А»	
5	Еркінбек Ақжол	7 «А»	
6	Ербол Бейбарыс	7 «А»	
7	Советхан Айдар	7 «А»	
8	Бейсенбек Ауғанбай	7 «А»	
9	Жеңіс Естай	8 «Ә»	
10	Табысбек Ақжол	8 «Ә»	
11	Құдайберген Нұртай	8 «А»	
12	Төлегенов Серік	9«А»	
13	Ұланұлы Қайсар	9«А»	
14	Жеңісбек Аман	9 «А»	
15	Нарынбек Арман	9«А»	
16	Ақан Есқат	9 «Ә»	
17	Адилбек Дархан	9 «Ә»	
18	Мукаштаев Нұрәли	9 «Ә»	
19	Қалық Қуанышбек	10«А»	
20	Батырбек Амантай	10«А»	
21	Сайлан Даурен	10«Ә»	
22	Бақытбек Ерен	10«Ә»	

23	Айаубек Даурен	10«Ә»	<i>Даурен</i>
24	Ерқан Өркеш	10«Ә»	<i>Өркеш</i>
25	Сайлаубаев Бекжан	11	<i>Бекжан</i>
26	Табысбек Ақжолбек	11	<i>Ақжолбек</i>
27	Жеңісканов Бауыржан	11	<i>Бауыржан</i>

Волейбол секциясына қатысатын оқушылар

ТІЗІМІ
(ересек топ)

№	Оқушының аты-жөні	Сыныбы	Қауіпсіздік ережесімен танысуы (қолы)
1	Мұқит Нұрбол	7«Ә»	
2	Есбол Заңғар	7«Ә»	
3	Мақсат Бакжанат	7 «А»	
4	Жұман Айбек	7 «А»	
5	Еркінбек Ақжол	7 «А»	
6	Ербол Бейбарыс	7 «А»	Бей.
7	Советхан Айдар	7 «А»	
8	Бейсенбек Ауғанбай	7 «А»	Ауғ.
9	Жеңіс Естай	8 «Ә»	
10	Табысбек Ақжол	8 «Ә»	
11	Құдайберген Нұртай	8 «А»	
12	Төлегенов Серік	9«А»	Сері.
13	Ұланұлы Қайсар	9«А»	Қай.
14	Жеңісбек Аман	9 «А»	Аман.
15	Нарынбек Арман	9«А»	Арман.
16	Ақан Есқат	9 «Ә»	Есқат.
17	Адилбек Дархан	9 «Ә»	Дархан
18	Мукаштаев Нұрәли	9 «Ә»	
19	Қалық Қуанышбек	10«А»	
20	Батырбек Амантай	10«А»	
21	Сайлан Даурен	10«Ә»	
22	Бақытбек Ерен	10«Ә»	

23	Айаубек Даурен	10«Ә»	<i>Даурен</i>
24	Ерқан Өркеш	10«Ә»	<i>Өркеш</i>
25	Сайлаубаев Бекжан	11	<i>Бекжан</i>
26	Табысбек Ақжолбек	11	<i>Ақжолбек</i>
27	Жеңісканов Бауыржан	11	<i>Бауыржан</i>

Волейбол секциясына қатысатын оқушылар

ТІЗІМІ
(кіші топ)

№	Оқушының аты-жөні	Сыныбы	Қауіпсіздік ережесімен танысуы (қолы)
1	Оңғарбай Мирас	5«А»	<i>Мирас</i>
2	Мәмет Есбол	5«А»	<i>Мәмет</i>
3	Сәрсенбек Отанбек	5«А»	<i>Сәрсенбек</i>
4	Жеңісбек Саян	5«А»	<i>Жеңісбек</i>
5	Қайрат Амантай	5«А»	<i>Қайрат</i>
6	Алмиса Сағындық	5«Ә»	<i>Алмиса</i>
7	Өнербекұлы Нұртұлға	5«Ә»	<i>Сағындық</i>
8	Рифатұлы Батырхан	5«Ә»	<i>Батырхан</i>
9	Серікұлы Таңжарық	5«Ә»	<i>Таңжарық</i>
10	Даутов Арнұр	6«А»	<i>Дау</i>
11	Даутов Ернұр	6«А»	<i>Дау</i>
12	Ғабдылақат Нұрканат	6«А»	<i>Ғабдылақат</i>
13	Амангелді Тамерлан	6«А»	<i>Амангелді</i>
14	Қайса Алпар	6«А»	<i>Қайса</i>
15	Данабекұлы Айзат	6«А»	<i>Данабекұлы</i>
16	Ербол Еларыс	6«Ә»	<i>Ербол</i>
17	Ақиқат Бекболат	6«Ә»	<i>Ақиқат</i>
18	Бейсбай Ержан	6«Ә»	<i>Бейсбай</i>
19	Нәбиқан Мейіржан	6«Ә»	<i>Нәбиқан</i>
20	Айтуғанов Сұңғат	6«Ә»	<i>Айтуғанов</i>
21	Манат Аңсар	6«Ә»	<i>Манат</i>

Волейбол үйірмесінің күнтізбелік тақырыптық жоспары
аптасына 3-сағат, жылына 108 сағат

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
1	Волейбол ойының шығу тарихы туралы жалпы түсінік	1	01.09.22	
2	Волейбол алаңы және волейбол добы туралы түсінік	1	06.09.22	
3	Волейбол ойының қауіпсіздік ережелері	1	07.09.22	
4	Волейбол ойының негізгі ережелері	1	08.09.22	
5	Волейбол ойында қолданылатын термин сөздер	1	13.09.22	
6	Волейбол ойында ойыншылардың алаңдағы тұру әдістері	1	14.09.22	
7	1, 5, 6-аймақ ойыншыларының міндеттері	1	15.09.22	
8	2, 3, 4-аймақ ойыншыларының міндеттері	1	20.09.22	
9	Ойыншылардың алаңдағы орын ауыстыру әдістері (тіркемелі адым, қосарланған адым, жүгіру, секіру, құлау әдістері)	1	21.09.22	
10	Волейбол ойында қолданылатын әдіс-тәсілдердің түрлері	1	22.09.22	
11	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	27.09.22	
12	Допты ойынға қосу әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	28.09.22	
13	Допты ойынға қосу әдістері	1	29.09.22	
14	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	04.10.22	
15	Допты төменнен тура беру арқылы ойынға қосу әдістері	1	05.10.22	
16	Допты төменгі бір жақ жанынан ойынға қосу әдістері	1	06.10.22	
17	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	11.10.22	
18	Допты төменнен ойынға қосу кезіндегі қателіктер	1	12.10.22	
19	Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу әдістері	1	13.10.22	
20	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	18.10.22	
21	Допты жоғарыдан бір жақ жанынан ойынға қосу әдістері	1	19.10.22	
22	Допты жоғарыдан ойынға қосу кезіндегі қателіктер	1	20.10.22	

23	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	25.10.22	
24	Допты айналып ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу	1	26.10.22	
25	Допты ойынға қосу әдістерін пысықтау	1	27.10.22	
26	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	08.11.22	
27	Допты қабылдау әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	09.11.22	
28	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау әдістері	1	10.11.22	
29	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	15.11.22	
30	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау кезіндегі құлау әдістері	1	16.11.22	
31	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау кезіндегі қателіктер	1	17.11.22	
32	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	22.11.22	
33	Допты төменнен білекпен қабылдау әдістері	1	23.11.22	
34	Допты төменнен білекпен қабылдау кезіндегі құлау әдістері	1	24.11.22	
35	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	29.11.22	
36	Допты төменнен қабылдау кезіндегі қателіктер	1	30.11.22	
37	Допты бір қолмен төменнен қабылдау әдістері	1	01.12.22	

38	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	06.12.22	
39	Допты бір қолмен қабылдау кезіндегі қателіктер	1	07.12.22	
40	Допты қабылдау әдістерін пысықтау	1	08.12.22	
41	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	13.12.22	
42	Допты көтеріп беру әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	14.12.22	
43	Шабуылдаушыға допты көтеріп беретін ойыншының ойын әдісі	1	15.12.22	
44	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	20.12.22	
45	Шабуылдаушыға допты саусақтармен жоғары көтеріп беру әдістері	1	21.12.22	

46	Шабуылдаушыға допты саусақтармен орташа көтеріп беру әдістері	1	22.12.22	
47	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	27.12.22	
48	Шабуылдаушыға допты саусақтармен төмен көтеріп беру әдістері	1	28.12.22	
49	Шабуылдаушыға допты білекпен жоғары көтеріп беру әдістері	1	29.12.22	
50	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	10.01.23	
51	Шабуылдаушыға допты білекпен орташа көтеріп беру әдістері	1	11.01.23	
52	Шабуылдаушыға допты білекпен төмен көтеріп беру әдістері	1	12.01.23	
53	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	17.01.23	
54	Шабуылдаушыға допты саусақтармен артқа көтеріп беру әдістері	1	18.01.23	
55	Шабуылдаушыға допты білекпен артқа көтеріп беру әдістері	1	19.01.23	
56	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	24.01.23	
57	Шабуылдаушыға бір қолмен жоғарыдан доп беру әдістері	1	25.01.23	
58	Шабуылдаушыға допты көтеріп беру әдістерін пысықтау	1	26.01.23	
59	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	31.01.23	
60	Шабуылдау соққыларының әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	01.02.23	
61	Шабуылдау соққыларының әдіс-тәсілдері	1	02.02.23	
62	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	07.02.23	
63	Шабуыл ұйымдастыру әдістері	• 1	08.02.23	
64	Шабуылдау соққысын жасау үшін жүгіру әдістері	1	09.02.23	
65	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	14.02.23	
66	Шабуылдау соққысын жасау үшін секіру әдістері	1	15.02.23	
67	Шабуылдау соққысынан соң жерге қону әдістері	1	16.02.23	
68	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	21.02.23	

69	Тікелей шабуылдау сокқысын орындау әдістері	1	22.02.23	
70	Бүйірден шабуылдау сокқысын орындау әдістері	1	23.02.23	
71	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	28.02.23	
72	Үдемелі шабуылдау сокқысын орындау әдістері	1	01.03.23	
73	Кеуде тұлғасын бұрып орындалатын шабуыл сокқысын орындау әдістері	1	02.03.23	
74	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	07.03.23	
75	Қолды ауыстырып шабуылдау сокқысын орындау әдістері	1	08.03.23	
76	2-аймақтан шабуыл жасау әдістері	1	09.03.23	

77	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	14.03.23	
78	4-аймақтан шабуыл жасау әдістері	1	15.03.23	
79	Екінші сызықтан шабуылдап соғу әдістері	1	16.03.23	
80	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	28.03.23	
81	Қысқа көтерілген допты шабуылдап соғу әдістері (3-аймақтан шабуыл жасау)	1	29.03.23	
82	Шабуылдап соғуға ыңғайсыз келген допты бос алаңға алдап тастау әдістері	1	30.03.23	
83	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	04.04.23	
84	Командалық айла тәсілдермен допты шабуылдап соғу әдістері	1	05.04.23	
85	Шабуылдау сокқыларының әдіс-тәсілдерін пысықтау	1	06.04.23	
86	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	11.04.23	
87	Шабуылдап сокқан допқа тосқауыл қою әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	12.04.23	
88	Шабуылдап сокқан допқа тосқауыл қою кезіндегі секіру, жерге қону әдістері	1	13.04.23	
89	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	18.04.23	
90	Шабуылдап сокқан допқа қарсы секіріп қолмен тосқауыл қою әдістері	1	19.04.23	
91	Шабуылдап сокқан допқа қарсы бірнеше ойыншының тосқауыл қою әдістері	1	20.04.23	

92	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	25.04.23	
93	Тосқауыл қою әдістерін пысықтау	1	26.04.23	
94	Тосқауыл қойған ойыншының орнын жабу әдістері	1	27.04.23	
95	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	02.05.23	
96	Тосқауылды жалғыз қою әдістері	1	03.05.23	
97	Тосқауылды жұппен қою әдісі	1	04.05.23	
98	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	09.05.23	
99	Төрешілер қимыл-белгілері	1	10.05.23	
100	Үшеулеп тосқауыл қою әдісі	1	11.05.23	
101	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	16.05.23	
102	Либероның ойын әдістері	1	17.05.23	
103	Төрешілік ету	1	18.05.23	
104	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	23.05.23	
105	Төрешілер қимыл-белгілері	1	24.05.23	
106	Либероның ойын әдістері	1	25.05.23	
107	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	30.05.23	
108	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	31.05.23	