

«Бекітемін»

Мектеп директоры

 К.С.Байғалиев



«К.Шакенов атындағы орта мектебі» КММ
«Волейбол» секциясының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Жетекші: М.Т.Нысанғалиев

Жаңаөзен ауылы

2023-2024 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

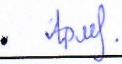
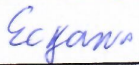
Пайдаланылған әдебиеттер:

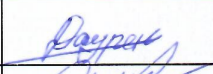
- С. Қасымбеков – Әдістемелік құрал Волейбол, Алматы. «Атамұра»
- М. Т. Тұрыскелді – Қимыл-қозғалыс ойындары.
- С. Қасымбеков. Д. Мырзамбет Дене тәрбиесі.
- С. Қасымбеков. С. Тайжанов. Дене тәрбиесі Алматы «Атамұра»

Волейбол секциясына қатысатын оқушылар

ТІЗІМІ

(ересек топ)

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

23	Айаубек Даурен	11«Ә»	
24	Ерқан Өркеш	11«Ә»	

Волейбол секциясына қатысатын оқушылар

ТІЗІМІ

(кіші топ)

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

«Волейбол» секциясының күнтізбелік-тақырыптық жоспары

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	мерзімі
1	Қауіпсіздік ережелері, шығу тарихы, жалпы ережелері. Жаттығулар.	6	01-08.2023 11-15.09.2023
2	Дамыту жаттығулары: Ілеспелі қадам жасау; екі қадам жасау; секіріп қалу; жүгіру, секіру, қатты секіру жаттығулары	6	18-22.09.2023 25-29.09.2023
3	Ойын техникасының элементтері. Волейболшының тұрысы, орын ауыстырулар	6	02-06.10.2023 09-13.10.2023
4	Допты ойынға қосу. а) Допты төменнен беру арқылы ойынға қосу.	6	16-20.10.2023 23-27.10.2023
5	Дамыту жаттығулары. Қол мен аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар	6	06-10.11.2023 13-17.11.2023
6	Допты төменгі бір жақ жанынан ойынға қосу	6	20-24.11.2023 27.11-01.12.2023
7	Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу;	6	04-08.12.2023 11-15.12.2023
8	Допты жоғарыдан бір жанынан ойынға қосу.	6	18-22.12.2023 25-28.12.2023
9	Допты айналып ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу	6	08-12.01.2024 15-19.01.2024
10	Допты командалас серігіне беру жаттығулары.	6	22-26.01.2024 29.01-02.02.2024
11	Беру тәсілдері жоғары қарай беру; төмендетіп беру	6	05-09.02.2024 12-16.02.2024
12	Шабуылдау соққыларына арналған жаттығулар.	6	19-23.02.2024 26.02-01.03.2024
13	Шабуылдау соққыларына арналған жаттығулар.	6	04-07.03.2024 11-15.03.2024
14	Бір жақ бүйірден шабуылдау соққысы	6	18-20.03.2024 01-05.04.2024
15	Дамыту жаттығулары. Команда арасында ойын.	6	08-12.04.2024 15-19.04.2024
16	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	6	08-12.04.2024 15-19.04.2024
17	Өз ережесімен ойын. Команда арасында сайыс. Төрешілік ету	6	06-10.05.2024 13-24.05.2024