



«Бекітемін»

Мектеп директоры:

О.И Бегжанов

№76 жалпы орта білім беретін мектеп
2023–2024 оқу жылына арналған
Волейбол үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары.

Денешынықтыру мұғалімі: Жаналы Е.Ж



«Бекітемін»
Мектеп директоры **О.И. Бегжанов**

Волейбол үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары

р/с	Үйірме тақырыбы	Сағат саны	Теориялық сағат	Практикалық сағат
1	Волейбол ойынының шығу тарихы	1	1	
2	Ойын ережесі	3	3	
3	Волейбол ойынына дайындық	5		5
4	волейбол техниксымен тактикасы	12		12
5	Сынық және ойын	4		4
6	Сынақ және дайындық	7		7
7	барлығы	34		

Волейбол үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі	
1	Техника қауіпсіздік ережесі	2 сағ	05.09	07.09
2	Волейбол ойынының тарихы	2 сағ	12.09	14.09
3	Ойынның негізгі ережелері	2 сағ	19.09	21.09
4	Ойын алаңында тұру	2 сағ	26.09	28.09
5	Ойын алаңында орын ауыстыру	2 сағ	03.10	05.10
6	Тіркемелі адым	2 сағ	10.10	12.10
7	Қосарланған адым	2 сағ	17.10	19.10
8	Жүгіру	2 сағ	24.10	26.10
9	Секіру	2 сағ	31.10	02.11
10	Орынды кенет өзгерту	2 сағ	07.11	09.11
11	Құлау	2 сағ	14.11	16.11
12	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	21.11	23.11
13	Допты жоғарыдан беру	2 сағ	28.11	30.11
14	Допты төменнен беру	2 сағ	05.12	07.12
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2 сағ	12.12	14.12
16	Допты екі қолмен төмен қабылдау	2 сағ	19.12	21.12
17	Шабұлдау	2 сағ	26.12	28.12
18	Тосқауыл қою	2 сағ	02.01	04.01
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	2 сағ	09.01	11.01
20	Алаңда аусу	2 сағ	16.01	18.01
21	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	23.01	25.01
22	Допты ойынға қосу	2 сағ	30.01	01.02
23	Допты қабылдау	2 сағ	06.02	08.02
24	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2 сағ	13.02	15.02
25	Допты екі қолмен төмен қабылдау	2 сағ	20.02	22.02
26	Шабұлдау сокқыларын орындау тәсілдері	2 сағ	27.02	29.02
27	Арнайы дене жаттығулары	2 сағ	05.03	07.03
28	Допты тура жоғарлата қосу	2 сағ	12.03	14.03
29	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	2 сағ	19.03	21.03
30	Допты екі қолмен төменнен беру	2 сағ	26.03	28.03
31	Шабуыл мен қорғаныс	2 сағ	2.04	4.04
32	Тосқауыл қою элементтері	2 сағ	9.04	11.04
33	Екпін алу, секіру	2 сағ	16.04	18.04
34	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	23.04	25.04

Волейбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі (4А-5-6 сынып)

№	Оқушылардың аты – жөні	Үйірме атауы	сыныбы	Үйірме жетекшісі
1	Сырғалин А	Волейбол	9а	Жаналы Е.Ж.
2	Жұдірбай М	Волейбол	9а	Жаналы Е.Ж.
3	Ермахан Е.	Волейбол	9а	Жаналы Е.Ж.
4	Мерхан С.	Волейбол	8а	Жаналы Е.Ж.
5	Абдиев Е	Волейбол	7а	Жаналы Е.Ж.
6	Толмубаев Елхан	Волейбол	7а	Жаналы Е.Ж.
7	Нұрмабаев Н	Волейбол	7а	Жаналы Е.Ж.
8	Найкабай А	Волейбол	7а	Жаналы Е.Ж.
9	Салық Д	Волейбол	7а	Жаналы Е.Ж.
10	Наусымбетов Н	Волейбол	7а	Жаналы Е.Ж.
11	Талханұлы Т	Волейбол	6а	Жаналы Е.Ж.
12	Қуаныш Ерматов	Волейбол	6в	Жаналы Е.Ж.
13	Қабді А	Волейбол	6а	Жаналы Е.Ж.
14	Қуаныш Қ	Волейбол	6а	Жаналы Е.Ж.
15	Мұрат Арсен	Волейбол	6а	Жаналы Е.Ж.
16	Мадрабай С	Волейбол	6а	Жаналы Е.Ж.
17	Қуанышқызы Момын	Волейбол	6а	Жаналы Е.Ж.
18	Аманжолды Мұрат	Волейбол	5а	Жаналы Е.Ж.
19	Исмаилов Арман	Волейбол	5а	Жаналы Е.Ж.
20	Нұрғалиева М	Волейбол	5а	Жаналы Е.Ж.
21	Манап Н	Волейбол	5а	Жаналы Е.Ж.
22	Бекманат Байжан	Волейбол	6а	Жаналы Е.Ж.
23		Волейбол		Жаналы Е.Ж.
24		Волейбол		Жаналы Е.Ж.
25		Волейбол		Жаналы Е.Ж.
26		Волейбол		Жаналы Е.Ж.
27		Волейбол		Жаналы Е.Ж.
28		Волейбол		Жаналы Е.Ж.
29		Волейбол		Жаналы Е.Ж.
30		Волейбол		Жаналы Е.Ж.

Волейбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушылардың аты – жөні	Үйірме атауы	сыныбы	Үйірме жетекшісі
1	Нұрланқызы Ж	Волейбол	9а	Жаналы Е.Ж
2	Нұрланқызы А	Волейбол	9а	Жаналы Е.Ж
3	Каримова А	Волейбол	9а	Жаналы Е.Ж
4	Умирзакова Р	Волейбол	9а	Жаналы Е.Ж
5	Бактығалиева А	Волейбол	9а	Жаналы Е.Ж
6	Ауықымбаева Н	Волейбол	6Б	Жаналы Е.Ж
7	Жұмабек Е	Волейбол	8а	Жаналы Е.Ж
8	Нұрболатқызы А	Волейбол	7а	Жаналы Е.Ж
9	Жұмағалиева Ж	Волейбол	8а	Жаналы Е.Ж
10	Жетпісбаева Ф	Волейбол	8а	Жаналы Е.Ж
11	Жетпісбаева А	Волейбол	7а	Жаналы Е.Ж
12	Темірланқызы Д	Волейбол	7а	Жаналы Е.Ж
13	Бауыржанова А	Волейбол	8а	Жаналы Е.Ж
14	Жалғасбай А	Волейбол	8а	Жаналы Е.Ж
15	Ермекбай А	Волейбол	7а	Жаналы Е.Ж
16	Жалғасбай А	Волейбол	7а	Жаналы Е.Ж
17	Дәуренова А	Волейбол	7а	Жаналы Е.Ж
18	Аманжол А	Волейбол	5а	Жаналы Е.Ж
19	Каримова А	Волейбол	6Б	Жаналы Е.Ж
20	Сейлханова С	Волейбол	8а	Жаналы Е.Ж

Түсінік хат

Адам баласының ойлап тапқан әрбір пайдалы әрекеттерінің өміршеңдігі оның қоғам мүшелерінің ортақ қазынасына, өмірлік салтқа айналуынан көрінетін шындық. Олай болса біз әңгіме етіп отырған волейбол спорт ойыны – бар ұлт үшін ортақ қазына, өйткені оны өмірге құштар жанлар ойлап тауып өмір нәріне енгізген.

Волейбол спорты қоғамға жат қылықтармен күресуге көмектесетін, ұжымдық және өзара көмек беру сезімдерін жетілдіретін, жоғары адамгершілік қасиеттерді қалыптастыратыны, – өмірде белгілі болған қағидалар. Күштілік, төзімділік, жылдамдық, икемділік, сергектік, өмірге деген құштарлық, мықты денсаулық тәрізді сапалы қасиеттер спорт арқылы орнығып, қалыптасады. Волейболшы болу оқушылардың барлығының бірдей мақсаты болмас, бірақ дені сау, қоғамымызға пайдалы азамат болып өсу – бәрінің де парызы.

Мақсаты: 1. Оқушыларды волейбол ойынын үйрету арқылы ойнау деңгейлерін жетілдіру арқылы жоғары деңгейлі спортшыларды дайындау, салауатты өмір салтын қалыптастыру.

2. Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Міндеттері: 1. Оқушылардың мүмкіндіктерін ескере отырып допты ойынға қосу және қабылдаудың техникасын және алаңда орналасу тәртібін қалыптастыру.

2. Волейбол ойынының тиімді әдіс-тәсілдерін іздестіру нәтижесінде үйірме жұмысын жандандыру.

3. Түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу арқылы тәжірибені шыңдау

Мазмұны

I. Теория – 2 сағат

Теория – оқушыларға волейбол ойыны, тарихы туралы толық мәліметтер беру. Волейбол ойыны АҚШ тың Массачусетс штатында 1895ж

УИЛЬЯМ ДЖ МОРГАН волейбол ойынын ойлап тапты.

II. Дене дамыту жаттығулары – 10 сағат

Жалпы және арнайы дене дамыту жаттығулары.

III. Допты ойынға қосу – 10 сағат

Оқушыларға допты астынан, үстінен беру, допты астынан, үстінен қабылдау, секіріп үстінен ойынға қосу техникаларын үйрету.

IV. Шабуыл жасау – 10 сағат

Оқушыларға 4,3,2 аймақтардан шабуыл жасау және екінші сызықтан шабуыл жасау әдістерін үйрету.

V. Қорғаныс әдістері – 10 сағат

Оқушыларға алдыңғы сызықта қорғану, тосқауыл қою, 1,6,5 аймақтарда қорғануды үйрету.

VI. Алаңда орналасуы – 10 сағат

Оқушылардың алаңда орналасуы және барлық аймақтағы міндеттері.

VII. Ойынға дайындық – 10 сағат

Оқушыларды ойынға техникалық, тактикалық дайындығын пысықтау, ойын ережесімен ойнау

VIII. Жарыстарға қатысу – 10 сағат «Спартакиада», « Мектеп лигасы» т.б. түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу.

Бағдарламаны іске асыру жолындағы талаптар:

- волейбол ойынын толық түсіну;
- физикалық, техникалық, тактикалық тұрғыдан дайын болу;
- волейболға деген ынтасын, оң көзқарасы мен қызығушылығын қалыптастыру;
- баланың тұлғалық қасиеттерін, яғни жауапкершілік, белсенділік, мақсатқа талпынушылық, жауапкершілік тәрізді қасиеттерін тәрбиелеу;

Оқушылар нені үйренеді:

- волейбол ойыны, тарихы туралы толық мәліметтер;
- жалпы және арнайы дене дамыту жаттығуларын;
- допты астынан, үстінен беру, допты астынан, үстінен қабылдау, секіріп үстінен ойынға қосу техникаларын;
- 4,3,2 аймақтардан шабуыл жасау және екінші сызықтан шабуыл жасау әдістерін;
- алдыңғы сызықта қорғану, тосқауыл қою, 1,6,5 аймақтарда қорғануды;
- Шапшаңдықты тез қимылдау;
- Командалық, досық қарым-қатынас, басқаларды бағалау, құрметтеу;
- Тез, жылдам ойлау, шешім қабылдау.

Пайдаланылған деректер

1. Волейбол үйірмесін мектепте ұйымдастыру
2. Өз еңбек жолымда жинақталған тәжірибелер.
3. Түрлі қалалық жарыстарға қатысып тәжірибе алмасу
4. Интернет желісі арқылы дайындықтар қарап үйрену

Волейбол қауіпсіздік ережесі

1. Тізеге, шынтаққа киетін арнайы киім кию.
2. Мұғалімнің ұйымдастырған сабағын бұзбауы керек
3. Белсенді, ақыл оймен қыздырыну жаттығуларын жасау керек
4. Ойын алаңына мұқияттылық пен қарау
5. Допты дұрыс үрілуін қарау, қатты үрілген доппен ойнамау
6. Доптың сыртқы бөлігін мұқият тексеру
7. Жыртылған доппен ойнамау
8. Техникалық әдіс-тәсілдер кезінде мұқият болу
9. Тік аяқпен тұрмау және доп секіріп алқанымен қабылдамау
10. Өте жоғары ұшқан допты секіріп алқанымен қабылдамау
11. Тіке қолмен жоғарыдан допты қабылдамау
12. Допты қабылдау кезінде бас бармақты алға тоспау
13. Допты тізенің тұсында қабылдау, кеуде немесе ішімен қабылдамау
14. Төменнен доп қабылдаған кезде шынтақ буынын бұгу
15. Допты беруді орындау (подача) кезінде жұдырықпен допты ұрмау
16. Шабуылшыға допты қайтару үшін қолды тосқан кезде (блокирование) торға жақындамау
17. Допқа қарсы қол қойғаннан кейін, допқа қарап, саусақты алға созып алақанымен қабылдау керек
18. Секіріп доп қабылдағаннан кейін тізеге құламау керек. Ойын кезінде доптардың тиіп кетпеуінен сақтану керек

Волейбол үйірмесінің
қауіпсіздік ережелерімен таныстым.

№	Оқушылардың аты-жөні	Сынып	Қолы
1	Курманқұлов А	9а	
2	Курманқұлов Н	9а	
3	Қариева А	9а	
4	Үмбетбаева Р	9а	
5	Батыржанбаева А	9а	
6	Шетпісбаева Р	8а	
7	Нұрмажанбаева Н	8а	
8	Нәзірбай А	8а	
9	Өзгембаева А	8а	
10	Әлжанбаева А	8а	
11	Әнес Н	8а	
12	Нұрмабаев Е	8а	
13	Теміржанқұлов Д	7а	
14	Құрманқұлов А	7а	
15	Дәуренбаева А	7а	
16	Ерментаев А	7а	
17	Шарқарбаев А	7а	
18	Қариева А	6В	
19	Семжанбаева С	8а	
20	Қашқымбаева Н	6В	
21	Қонаев Н	5а	
22	Бекжанбаев Р	6а	
23	Қушманбаева А	6а	
24	Аманжол А	5а	
25	Қашқымбаева	5а	
26	Семжан С	8а	
27	І Серікбай Н	7В	
28	Армұратова А	6В	
29	Молдашев С	6В	
30	Мұрағалиев	7а	

