



«Бекітемін»

Мектеп директоры:

О.И Бегжанов

№76 жалпы орта білім беретін мектеп
2022– 2023 оқу жылына арналған
Волейбол үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары.

дене шынықтыру пәнінің мұғалім Жаналы Е.Ж

2022 – 2023 оқу жылы

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 жандар 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 өмірсалтын 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.

«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	14		14
5	Сынық және ойын	6		6
6	Сынақ және дайындық	7		7
7	барлығы	36		

Волейбол үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Техника қауіпсіздік ережесі	2 сағ	6-8-9
2	Волейбол ойынының тарихы	2 сағ	13-15-09
3	Ойынның негізгі ережелері	2 сағ	20-22-09
4	Ойын алаңында тұру	2 сағ	27-29,09
5	Ойын алаңында орын ауыстыру	2 сағ	04-06-10
6	Тіркемелі адым	2 сағ	11-13-10
7	Қосарланған адым	2 сағ	18-20,10
8	Жүгіру	2 сағ	25-27,10
9	Секіру	2 сағ	8-10,11
10	Орынды кенет өзгерту	2 сағ	15-17,11
11	Құлау	2 сағ	22-24-11
12	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	29-01-12
13	Допты жоғарыдан беру	2 сағ	06-08-12
14	Допты төменнен беру	2 сағ	13-15,12
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2 сағ	20-22-12
16	Допты екі қолмен төмен қабылдау	2 сағ	27-29-12
17	Шабулдау	2 сағ	10-12,01
18	Тосқауыл қою	2 сағ	17-19,01
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	2 сағ	24-26,01
20	Алаңда аусу	2 сағ	31,02-02
21	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	07,09-02
22	Допты ойынға қосу	2 сағ	14-16,02
23	Допты қабылдау	2 сағ	21-23,02
24	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2 сағ	28-02,03
25	Допты екі қолмен төмен қабылдау	2 сағ	07-09,03
26	Шабулдау соққыларын орындау тәсілдері	2 сағ	14-16-03
27	Арнайы дене жаттығулары	2 сағ	21,23-03
28	Допты тура жоғарлата қосу	2 сағ	28-30,03
29	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	2 сағ	04-06-04
30	Допты екі қолмен төменнен беру	2 сағ	11-15-04
31	Шабуыл мен қорғаныс	2 сағ	18-20-04
32	Тосқауыл қою элементтері	2 сағ	25-27-04
33	Екпін алу, секіру	2 сағ	04,05
34	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	11,05
35	Женілдетілген ереже бойынша ойын	2 сағ	16-18,05
36	қайталау	2 сағ	23-25,05