

БЕКТЕМІН:
Мектеп директоры
А.Дошаев



Волейбол үйірмесінің жоспары

Үйірме жетекшісі: Т.Калжанов

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 жүргізіледі.

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 әдістерін, допты қабылдау әдістерін;
- шабуылдаушыға көтеріп беру әдістерін;
- шабуылдау соққыларының тәсілдерін, тосқауыл қою әдістерін;
- төрешілік ету, төрешілердің қимыл-белгілерін;

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	02.09	
2	Волейбол алаңы және волейбол добы туралы түсінік	1	05.09	
3	Волейбол ойының қауіпсіздік ережелері	1	07.09	
4	Волейбол ойының негізгі ережелері	1	09.09	
5	Волейбол ойында қолданылатын термин сөздер	1	12.09	
6	Волейбол ойында ойыншылардың алаңдағы тұру әдістері	1	14.09	
7	1, 5, 6-аймақ ойыншыларының міндеттері	1	16.09	
8	2, 3, 4-аймақ ойыншыларының міндеттері	1	19.09	
9	Ойыншылардың алаңдағы орын ауыстыру әдістері (тіркемелі адым, қосарланған адым, жүгіру, секіру, құлау әдістері)	1	21.09	
10	Ойыншылардың алаңдағы орын ауыстыру әдістері (тіркемелі адым, қосарланған адым, жүгіру, секіру, құлау әдістері)	1	23.09	
11	Волейбол ойында қолданылатын әдіс-тәсілдердің түрлері	1	26.09	
12	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	28.09	
13	Допты ойынға қосу әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	30.09	
14	Допты ойынға қосу әдістері	1	03.10	
15	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	05.10	
16	Допты төменнен тура беру арқылы ойынға қосу әдістері	1	07.10	
17	Допты төменнен тура беру арқылы ойынға қосу әдістері	1	10.10	
18	Допты төменгі бір жақ жанынан ойынға қосу әдістері	1	12.10	
19	Допты төменгі бір жақ жанынан ойынға қосу әдістері	1	14.10	
20	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	17.10	
21	Допты төменнен ойынға қосу кезіндегі қателіктер	1	19.10	
22	Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу әдістер	1	21.10	
23	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	21.10	KO 24.10
24	Допты жоғарыдан бір жанынан ойынға қосу әдістері	1	26.10	
25	Допты жоғарыдан ойынға қосу кезіндегі қателіктер	1	28.10	
26	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	07.11	
27	Допты айналып ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу	1	09.11	
28	Допты ойынға қосу әдістерін пысықтау	1	11.11	
29	Допты ойынға қосу әдістерін пысықтау	1	14.11	
30	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	16.11	
31	Допты қабылдау әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	18.11	
32	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау әдістері	1	21.11	

33	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	23.11	
34	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау кезіндегі құлау әдістері	1	25.11	
35	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау кезіндегі қателіктер	1	28.11	
36	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	30.11	
37	Допты төменнен білекпен қабылдау әдістері	1	02.12	
38	Допты төменнен білекпен қабылдау кезіндегі құлау әдістері	1	05.12	
39	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	07.12	
40	Допты төменнен қабылдау кезіндегі қателіктер	1	09.12	
41	Допты бір қолмен төменнен қабылдау әдістері	1	12.12	
42	Допты бір қолмен төменнен қабылдау әдістері	1	14.12	
43	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	19.12	KO 16.12
44	Допты бір қолмен қабылдау кезіндегі қателіктер	1	21.12	
45	Допты қабылдау әдістерін пысықтау	1	23.12	
46	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	26.12	
47	Допты көтеріп беру әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	28.12	
48	Шабуылдаушыға допты көтеріп беретін ойыншың ойын әдісі	1	30.12	
49	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	09.01	
50	Шабуылдаушыға допты саусақтармен жоғары көтеріп беру әдістері	1	11.01	
51	Шабуылдаушыға допты саусақтармен орташа көтеріп беру әдістері	1	13.01	
52	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	16.01	
53	Шабуылдаушыға допты саусақтармен төмен көтеріп беру әдістері	1	18.01	
54	Шабуылдаушыға допты білекпен жоғары көтеріп беру әдістері	1	20.01	
55	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	23.01	
56	Шабуылдаушыға допты білекпен орташа көтеріп беру әдістері	1	25.01	
57	Шабуылдаушыға допты білекпен төмен көтеріп беру әдістері	1	27.01	
58	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	30.01	
59	Шабуылдаушыға допты саусақтармен артқа көтеріп беру әдістері	1	01.02	
60	Шабуылдаушыға допты білекпен артқа көтеріп беру әдістері	1	03.02	
61	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	06.02	
62	Шабуылдаушыға бір қолмен жоғарыдан доп беру әдістері	1	08.02	
63	Шабуылдаушыға допты көтеріп беру әдістерін пысықтау	1	10.02	
64	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	13.02	
65	Шабуылдау соққыларының әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	15.02	
66	Шабуылдау соққыларының әдіс-тәсілдері	1	17.02	
67	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	20.02	
68	Шабуыл ұйымдастыру әдістері	1	22.02	
69	Шабуылдау соққысын жасау үшін жүгіру әдістері	1	24.02	
70	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	27.02	
71	Шабуылдау соққысын жасау үшін секіру әдістері	1	01.03	

72	Шабуылдау соққысынан соң жерге қону әдістері	1	03.03	
73	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	06.03	
74	Тікелей шабуылдау соққысын орындау әдістері	1	08.03	
75	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	10.03	
76	Үдемелі шабуылдау соққысын орындау әдістері	1	13.03	
77	Кеуде тұлғасын бұрып орындалатын шабуыл соққысын орындау әдістері	1	15.03	
78	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	17.03	
79	Қолды ауыстырып шабуылдау соққысын орындау әдістері	1	20.03	
80	2-аймақтан шабуыл жасау әдістері	1	22.03	
81	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	24.03	
82	4-аймақтан шабуыл жасау әдістері	1	03.04	
83	Екінші сызықтан шабуылдап соғу әдістері	1	05.04	
84	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	07.04	
85	Қысқа көтерілген допты шабуылдап соғу әдістері (3-аймақтан шабуыл жасау)	1	10.04	
86	Шабуылдап соғуға ыңғайсыз келген допты бос алаңға алдап тастау әдістері	1	12.04	
7	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	14.04	
8	Командалық айла тәсілдермен допты шабуылдап соғу әдістері	1	17.04	
9	Командалық айла тәсілдермен допты шабуылдап соғу әдістері	1	19.04	
0	Шабуылдау соққыларының әдіс-тәсілдерін пысықтау	1	21.04	
1	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	24.04	
2	Шабуылдап соққан допқа тосқауыл қою әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	26.04	
3	Шабуылдап соққан допқа тосқауыл қою кезіндегі секіру, жерге қону әдістері	1	28.04	
4	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	03.05	KO 01.05
5	Шабуылдап соққан допқа қарсы секіріп қолмен тосқауыл қою әдістері	1	03.05	
6	Шабуылдап соққан допқа қарсы бірнеше ойыншының тосқауыл қою әдістері	1	05.05	
7	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	08.05	
8	Тосқауыл қою әдістерін пысықтау	1	10.05	
9	Тосқауыл қою әдістерін пысықтау	1	12.05	
00	Тосқауыл қойған ойыншының орнын жабу әдістері	1	15.05	
01	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	17.05	
2	Либероның ойын әдістері	1	19.05	
3	Төрешілік ету	1	22.05	
4	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	24.05	
5	Төрешілер қимыл-белгілері	1	26.05	
6	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	29.05	
7	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	31.05	
8	Қорытынды сабақ	1	31.05	KO