



Бекітемін:

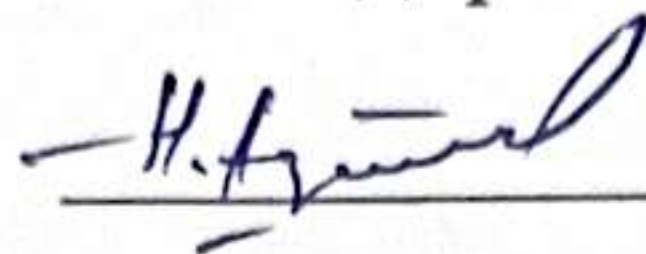
Мектеп директоры м.у.а :

К.Сүйесинов

2022ж.

Келісемін:

Мектеп директорының ТІЖО:



Н.Азов

« 31 » 08 2022ж.

Волейбол

(Үйірмесі)

Орындаған: Нысанов А.У

ӘБ отырысында қаралды: «29» 08 2022 ж

ӘБ жетекшісі: А.Хусайынов

№ 1 хаттама 29 күні 08 айы 2022

Түсінік хат

Адам баласының ойлап тапқан әрбір пайдалы әрекеттерінің өміршендігі оның қоғам қатынастарында ортақ қазынасына, өмірлік салтқа айналуынан көрінетін шындық. Олай болса өз өмімізге етіп отырған волейбол спорт ойыны – бар ұлт үшін ортақ қазына. Ойында осы өмірге құнғар жан-жанұялар ойлап тауып өмір нәріне енізіген.

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

Мақсаты: Оқушыларды волейбол ойынына үйрету арқылы ойнау деңгейлерін жетілдіру, осымен 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 орналашу тәртібін қалыптастыру.

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

3. Түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу арқылы тәжірибені шыңдау

Волейбол үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Техника қауіпсіздік ережесі	1 сағат	5.09.2022
2	Волейбол ойынының тарихы	1 сағат	7.09
3	Ойынның негізгі ережелері	1 сағат	9.09
4	Ойын алаңында тұру	1 сағат	12.09
5	Ойын алаңында орын ауыстыру	1 сағат	14.09
6	Тіркемелі адым	1 сағат	16.09
7	Қосарланған адым	3 сағат	19, 21, 23
8	Жүгіру	3 сағат	26, 28, 30
9	Секіру	3 сағат	3, 5, 7
10	Орынды кенет өзгерту	3 сағат	10, 12, 14
11	Құлау	3 сағат	17, 19, 21
12	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	3 сағат	24, 26, 28
13	Допты жоғарыдан беру	3 сағат	31, 9, 11
14	Допты төменнен беру	3 сағат	14, 16, 18
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	3 сағат	21, 23, 25
16	Допты екі қолмен төмен қабылдау	3 сағат	28, 30, 2
17	Шабуылдау	3 сағат	5, 7, 9
18	Тосқауыл қою	3 сағат	12, 14, 19
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	3 сағат	21, 23, 26
20	Алаңда ауысу	3 сағат	28, 9, 11
21	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	3 сағат	13, 16, 18
22	Допты ойынға қосу	3 сағат	20, 23, 25
23	Допты қабылдау	3 сағат	27, 30, 1
24	Допты жоғарыдың екі қолмен қабылдау	3 сағат	3, 6, 8
25	Допты екі қолмен төмен қабылдау	3 сағат	10, 13, 15
26	Шабуылдау соққыларын орындау тәсілдері	3 сағат	17, 20, 22
27	Арнайы дене жаттығулары	3 сағат	24, 27, 1
28	Допты тура жоғарылата қосу	3 сағат	3, 6, 10
29	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	3 сағат	13, 15, 17
30	Допты екі қолмен төменнен беру	3 сағат	3, 5, 7
31	Шабуыл мен қорғаныс	3 сағат	10, 12, 14
32	Тосқауыл қою элементтері	3 сағат	17, 19, 21
33	Екпін алу, секіру	3 сағат	24, 26, 28
34	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	3 сағат	1, 3, 5
35	Екі жақты ойын	3 сағат	8, 10, 12

«Волейбол » үйірмесінің кестесі

2022-2023 оқу жылы

Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
9:30-11:30		9:30-11:30		9:30-11:30

Үйірме жетекшісі:  НЫСАНОВ А.У

Қажығали Мұханбетқалиұлы атындағы орта мектеп-гимназиясының «Волейбол»
үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

2022-2023 оқу жылы

№	Оқушының аты-жөні	Сыныбы
1	Уалиханова Гүлім	10
2	Ардақызы Ақниет	10
3	Сауытбаева Назерке	10
4	Батесова Нұрханым	8
5	Әлібекқызы Мөлдір	8
6	Өтес Дана	8
7	Нұрбекқызы Эльбина	8
8	Болатова Шұғыла	8
9	Амандық Айым	8
10	Ілиясова Гүлсезім	8
11	Ертай Ақалтын	8
12	Жанесенова Ақнұр	8
13	Ізғалиева Айым	8
14	Ибадулла Зейнеп	8
15	Қайратқызы Перизат	8

Үйірме жетекшісі:  Нысанов Асқар