

Бекітемін:

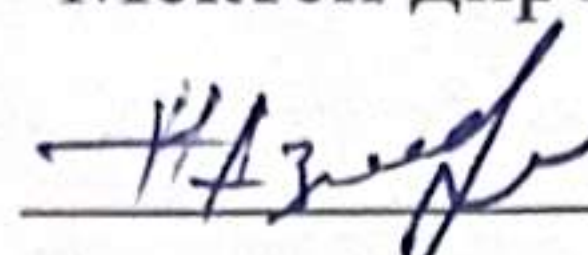
Мектеп директоры:

 Б.Ж.Нуртазина

2023ж.

Келісемін:

Мектеп директорының ТІЖО:

 Н.Азов

«31» 08 2023ж.

Волейбол

(Үйірмесі)

Орындаған: Нысанов А.У

ӘБ отырысында қаралды: «29» 08 2023 ж

ӘБ жетекшісі Қазанбаев А.О

№ 1 хаттама 29 күні 08 айы 2023

Түсінік хат

Адам баласының ойлап тапқан әрбір пайдалы әрекеттерінің өміршеңдігі оның қоғамда қалыптасуының ортақ қазынасында, өмірлік салтқа айналуынан көрінетін шындық. Олай болса өз өміріне сәтті отырған волейбол спорт ойыны – бар ұлт үшін ортақ қазына. Ойында олар өмірге күншар жандар ойлап тауып өмір нәріне енізген.

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, серпектік, өмірге деген күншарлық, мықты денсаулық тәрізді саналы қасиеттер спорт арқылы орнығып, қалыптасады. Волейболшы болу оқушылардың барлығының бірдей мақсаты болмас, бірақ дені сау, қоғамымызға пайдалы азамат болып осу – бәрінің де парызы.

Мақсаты: Оқушылардың волейбол ойынын үйрету арқылы ойнау деңгейлерін жетілдіру, олардың жоғары деңгейлі спортшыларға дайындалу салауатты өмір салтын қалыптастыру.

2. Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

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

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

3. Тұрғы деңгейдегі жарыстарға қатысу арқылы тәжірибені шыңдау

Волейбол үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Техника қауіпсіздік ережесі	1 сағат	4.09.2023
2	Волейбол ойынының тарихы	1 сағат	6.09
3	Ойынның негізгі ережелері	1 сағат	8.09
4	Ойын алаңында тұру	1 сағат	11.09
5	Ойын алаңында орын ауыстыру	1 сағат	13.09
6	Тіркемелі адым	1 сағат	15.09
7	Қосарланған адым	3 сағат	18, 20, 22
8	Жүгіру	3 сағат	25, 27, 29
9	Секіру	3 сағат	2, 4, 6
10	Орынды кенет өзгерту	3 сағат	9, 11, 13
11	Құлау	3 сағат	16, 18, 20
12	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	3 сағат	23, 27, 30
13	Допты жоғарыдан беру	3 сағат	6, 8, 10
14	Допты төменнен беру	3 сағат	13, 15, 17
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	3 сағат	20, 22, 24
16	Допты екі қолмен төмен қабылдау	3 сағат	27, 29, 1
17	Шабуылдау	3 сағат	4, 6, 8
18	Тосқауыл қою	3 сағат	11, 13, 15
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	3 сағат	18, 20, 22
20	Алаңда ауысу	3 сағат	25, 27, 29
21	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	3 сағат	8, 10, 12
22	Допты ойынға қосу	3 сағат	15, 17, 19
23	Допты қабылдау	3 сағат	22, 24, 26
24	Допты жоғарыдың екі қолмен қабылдау	3 сағат	29, 31, 2
25	Допты екі қолмен төмен қабылдау	3 сағат	5, 7, 9
26	Шабуылдау соққыларын орындау тәсілдері	3 сағат	12, 14, 16
27	Арнайы дене жаттығулары	3 сағат	19, 21, 23
28	Допты тура жоғарылата қосу	3 сағат	26, 28, 1
29	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	3 сағат	4, 6, 11
30	Допты екі қолмен төменнен беру	3 сағат	13, 15, 18
31	Шабуыл мен қорғаныс	3 сағат	5, 8, 10
32	Тосқауыл қою элементтері	3 сағат	12, 15, 17
33	Екпін алу, секіру	3 сағат	19, 22, 24
34	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	3 сағат	26, 29, 1
35	Екі жақты ойын	3 сағат	3, 6, 8

«Волейбол » үйірмесінің кестесі

2023-2024 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

2023-2024 оқу жылы

№	Оқушының аты-жөні	Туған жылы	Сыныбы
1	Ұзақбай Ақгүл Жайлаубайқызы	29,09,2012	5
2	Нүркебаева Айару Ерұланқызы	25,01,2013	5
3	Ибадулла Медина Хафизуллақызы	28,11,2012	5
4	Ермұратова Інжу Ержанқызы	03,02,2012	6
5	Жасұланбекқызы Жасмин	31,10,2013	5
6	Алдиярқызы Інжу	16,12,2011	6
7	Мажитова Аяулым	05,04,2012	6
8	Нұрлыбай Нұрсыйла Нұрдәулетқызы	10,08,2013	5
9	Бисенбаева Нұрсая Есенбайқызы	18,12,2011	6
10	Ережеп Айзере Бауыржанқызы	12,01,2012	6
11	Ермұратова Аяулым	12,12,2012	5
12	Озғанбаева Назым Жасұланбекқызы	24,11,2012	6
13	Нысаналина Малика Гумаровна	15,09,2012	5
14	Данекерова Айдана Ақылбекқызы	18,03,2012	6
15	Елтаева Азалия Ануарқызы	22.02.2012	6

Үйірме жетекшісі:  Нысанов Асқар