

«Бекітемін»
Мектеп директоры:

М.А.Зулқаков
«5» 08 2022ж



«Тексерілді»
Мектеп директорының
ТІЖ орынбасары
Ү.Аманкелсін
«9» 08 2022ж

«Қаралды»
ӘБ отырысында
Хаттама № 1
Б.Ш.Нурсұлтанов
«31» 08 2022ж

Жайсаң жалпы орта білім беретін мектебі
бойынша «Волейбол»
үйірмесінің бағдарламасы
2022-2023 оқу жылына арналған

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі:
Зинаддинов Бекет Баларисович

Жайсан - 2022ж

Түсінік хат

Волейбол ойыны дүние жүзіне кең таралған. Бұл ойынның кең таралуына ережесінің қарапайымдылығы, орындалатын қимыл-қозғалыстардың күрделі еместігі. Волейбол ойынын тоғыз жастан жоғары жастағы адамдар ойнай алады. Ойын кезінде қатысушылар көптеген секіру, шапшандық, доп ұру және тағы басқа жаттығулар орындайды. Осының бәрі қатысушылардың барлық бұлшық еттерінің секіргіштік, икемділік және қозғалыс реттілігінің үйлесімді дамуына көмектеседі.

Мақсаты

1. Оқушыларға волейбол ойынының ережесін түсіндіру.
2. Ойын техникасын нақты жеткізу.
3. Болашақта оқып жатқан мектебінің спорт жағынан дәрежесін көтеруге ат салысу

Міндеттері

1. Волейбол ойынының денсаулыққа маңызды рол атқаратынын жеткізу.
2. Оқушыларға осы ойын арқылы жоғарыда аталған спорт жаттығуларымен төзімділік және ойлау қабілетін нығайту.

Күтілетін нәтиже

Волейбол үйірмесінің бірінші жылында оқушыларға ойын техникасын, қймылын, ойлану қабілетін, колективтік ұйымшылдығын, спорттық тәртіптілігін толықтай жеткізу. Осы үйірме арқылы басқада оқушыларды спортқа қызықтыру.

Қолданылған әдебиеттер

1. «Дене тәрбиесі оқулықтары» С. Тайжанов, А. Қулназаров. 2002 ж.
2. Волейбол «Министрлер одағының жанындағы дене шынықтыру және спорт бөлімі». Москва 1984 ж.
3. «Қандай спортпен шұғылданғым келеді». З. С. Мирманов.

Волейбол үйірмесі

P/c	Сабақ тақырыбы	Сағат Саны	Мерзімі
1	Кіріспе. Техникалық қауіпсіздік ережесі	3	01.09 01.09
2	Ойынның негізгі ережелері	3	09.09 14.09
3	Волейболшының тұрысы	3	16.09 21.09
4	Орын ауыстыру	3	23.09 28.09
5	Ойын алаңында тұру	3	30.09 05.10
6	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	3	07.10 12.10
7	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау	3	14.10 19.10
8	Допты екі қолмен төменнен қабылдау	3	21.10 26.10
9	Тордан асқан допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	3	28.10 09.11
10	Тордан асқан допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	3	11.11 16.11
11	Допты төменнен тіке ойынға қосу	3	18.11 23.11
12	Допты жоғарыдан тіке ойынға қосу	3	25.11 30.11
13	Алаңда ауысу	3	02.12 07.12
14	Алаңда ауысу және жүгіру	3	09.12 14.12
15	Ережеге сай екі жақты ойын	3	21.12 23.12
16	Тіке шабуылдау соққысы	3	28.12 30.12
17	Допты соғу техникасы	3	01.01 06.01
18	Шабуыл соққысын жасау	3	11.01 13.01
19	Шабуыл соққысына қарсылық жасау	3	18.01 20.01
20	Бір және екі қадам жасап допты секіріп ұру	3	25.01 27.01
21	Допты үшке ойнау техникасы	3	01.02 03.02
22	Тордың маңындағы ұстағышқа бекітілген допты ұру	3	08.02 10.02
23	Торға тиіп қайтқан допты қайтару	3	15.02 17.02
24	Серігінің көтере лақтырып берген добын тор арқылы соғу	3	22.02 24.02
25	Допты саусақтармен жұмсақ алу	3	01.03 03.03
26	Допты қарсылас алаңға дәл түсіру	3	10.03 15.03
27	Допқа тосқауыл қою	3	19.03 24.03
28	Допты тордан асыру	3	29.03 31.03
29	Ережеге сай екі жақты ойында төрешілік ету	3	05.04 07.04
30	Ережеге сай екі жақты ойын	3	12.04 14.04
31	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	3	19.04 21.04
32	Допты екі қолмен төменнен беру	3	26.04 28.04
33	Шабуыл мен қорғаныс	3	30.04 03.05
34	Тосқауыл қою элементтері	3	05.05 10.05
35	Екпін алу, секіру	3	12.05 17.05
36	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	3	19.05 24.05
Барлығы		108	