

Бекіттемін:  
Мектеп директоры:



Г.С. Алиева

«19» 08 2025ж

Келісемін:

Тәрбие-ісінің орынбасары:

А.М. Каенов

«19» 08 2025ж

Қаралды:

ӘБ отырысында

Хаттама №

Г.Е. Каменова

«19» 08 2025ж

# «ВОЛЕЙБОЛ»

үйірмесінің жоспары

Үйірме жетекшісі: Есмағамбетов Қ.Ж

2025 – 2026 оқу жылы

## **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, қимылын, ойлану қабілетін, коллективтік ұйымшылдығын, спорттық тәртіптілігін толықтай жеткізу. Осы үйірме арқылы басқада оқушыларды спортқа қызықтыру.

## **Қолданылған әдебиеттер**

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

**Күнтізбелік-тақырыптық жоспар**  
**Жылына 68 сағат, аптасына 2 сағат**

P/C	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Кіріспе. Техникалық қауіпсіздік ережесі	1	02.09
2	Техника қауіпсіздік ережесі	1	4.09
3	Волейбол ойынының тарихы	1	9.09
4	Ойынның негізгі ережелері	1	11.09
5	Ойын алаңында тұру	1	16.09
6	Орын ауыстыру	1	18.09
7	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	1	23.09
8	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау	1	25.09
9	Допты екі қолмен төменнен қабылдау	1	30.09
10	Тордан асқан допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	1	02.10
11	Допты төменнен тіке ойынға қосу	1	07.10
12	Допты жоғарыдан тіке ойынға қосу	1	09.10
13	Алаңда ауысу	1	14.10
14	Алаңда ауысу және жүгіру	1	16.10
15	Допты соғу техникасы	1	21.10
16	Шабуыл соққысын жасау	1	23.10
17	Тіке шабуылдау соққысы	1	04.11
18	Шабуыл соққысына қарсылық жасау	1	06.11
19	Бір және екі қадам жасап допты секіріп ұру	1	11.11
20-21	Допты үшке ойнау техникасы	1	13.11
22-23	Тордың маңындағы ұстағышқа бекітілген допты ұру	1	18.11
24	Торға тиіп қайтқан допты қайтару	1	20.11
25-26	Серігінің көтере лақтырып берген добын тор арқылы соғу	1	25.11
27	Допты саусақтармен жұмсақ алу	1	27.11
28-29	Допқа тосқауыл қою	2	2-4.12
30-31	Допты тордан асыру	2	9-11.12
32	Ойын алаңында орын ауыстыру	1	18.12
33-34	Тіркемелі адым	2	23-25.12
35	Қосарланған адым	1	08.01
36	Жүгіру	1	10.01
37	Секіру	1	15.01
38	Орынды кенет өзгерту	1	20.01
39-40	Құлау	2	22-24.01
41	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1	29.01
42-43	Допты жоғарыдан беру	2	03-05.02
44	Допты төменнен беру	1	10.02
45-46	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2	12-17.02
47-48	Допты екі қолмен төмен қабылдау	2	19-24.02
49-50	Шабулдау	2	26.02-03.03

51	Тосқауыл қою	1	5.03
52-53	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	2	10.-12.03
54	Допты ойынға қосу	1	17.03
55	Допты қабылдау	2	31.03-02.04
54	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	1	07.04
55-56	Допты екі қолмен төмен қабылдау	2	9-14.04
57	Шабулдау соққыларын орындау тәсілдері	1	18.04
58-59	Арнайы дене жаттығулары	2	21-23.04
60	Допты тура жоғарлата қосу	1	28.04
61	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	1	30.04
62	Допты екі қолмен төменнен беру	1	05.05
63	Шабуыл мен қорғаныс	1	12.05
64-65	Тосқауыл қою элементтері	2	14-19.05
66	Екпін алу, секіру	1	21.05
67-68	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2	22-25.05

**«Волейбол» үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі.**

(Қыздар)

## Қауіпсіздік талаптары

### 1. Үйірмеге дейін қойылатын қауіпсіздік талаптары.

- 1.1 Тамақ ішкеннен кейін бірден үйірмеге кіруге болмайды, тамақ ішкеннен кейін кем дегенде екі сағат уақыт өтсе ғана жаттығуды бастауға болады.
- 1.2 Үйірмеге ауыр физикалық жаттығулардан кейін кіруге болмайды.

### 2. Үйірме барысында қойылатын қауіпсіздік талаптары.

- 2.1 Жаттықтырушы бапкердің нұсқаулықтарын қатаң сақтауы тиіс.
- 2.2 Үйірме басталар алдында бапкерге барлық бағалы заттарды, ұялы байланыс құралдарын өткізу қажет.
- 2.3 Бағаналардан секіруді бапкердің нұсқаулығымен орындау қажет.
- 2.4 Әлсіздік немесе шаршау байқалған жағдайда бапкерге ескертіп жаттығуды тоқтату қажет.

### 3. Үйірмеден кейін қойылатын талаптар

- 3.1 Жаттығуды бапкердің рұқсатымен аяқтау.
- 3.2 Ата-ана немесе басқа алып кетуші адамды көрсетіп, содан кейін мектеп ауласынан шығу.

Оқушыларға тыйым салынады

- Жаттығуға сағызбен қатысуға
- Рұқсатсыз залдан шығуға
- Жарақат туғызатын қимылдар жасауға
- Спорт залға бөтен заттарды алып келуге

**«Волейбол» Үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі**

<b>№</b>	<b>Оқушылардың аты-жөні</b>	<b>сыныптар</b>
1	Сейфулла Арнұр	5А
2	Құралбай Нәзік	7Ә
3	Жанат Малика	6В
4	Оңғар Ернұр	7Б
5	Нұрман Мадина	7Ә
6	Рамазан Аягүл	7Б
7	Тюлеубай Каусар	7Б
8	Бауыржанқызы Жасима	7Ә
9	Қуандық Ерасыл	5А
10	Турғали Айзере	6Ә
11	Оңғар Аяна	6Ә
12	Нұрман Жасмин	5Б
13	Идрисова Тамирис	5А
14	Сұраған Жанель	5Б
15	Джангулдинова Айдана	5А
16	Сейпіл Нұрай	5А
17	Асауке Раяна	5Б
18	Серікбай Раяна	5Б

<b>№</b>	<b>Уақыт</b>	<b>Сағат</b>
1	Вторник	19:10 -20:30
2	Четверг	19:10-20:30

Р/с	Оқушылардың аты-жөні	Қолы
1	Кужеков Дархан	Мақпал
2	Байбосын Ерсултан	Мақпал
3	Құдайбергенов Ринат	Мақпал
4	Тасов Бектас	Танкесте
5	Кустаев Нурасыл	Мақпал
6	Пашенбай Бақытжан	Мақпал
7	Баймұхан Ренат	Мақпал
8	Муканова Томирис	Мақпал
9	Жубанышева Айдана	Мақпал
10	Абдалова Сандуғаш	Мақпал
11	Тныштыков Жаслан	Мақпал
12	Садуакасов Мәтжан	Мақпал
13	Нұрмағанбетов Нұрсұлтан	Танкесте
14	Дженнетов Бауыржан	Танкесте

**Қауіпсіздік ережелерімен таныстым**

Үйірме жетекшісі: Есмағамбетов Қ.Ж