

ҚАРАСТЫРЫЛДЫ

Әдістемелік бірлестік отырысы
Хаттама № 2 Қауып Ж.Р. Қайыпбай
«27» тамыз 2024 ж.

БЕКТЕМІН

«№ 67 гимназия» ШЖҚ МКК

директоры

Н.К. Кабылова

«29» тамыз 2024 ж.



Астана қаласы әкімдігінің «№67 гимназия» шаруашылық жүргізу құқығындағы мемлекеттік коммуналдық
кәсіпорны

КҮНТІЗБЕЛІК-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР ВОЛЕЙБОЛ ҮЙІРМЕСІ

Сыныптар: 5-7
Пән мұғалімі: Молдағалиев Ерлан Болатович

2024 -2025 оқу жылы

Түсінік хат

Адам баласының ойлап тапқан әрбір пайдалы әрекеттерінің өміршендігі оның қоғам мүшелерінің ортақ қазынасына, өмірлік салтқа айналуынан көрінетін шындық. Олай болса біз әңгіме етіп отырған волейбол спорт ойыны – бар ұлт үшін ортақ қазына, өйткені оны өмірге құштар жандар ойлап тауып өмір нәріне енгізген.

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, сергектік, өмірге деген құштарлық, мықты денсаулық тәрізді сапалы қасиеттер спорт арқылы орнығып, қалыптасады. Волейболшы болу оқушылардың барлығының бірдей мақсаты болмас, бірақ дені сау, қоғамымызға пайдалы азамат болып өсу – бәрінің де парызы.

Мақсаты:

1. Оқушыларды волейбол ойынын үйрету арқылы ойнау деңгейлерін жетілдіру арқылы жоғары деңгейлі спортшыларды дайындау, салауатты өмірсалтын қалыптастыру.
2. Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Міндеттері:

1. Оқушылардың мүмкіндіктерін ескере отырып допты ойынға қосу және қабылдаудың техникасын және алаңда орналасу тәртібін қалыптастыру.
2. Волейбол ойынының тиімді әдіс-тәсілдерін іздестіру нәтижесінде үйірме жұмысын жандандыру.
3. Түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу арқылы тәжірибені шыңдау

Волейбол үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары
(аптасына 3 сағат 102 сағат)

Р/к	Тақырыбы	Сағат саны	Күні
I тоқсан (24 сағат)			
1	Волейбол ойынының шығу тарихы, ойын ережелері	1	3.09
2	Аланда ойыншылардың орны, орналасу, ауысу тәртібі.	1	3.09
3	Аланда ойыншылардың орны, орналасу, ауысу тәртібі.	1	5.09
4	Аланда ойыншылардың орны, орналасу, ауысу тәртібі.	1	10.09
5	Волейбол ойыны элементтері бар қозғалмалы ойындар.	1	10.09
6	Волейбол ойыны элементтері бар қозғалмалы ойындар.	1	12.09
7	Допты ойынға қосу әдістері. Допты ойынға астынан қосу.	1	17.09
8	Допты ойынға қосу әдістері. Допты ойынға астынан қосу.	1	17.09
9	Допты ойынға қосу әдістері. Допты ойынға астынан қосу.	1	19.09
10	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1	24.09
11	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1	24.09
12	Допты қабылдау әдістері	1	26.09
13	Допты қабылдау әдістері	1	1.10
14	Допты қабылдау әдістері	1	1.10
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау әдістері	1	3.10
16	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау әдістері	1	8.10
17	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау әдістері	1	8.10
18	Допты төменнен қабылдау әдістері	1	10.10
19	Допты төменнен қабылдау әдістері	1	15.10
20	Допты төменнен қабылдау әдістері	1	15.10
21	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1	17.10
22	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1	22.10
23	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу. (пионербол ойыны)	1	22.10
24	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу. (пионербол ойыны)	1	24.10
II тоқсан (24 сағат)			
1	Допты командалас серігіне беру жаттығулары	1	5.11
2	Допты командалас серігіне беру жаттығулары	1	5.11
3	Допты командалас серігіне беру жаттығулары	1	7.11
4	Допты командалас серігіне жоғарыдан, төменнен беру әдістері	1	12.11

5	Допты командалас серігіне жоғарыдан, төменнен беру әдістері	1	12.11
6	Допты командалас серігіне жоғарыдан, төменнен беру әдістері	1	14.11
7	Ойын кезінде байланыстырушының міндеті	1	18.11
8	Ойын кезінде байланыстырушының міндеті	1	19.11
9	Ойын кезінде байланыстырушының міндеті	1	21.11
10	Үштік пасқа ойнау	1	26.11
11	Үштік пасқа ойнау	1	26.11
12	Екілік пасқа ойнау	1	28.11
13	Екілік пасқа ойнау	1	3.12
14	Екілік пасқа ойнау	1	3.12
15	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1	5.12
16	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1	10.12
17	Тосқауыл қою әдістері	1	10.12
18	Тосқауыл қою әдістері	1	12.12
19	Тосқауыл қою әдістері	1	12.12
20	Екі және үш адамдық тосқауыл қою әдістері	1	13.12
21	Екі және үш адамдық тосқауыл қою әдістері	1	13.12
22	Екі және үш адамдық тосқауыл қою әдістері	1	24.12
23	Команда ойыншысы тосқауыл қою кезінде, ойыншылардың қорғаныста ойнау тәсілдері	1	24.12
24	Команда ойыншысы тосқауыл қою кезінде, ойыншылардың қорғаныста ойнау тәсілдері	1	26.12
III тоқсан (30 сағат)			
1	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1	9.01
2	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1	9.01
3	Қорғаныста ойнау әдістері	1	10.01
4	Қорғаныста ойнау әдістері	1	14.01
5	Қорғаныста ойнау әдістері	1	14.01
6	Қорғаныс кезінде ойыншылардың алаңда орналасу тәртібі	1	16.01
7	Қорғаныс кезінде ойыншылардың алаңда орналасу тәртібі	1	21.01
8	Қорғаныс кезінде ойыншылардың алаңда орналасу тәртібі	1	21.01
9	Игерілген әдістермен қорғаныс әрекетін құру, допты қабылдау, командалас серігіне беру, соғу тактикасының элементтері	1	23.01
10	Игерілген әдістермен қорғаныс әрекетін құру, допты қабылдау, командалас серігіне беру, соғу тактикасының элементтері	1	24.01
11	Игерілген әдістермен қорғаныс әрекетін құру, допты қабылдау, командалас серігіне беру, соғу тактикасының элементтері	1	28.01

12	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1	30.01
13	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1	4.02
14	Шабуылдау кезінде ойыншылардың орналасу тәртібі	1	4.02
15	Шабуылдау кезінде ойыншылардың орналасу тәртібі	1	6.02
16	Шабуыл соққыларына арналған жаттығулар	1	11.02
17	Шабуыл соққыларына арналған жаттығулар	1	11.02
18	Шабуыл соққыларына арналған жаттығулар	1	13.02
19	Екінші деммен шабуылдау әдістері	1	18.02
20	Екінші деммен шабуылдау әдістері	1	20.02
21	Екінші деммен шабуылдау әдістері	1	25.02
22	Ойын кезінде бір жақ бүйірден шабуылдау әдістері	1	25.02
23	Ойын кезінде бір жақ бүйірден шабуылдау әдістері	1	29.02
24	Қысқа пастан доп ұру тәсілдері	1	4.03
25	Қысқа пастан доп ұру тәсілдері	1	4.03
26	Шабуыл жасау кезінде адым жасау әдістері	1	6.03
27	Шабуыл жасау кезінде адым жасау әдістері	1	11.03
28	Шабуыл жасау кезінде адым жасау әдістері	1	11.03
29	Әр түрлі комбинациялар арқылы шабуылдау әдістері	1	13.03
30	Әр түрлі комбинациялар арқылы шабуылдау әдістері	1	
IV тоқсан (24 сағат)			
1	Тіке шабуылдау соққысы.	1	1.04
2	Тіке шабуылдау соққысы.	1	1.04
3	Екінші алаңнан шабуылдау әдісі	1	3.04
4	Екінші алаңнан шабуылдау әдісі	1	8.04
5	Екінші алаңнан шабуылдау әдісі	1	8.04
6	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1	10.04
7	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1	15.04
8	Допты ойынға қосу тәсілдерін жетілдіру	1	15.04
9	Допты ойынға қосу тәсілдерін жетілдіру	1	17.04
10	Допты қабылдау әдістерін жетілдіру	1	21.04
11	Допты қабылдау әдістерін жетілдіру	1	22.04
12	Допты қабылдау әдістерін жетілдіру	1	24.04
13	Допты астынан қабылдау әдістерін жетілдіру	1	24.04
14	Допты астынан қабылдау әдістерін жетілдіру	1	29.04
15	Допты астынан қабылдау әдістерін жетілдіру	1	2.05

16	Допты үстінен қабылдау әдістерін жетілдіру	1	6.03
17	Допты үстінен қабылдау әдістерін жетілдіру	1	6.05
18	Екі адамдық тосқауыл қою әдістерін жетілдіру	1	9.05
19	Екі адамдық тосқауыл қою әдістерін жетілдіру	1	13.05
20	Екі адамдық тосқауыл қою әдістерін жетілдіру	1	13.05
21	Шабуылдау әдістерін жетілдіру	1	15.05
22	Шабуылдау әдістерін жетілдіру	1	20.05
23	Шабуылдау әдістерін жетілдіру	1	20.05
24	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1	22.05