



БЕКІТЕМІН

Беловодское ауылының жалпы  
орта білім беретін мектебінің  
директоры М.Дүйсенбаев

Беловодское ауылының жалпы орта білім беретін мектебі бойынша  
2022-2023 оқу жылына арналған «Волейбол»  
сублиналық үйірмесінің жоспары

## Түсінік хат

Оқушыларға волейбол жаттығуларын өз бетімен орындауды қауіпсіздік ережелерін үйрету. Волейбол ойынының әдіс-тәсілдерін, техникасын үйрету, оқушылардың күш, икемділік, еңгілік т.б. қасиеттерін дамыту.

Сапқа тұрғызу.

- Жүру жаттығулары:

- Жүгіру жаттығулары. Волейбол ойыны аумағы 9x18 м алаңда өткізіледі. Ортадағы сызық алаңды екіге бөліп тұрады. Ортаның сызықтың үстіне екі бағанға керілген волейбол торы орнатылады. Тордың биіктігі ойыншылардың жасына немесе ұл не қыздар командасы болып ойнауына қарай әр түрлі болады. Жасөспірім ер балаларға арналған тордың биіктігі – 220 см, қыздар үшін – 210 см болады. Ойынға әрқайсысында 6 ойыншысы бар екі команда қатысады. Әр команданың ойыншылары өз алаңына орналасады. Ойынға диаметрі 65-68 см, салмағы – 250 г-дық доп пайдаланылады. Бір команданың ойыншылары допқа үштен артық қол тигізуге болмайды. Осыдан кейін доп тордан асырылуы тиіс. Сондай-ақ бір ойыншы допқа қатарынан екі рет қол тигізуге болмайды.

Ойынның барысында доп қай алаңға түссе, сол команда осы жолы ұпайдан ұтылған болып есептеледі. Допты ойынға қосу құқығына ие болған қарсыластары сағат тілі бағытымен қозғалып, орын ауыстырады. Ойын осылайша жалғаса береді.

-тырнағы өспеген болу керек

-сондай-ақ сақина сырғаларын шешу керек

-ойыншының қажетті киімі болуы қажет

-волейболмен жаттығу, үйрену жеке, топтық немесе командалық түрде ұйымдастырылады.

-жеке жаттығу волейболмен алғаш рет дайындалуда бастағанда, яғни жекеленген техникалық әдістерді үйренуде қолданылады.

Тыныс алу жүйесін қалыптастыруға келтірі жаттығулары.

Сапқа тұрғызу.

Қызылорда облысы

Ұстаздардың кәсіби дамуы

## «Волейбол»

## Секциялық үйірмесінің 2022-2023 оқу жылына арналған жоспары

№	Тақырыптар	Сағат саны	Мерзімі
1	Волейбол ойын тәртібі. Қауіпсіздікережелері.	1	
2-3	Ойын барысындағы нақты қозғалыстар	2	
4-5	Ойын барысында орындалатын бұрылыстар	2	
6	Волейболшының тұрысы. Оқу-үйрену ойыны.	1	
7	Допты жоғарыдан екі қолмен беру.	1	
8	Допты жоғарыдан екі қолмен беру.	1	
9	Тұру, ауысу, секіру допсыз жаттығуларды үйрету. Жаттығу ойыны	1	
10-11	Тұру, ауысу, секіру допсыз жаттығуларды бекіту. Жаттығу ойыны	2	
12	Төменнен – тура, бір бүйірден – төменнен допты ойынға қосуды үйрету.	1	
13	Жоғарыдан, төменнен екі қолмен допты беру	1	
14-15	Жоғарыдан, төменнен екі қолмен допты беру	2	
16-17	Техника элементтері: орта және жоғарыдан аяқ биіктікке допты беруді жетілдіру	2	

18	Техника элементтері: орта және жоғарыланған биіктікке допты беруді тапсыру.	1	
19	Құлап бара жатып көтеріп беруді үйрету	1	
20	Волейбол ойын тәртібі. Қауіпсіздік ережелері.	1	
21	Волейбол ойын тәртібі. Қауіпсіздік ережелері.	1	
22	Құлап бара жатып көтеріп беруді үйрету	1	
23	Құлап бара жатып көтеріп беруді үйрету	1	
24	Құлап бара жатып көтеріп беруді тапсыру	1	
25-26	Қорғаныстағы тактикалық әрекеттер.	2	
27-28	Қорғаныстағы тактикалық әрекеттер.	2	
29-30	Қорғаныстағы тактикалық әрекеттер.	2	
31-21	Тұру, ауысу, секіру допсыз жаттығуларды бекіту. Жаттығу ойыны	2	
33-34	Төменнен – тура, бір бүйірден – төменнен допты ойынға косуды үйрету.	2	

*«Ишарбада» секциялык үйрмесіне катысатын окушылар тізімі*

<i>№</i>	<i>Окушанын аты-жөні</i>	<i>Сыныбы</i>
1	Алханбек Дәурет	11
2	Бердубек Бауыржан	11
3	Жаңылмак Малика Мерекбайқызы	11
4	Сейта Күнтулу	11
5	Берберген Меруерт Уакытқызы	10
6	Жаңылмак Саят Мерекбайұлы	10
7	Тылатенұлы Мерей	10