

Келісемін:
«Ұлытау ауданының білім бөлімі»
мемлекеттік мекемесінің басшысы
Б.Қ.Абдраймов

« » 2021 жыл



Бекітемін:
«14 Алғабас ЖОББМ» КММ
директоры

Б.Алтынбеков

2021 жыл



«Волейбол» үйірмесінің бағдарламасы 8-11 сынып оқушыларына арналған

Жаттықтырушы: Е.З.Макашев

Алғабас 2021 жыл



Бекітемін:
«14 Аңғабас ЖҮЗБЕМ» КММ директоры
Б.Алтынбеков
2021 жыл

Үйірме кестесі
2021-2022 оқу жылы

№	Үйірме	Күні	Уақыты	Өтеті н орын ы	Жаттықтыруш ы
1	Волейбол	Сейсенбі	18:00-19.00 (8-9 сынып)	Үлкен спорт зал.	Е.З.Макашев
2	Волейбол	Бейсенбі	18.00-20.00 (10-11 сынып)	Үлкен спорт зал.	Е.З.Макашев



Бекітемін:

«14 Алғабас ЖОББМ» КММ директоры

Б.Алтынбеков

2021 жыл

«Волейбол» үйермесінің жоенары

2021-2022 оқу жылы

Сағат саны: 34

№	Тақырыбы	Сағат саны	күні, айы
1	Ойын мен жарыс ережелері. Допты беру техникасы.	3	
2	Жоғарыдан беру техникасы. Ойын.	3	
3	Астынан допты беру техникасы. Ойын.	3	
4	Топпен жаттығулар. Ойын.	3	
5	Қозғалыс жаттығулар. Оқу ойыны.	3	
6	Астынан тура соғу. Оқу ойыны.	3	
7	Жоғарыдан тура соғу. Оқу ойыны.	3	
8	Ойын қарым-қарымқатынасы. Оқу ойыны.	3	
9	Топтық жаттығулар. Оқу ойыны.	3	
10	Жеке тосқауыл. Оқу ойыны.	3	
11	Секіріп жоғарыдан допты лақтыру. Оқу ойыны.	3	
12	Допты астынан екі қолмен қабылдау. Оқу ойыны.	3	
13	Тура шабуылшы тор арқылы соққы. Оқу ойыны.	3	
14	Жұппен тордың екі жағынан доп лақтыру жаттығулары. Оқу ойыны.	3	
15	Жоғарыдан тура допты беру. Оқу ойыны.	3	
16	Алаң ортасынан допты екі қолмен беру. Тура бағытталған соққы. Оқу ойыны.	3	
17	Қозғалу әдісі. Допты тордан екі қолмен қабылдау. Оқу ойыны.	3	
18	Екі қолмен допты беру. Қатты тура шабуыл соққы. Оқу бағыты.	3	
19	Бір қолмен жоғарыдан соғу, шабуыл соққы имитациясы.	3	
20	Астынан екі қолмен қабылдау. Жалғыз аламың тосқауыл жасауы. Оқу ойыны.	3	

21	Дене шынықтыру жаттығуларының оқушыларға әсері. Топтық тосқауыл. Оқу ойыны.	3	
22	Допты беру тізбегі. Артқы жақтағы сызықтан тосқауыл жасау. Оқу ойыны.	3	
23	Допты беру тізбегі. Шабуылдың имитациясы. Оқу ойыны.	3	
24	Секіріп допты бір қолмен беру. Артқы сызықтан шабуыл. Оқу ойыны.	3	
25	Допты беру тізбегі. Алдыңғы қатардағы ойыншылардың қарым-қатынасы. Оқу ойыны.	3	
26	Допты қабылдау тізбегі. Допты нашар ойыншыға беру. Оқу ойыны.	3	
27	Допты жоғарыдан артқа қарай беру. Оқу ойыны.	3	
28	Допты астынан екі қолмен қабылдау. Күшті қолмен қатты соғу. Оқу ойыны.	3	
29	Жүргеннен кейін допты беру. Зоналық тосқауыл (блок)	3	
30	Тордан допты екі қолмен қабылдау. Жеке тосқауыл.	3	
31	Секіріп допты екі қолмен беру. Тура шабуыл соккы. Оқу ойыны.	3	
32	Допты қабылдау әдісінің өзгеруі. Шабуыл соккы имитациясы. Оқу ойыны.	3	
33	Допты беру әдістерін үйлестіру. Шабуыл соккысының әдістерін үйлестіру. Оқу ойыны.	3	
34	Допты беру тізбегі. Екінші допты беру имитациясы, алдау. Оқу ойыны.	3	

Жауапты жаттықтырушы: Е.З.Макашев

Волейбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі
2021-2022 оқу жылы.

№	Оқушының аты- жөні	Туған жылы	Сыныбы	Мекен - жайы
1	Қабен Токтархан Абдалыұлы	12.12.2004	11	Мектеп 1
2	Қабылбек Кулшара Жұмажанқызы	28.08.2005	11	Бақша 25
3	Маманова Сағынай Исақызы	01.10.2004	11	Орталық 6
4	Төленов Нұрболат Талғатұлы	30.09.2004	11	Бақша 24
5	Сабырбай Нұрайым Сабырбайқызы	06.07.2006	10	Орталық 9-1
6	Токсан Аяужан Батырханқызы	30.11.2005	10	Орталық 2-1
7	Хамит Нұрсұлтан Есенгелдіұлы	19.10.2005	10	Бақша 5
8	Бакыт Айдос Бағланұлы	01.12.2007	9	Мектеп 10-2
9	Жеңісбай Мансұр Марғұланұлы	25.05.2007	9	Мектеп 5
10	Елтай Шапағат	25.08.2008	8	Берденов 6
11	Дәлкенев Жарқын	21.02.2008	8	Берденов 15
12	Арын Рамазан	11.09.2007	8	Бақша 20

Жалпы спортшы туралы мәлімет

№	Аты жөні	Туған Жылы	Сыныбы	Денсаулығы
1	Қабен Токтархан Абдалыұлы	12.12.2004	11	Дені сау <i>РҰ</i>
2	Қабылбек Кулшара Жұмажанқызы	28.08.2005	11	Дені сау <i>РҰ</i>
3	Маманова Сағынай Исақызы	01.10.2004	11	Дені сау <i>РҰ</i>
4	Төленов Нұрболат Талғатұлы	30.09.2004	11	Дені сау <i>РҰ</i>
5	Сабырбай Нұрайым Сабырбайқызы	06.07.2006	10	Дені сау <i>РҰ</i>
6	Токсан Аяужан Батырханқызы	30.11.2005	10	Дені сау <i>РҰ</i>
7	Хамит Нұрсұлтан Есенгелдіұлы	19.10.2005	10	Дені сау <i>РҰ</i>
8	Бакыт Айдос Бағланұлы	01.12.2007	9	Дені сау <i>РҰ</i>
9	Женісбай Мансұр Марғұланұлы	25.05.2007	9	Дені сау <i>РҰ</i>
10	Елтай Шапағат	25.08.2008	8	Дені сау <i>РҰ</i>
11	Дәлкенев Жарқын	21.02.2008	8	Дені сау <i>РҰ</i>
12	Арын Рамазан	11.09.2007	8	Дені сау <i>РҰ</i>