

Келісемін:
Оқу ісін орынбасары
Қ.Қ. Біраяқов
«15» 09 2022 жыл

Бекітемін:
«14 Ақпай» ЖББМ КММ
директоры
Б.А. Гынбеков
« / » 2022 жыл



**«Волейбол»
үйірмесінің бағдарламасы
8-11 сынып оқушыларына
арналған**

Жаттықтырушы: Е.З.Макашев

Алғабас 2022 жыл

Бекітемін:
«14 Алғабас ЖББМ» КММ директоры
Б.Алтынбеков
2022 жыл

«Волейбол» үйермесінің жоспары
2022-2023 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 адамның 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 соққы. Оқу ойыны.	3
32	Допты қабылдау әдісінің өзгеруі. Шабуыл соққы имитациясы. Оқу ойыны.	3
33	Допты беру әдістерін үйлестіру. Шабуыл соққысының әдістерін үйлестіру. Оқу ойыны.	3
34	Допты беру тізбегі. Екінші допты беру имитациясы, алдау. Оқу ойыны.	3

Жауапты жаттықтырушы: Е.З.Макашев

Бекітемін:
«14 Алғабас ЖББМ» КММ директоры
Б.Алтынбеков
2022 жыл



Үйірме кестесі
2022-2023 оқу жылы

№	Үйірме	Күні	Уақыты	Өтетін орыны	Жаттықтырушы
1	Волейбол	Сейсенбі Сәрсенбі Жұма	18:00-19.00 (8-11 сынып)	Үлкен спорт зал.	Е.З.Макашев

Волейбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі
2022-2023 оқу жылы.

№	Оқушының аты- жөні	Туған жылы	Сыныбы	Мекен - жайы
1	Батырханұлы Мейіржан	12.12.2009	8	Мектеп 1
2	Қабылбек Бекарыс Жұмажанұлы	28.08.2007	10	Бақша 25
3	Жеңісбай Гүлсезім Марғұланқызы	01.10.2008	9	Орталық 6
4	Маман Ерасыл	30.09.2010	8	Бақша 24
5	Сабырбай Нұрайым Сабырбайқызы	06.07.2006	11	Орталық 9-1
6	Тоқсан Аяужан Батырханқызы	30.11.2005	11	Орталық 2-1
7	Хамит Нұрсұлтан Есенгелдіұлы	19.10.2005	11	Бақша 5
8	Бақыт Айдос Бағланұлы	01.12.2007	10	Мектеп 10-2
9	Жеңісбай Мансұр Марғұланұлы	25.05.2007	10	Мектеп 5
10	Елтай Шапағат	25.08.2008	9	Берденов 6
11	Дәлкенев Жарқын	21.02.2008	9	Берденов 15
12	Арын Рамазан	11.09.2007	9	Бақша 20