

Келісемін:

Оқу ісінің орынбасары

Қ.Қ.Біраяқов

«28» 08 2023 жыл



Бекітемін:
«Алғабас ЖББМ» КММ
директоры

Б.Алтынбеков

2023 жыл

«Волейбол» үйірмесінің бағдарламасы 8-11 сынып оқушыларына арналған

Жаттықтырушы: Е.З.Макашев

Алғабас 2023 жыл

Бекітемін:
«14 Алабас ЖЕБМ» КММ директоры
Б.Алтынбеков
2023 жыл



Үйірме кестесі
2023-2024 оқу жылы

№	Үйірме	Күні	Уақыты	Өтетін орыны	Жаттықтырушы
1	Волейбол	Сейсенбі Сәрсенбі Жұма	18:00-19:00 (8-11 сынып)	Үлкен спорт зал.	Е.3.Макашев

«4 Атабақ ЖБЖМ» КММ директоры
Б. А. Аманжол
2023 жыл

«Волейбол» үйермесінің жоспары
2023-2024 оқу жылы



Сағат саны: 34

№	Тақырыбы	Сағат саны күні, айы
1	Ойын мен жарыс ережелері. Допты беру техникасы.	1
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-қарымхатынасы. 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

№	Оқушының аты- жөні	Туған жылы	Сыныбы	Мекен - жайы
1	Батырханұлы Мейіржан	12.12.2009	9	Мектеп 1
2	Қабылбек Бекарыс Жұмажанұлы	28.08.2007	11	Бақша 25
3	Жеңісбай Гүлсезім Марғұланқызы	01.10.2008	10	Орталық 6
4	Маман Ерасыл	30.09.2010	8	Бақша 24
5	Сабырбай Қарақат Сабырбайқызы	06.07.2010	8	Орталық 9-1
6	Әмзе Көркемай Әмірханқызы	30.11.2010	8	Орталық 2-1
7	Ербол Нұртас Ерболұлы	19.10.2008	10	Бақша 5
8	Бақыт Айдос Бағланұлы	01.12.2007	11	Мектеп 10-2
9	Жеңісбай Мансұр Марғұланұлы	25.05.2007	11	Мектеп 5
10	Елтай Шапағат	25.08.2008	10	Берденов 6
11	Жарылғап Ақерке	21.02.2009	9	Берденов 15
12	Арын Рамазан	11.09.2007	10	Бақша 20