

Келісемін: *Серғазы Ж.*  
Тәрбие ісінің меңгерушісі  
Серғазы Ж.

Бекітемін: *С.А.*  
Мектеп директоры  
Назарбекова С.А.



**Олжабай батыр ауылының  
жалпы білім беретін мектебі  
ВОЛЕЙБОЛ секция жұмысының  
күнтізбелік-тақырыптық  
жоспары**

Пәні: *Денешынықтыру*

*Денешынықтыру пәнінің мұғалімі: Хожабай Балжан*

2022-2023 оқу жыл

## Түсінік хат

Бұл бағдарлама бойынша дене тәрбиесінен оқушыларға денсаулықтарын шынықтыру мен салауатты өмір салтын сақтауға тәрбиелейді.

Үйрме - бұл сыныптан тыс жұмыстың ең белсенді әрі тиімді формаларының бірі, мұндағы тарау-тақырыптар кеңейіп, тереңдей оқытылады.

Онда оқушылардың волейбол ойыны туралы теориялық білімдерін практикамен ұштастыра отырып, тереңірек таныстыру, ойын барысында аса ептілікке, ұқыптылыққа, ұжымшылыққа тәрбиелей отырып, барлық уақытта да төзімділік қабілетін дамытуға көңіл бөлінеді. Қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындау техникасының дұрыс негізін қалап, оқушылардың икемділігін арттыру, қимыл сапаларын жетілдіріп, дене құрылысын дұрыс салыптастыру және волейбол спорттық ойынының түріне әуесқойлығын арттыру. Оқушылардың қозғалмалы дағдылары мен қимылы белсенділігін арттыратын жаттығулардың негізінің бірі

болып табылады. жылдамдыққа үйрену қасиеттерін жетілдіру қозғалыс арқылы денсаулығын нығайту; волейбол ойынының қыр-сырын терең меңгерте отырып, артүрлілік-тәсілдеріне машыктандыру.

### Үйрменің мақсаты:

- а) Оқушылардың денсаулығын нығайту;
- ә) Дене шынықтыру мәдениетін қалыптастыру;
- б) Өзін-өзі тәрбиелеу мен өзін-өзі жетілдіру себептерін белсенді ету.
- в) Волейбол ойынының теориялық білімін практикамен ұштастыру арқылы әдіс-тәсілдерін меңгерту;

### Оқыту міндеттері:

- ❖ Өмірлік манызды қозғалыс дағдыларын, танымдық-қозғалыс белсенділігін арттыруды қалыптастыруға себепкер болатын дене жаттығуларының негізгі түрлерін оқушылардың меңгеруіне көмектесу;

## Оқушылар тізімі

- ❖ Уақыт пен кеністікте қозғалыс әрекеттерін басқаруға деген ізденісті (шығармашылық) қабілеттерді оқушыларда дамыту үшін жағдай тұтызу;
- ❖ Спорттық ойынның бірі- волейбол және жаттығуларымен дербес және дене айналысуға қызығушылықты қалыптастырып, дамыту;

1	Азат Жанібек
2	Айтмагамбетов Алишер
3	Балкенова Регина
4	Биммурат Құралай
5	Болатханұлы Олжас
6	Дүйсен Динара
7	Еркінбек Серікбол
8	Есенженұлы Ақжол
9	Жалел Азамат
10	Жеңісбекқызы Баянды
11	Кенжебайқызы Аягөз
12	Мәдинбек Жайнар
13	Оразова Анель
14	Өмірзақ Айбек
15	Сайлаухан Дияс
16	Серан Жанболат
17	Хожабай Нұртілеу



Үйірме жоспары.

Р/с	Тақырыптар	Сағат саны	Өтілетін уақыты
I.	<b>Кіріспе.</b>	1сағ	
	Сабақтаты өмір салтын қалыптастыру жолдары	1	02.05
<b>II. Теориялық мәліметтер</b>		3сағ	
2	Волейбол ойынының шығу тарихы	1	198
3	Волейбол ойыны кезінде орындالاتын кәрісіздік ережелері	1	15
4	Волейбол ойынының негізгі және жеңілдетілген ережелерімен танысу	1	22
<b>III. Дегыны бекітуге арналған дене жаттығулары</b>		3сағ	
5	Жалпы қозғалыс дайындығы	1	29
6	3*10м-ге қайталап жүгіру	1	06.10
7	Саптық және жалпы дамыту жаттығулары	1	13
<b>IV. Жеке тактика элементтері</b>		27сағ	
8	Допты ойында үстінен қосу	1	20
9	Допты ойында астынан қосу	1	22
10	Допты ойында қосып, тез орнына келу	1	10.11
11	Допты ойында жанынан қосу	1	17
12	Допты үстінен қабылдау	1	24
13	Допты астынан қабылдау	1	01.02
14	Ойыншының аланда допты беруі және ұстауы	1	08
15	Ойыншының аланда орын ауыстыра білуі	1	23
16	Кез-келген жерден допты көтеру	1	12.07
17	Тіке шабуылдау соққысы	1	19

18	Тосқауылдан бұрып соғу	1	26.01
19	Екінші допты бірден көтеру	1	02.02
20	Артық шептен соғу	1	03
21	Алдап соғу	1	16
22	Қулап бара жатып допты қабылдау	1	24
23	Қулап бара жатып допты беру	1	02.03
24	Тосқауыл қою	1	03.01
25	Екі-үш ойыншы тосқауыл қою	1	16
26	Тосқауыл артын сақтандыру	1	12
27	Екі-үш ойыншы тосқауыл қою	1	20.04
28	Тосқауыл артын сақтандыру	1	27
29	Соққыны бұрыпшап күтіп алу	1	01.05
30	Үштен қарапайым допты көтеру	1	11
31	Допты түсірмей ойнау	1	18
32	Тасқын жасап соғу түрлері	1	25
33	Ереже бойынша ойнау	1	
34	Волейболдан жарыс	1	
35	Волейбол ойыны	1	
36	Қорытынды	1	