

# Көсембай негізгі мектебі



Бекітемін:

Мектеп директоры

Д.Елғондина

Келісемін:

Тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:

.....Л.Шүтенова

## ВОЛЕЙБОЛ ҮЙІРМЕСІНІҢ ЖЫЛДЫҚ ЖҰМЫС ЖОСПАРЫ

Үйірме жетекшісі: Габдуллин А.Б

2021-2022 ОҚУ ЖЫЛЫ.

## Волейбол үйірмесінің мақсат міндеттері

1. Волейбол ойынының айла-тәсілдерін үйрету,  
Оқушыларды адамгершілік, ақыл-ой, эстетикалық және еңбек тәрбиесіне  
баулу, денсаулықты нығайту, ағзаның барлық жүйесін дұрыс және өз  
уақытында дамыту
2. Оқушыларға ойын техникасын элементтерінің әдістерін үйрету
3. Оқушылардың патриоттық сезімдерін ояту арқылы достықпен  
ұйымшылдыққа тәрбиелеу
4. Күш-қуат ойлау қабілетін жылдамдығын дамыту
5. Спорттық ойындарды ойната отырып спортқа деген қызығушылығын  
арттыру, оқушылардың бос уақытын тиімді пайдалануға үйрету.

## Сағаттарды тарауға бөлу.

### 1. Теориялық дайындық:

1. Волейбол ойынының даму тарихы.
2. Ойын ережесі және төрешілігі.

### 2. Техникалық дайындық.

1. Допты ойынға қосу.
2. Шабуыл ойынының ережелері
3. Қорғаныс ойынының ережелері.
4. Қабылдап және шабуылдап ойнау.

### 3. Тактикалық дайындық.

1. Шабуыл және тактиканың түрлері.  
- шабуыл әдістері жүйесінің тактикалық нұсқасы.
2. Қорғаныс және тактиканың түрлері  
- қорғаныс жүйесінің тактикалық нұсқасы.

### 4. ЖДЖ

Дене дайындығы дамуының сапасы: күш, шыдамдылық, икемділік, жылдамдық, күштілік-ептілік.

### 5. Жарыстарға қатысу

Басқа мектеп командаларымен жолдастық кездесулер

Аудандық қалалық жарыстарға қатысу



№	Тақырыптың мазмұны	Сағат саны	Өтетін уақыты	Жауапты
1	Валейбол ойынының ережелерімен таныстыру	1	01.09	А.Габдуллин
2	Ойыншының тұрысы. Алаңда ауысу.	2	03-09.09	А.Габдуллин
3	Допты беру	2	10-16.09	А.Габдуллин
4	Допты беру, орын ауыстыру	3	17-23-24.09	А.Габдуллин
5	Допты екі қолмен жоғарыдан беру, қабылдау	2	30.09-01.10	А.Габдуллин
6	Допты бір орынында тұрып және алға жылжып екі қолмен астынан беру	2	07-08.10	А.Габдуллин
7	Оқу ойындары	3	14-15-21.10	А.Габдуллин
8	ЖДЖ жылдамдық күш қуатын дамыту	2	22-28.10	А.Габдуллин
9	Тордан 2-3 метр қашықтықтан допты астынан беру	2	29.10-11.11	А.Габдуллин
10	Жоғары, төмен допты ойынға қосу	3	12-18-19.11	А.Габдуллин
11	Допты екі қолмен астынан беру	2	25-26.11	А.Габдуллин
12	Шабыуылдау, тосқауыл қою	2	02-03.12	А.Габдуллин
13	Ұпай есептеу. Игерген әдістерден қозғалыс әрекетін құру	2	09-10.12	А.Габдуллин
14	Өзара жарыс	3	14-15-23.12	А.Габдуллин
15	Валейбол ереже бойынша ойын ойнау	3	24.12-13.01.01	А.Габдуллин
16	Допты беру, қабылдау әдістері	2	20-21.01	А.Габдуллин
17	Допты екі қолмен астынаан беру	2	27-28.01	А.Габдуллин
18	ЖДЖ күш қабілетін жетілдіру	2	03-04.02	А.Габдуллин
19	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	2	10-11.02	А.Габдуллин
20	Оқу ойындары	3	17-18-24.02	А.Габдуллин
21	Шабуылдар, тосқауыл қою	2	25.02-03.03	А.Габдуллин
22	Жоғарыдан төменнен допты ойынға қосу	2	04-10.03	А.Габдуллин
23	Игерген әдістерден қозғалыс әрекетін құру	2	11-17.03	А.Габдуллин
24	Тордан 2-3 метр қашықтықтан допты жоғарыдан беру	3	18-31.03-01.04	А.Габдуллин
25	Еркін шабуылдау	2	07-08.04	А.Габдуллин
26	Допты ойынға жоғарыдан қосу, шабуылдай қосу	2	14-15.04	А.Габдуллин
27	Допты қабылдау, еркін шабуылдау	2	21-22.04	А.Габдуллин
28	Өзара жарыс	3	28-29.04-05.05	А.Габдуллин
29	Еркін шабуылдау	2	06-12.05	А.Габдуллин
30	Валейбол ойынын ойнау	3	13-19-20.05	А.Габдуллин