



Бекітемін:  
Мектеп директоры  
Б.М.Есқалиева

## ВОЛЕЙБОЛ ҮЙІРМЕСІНІҢ ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЫ

Денешынықтыру пәнінің мұғалімі:  
Б.Дүрбаев

2022-2023 оқу жылы

## Түсінік хат

Қазақстан Республикасы Үкіметінің «Дене шынықтыру мен бұқаралық спортты дамыту жөніндегі 2020 – 2025 жылдарға арналған кешенді жоспарды бекіту туралы» 2020 жылғы 23 сәуірдегі № 242 қаулысына сәйкес әзірленді.

Мектеп оқушыларына арналған «Волейбол» үйірмесі волейболдан мектеп командасын жасақтауға негізделген.

Үйірме аптасына 3 сағат.

### Мақсаты:

1. Оқушылардың «Спартакиада» және «Мектеп лигасы» ойындарында бәсекеестік тұтыза алатын команда қалыптастыру.
2. Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

### Міндеттері:

1. Волейбол ойының тарихын білу, ойын әдіс-тәсілдерін меңгеру.
2. Волейбол ойының әдіс-тәсілдерін меңгеру нәтижесінде үйірме жұмысын жандандыру.
3. Түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу арқылы тәжірибені шыңдау.

### Қойылатын талаптар:

- волейбол ойының ережелерін толық түсіну.
- физикалық, техникалық, тактикалық тұрғыдан дайын болу.
- волейбол ойына ынтасын, оң көзқарасы мен қызығушылығын қалыптастыру.
- баланың тұлғалық қасиеттерін, жауапкершілік, белсенділік, мақсатқа татынушылық, жауапкершілік т.б. қасиеттерін тәрбиелеу.
- командалық достық қарым-қатынасты бағалау, құрметтеу.

### Оқушылар нені үйренеді:

- волейбол ойының тарихын, волейбол ойының қауіпсіздік ережелерін, волейбол ойының негізгі ережелерін;
- волейбол ойында ойыншылардың алаңдағы тұру әдістерін, ойыншылардың алаңдағы орын ауыстыру әдістерін;
- волейбол ойында қолданылатын әдіс-тәсілдердің түрлерін; допты ойынға қосу

### Пайдаланылған әдебиеттер:

- С. Қасымбеков – Әдістемелік құрал Волейбол, Алматы, «Атамұра»
- М. Т. Тұрыскелді – Қимыл-қозғалыс ойындары
- С. Қасымбеков, Д. Мырзамбет Дене тәрбиесі.
- С. Қасымбеков, С. Тайжанов. Дене тәрбиесі Алматы «Атамұра»

**Волейбол үйірмесінің күнтізбелік тақырыптық жоспары**  
аптасына 4-сағат, жылына 144 сағат

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
1	Волейбол ойынының шығу тарихы туралы жалпы түсінік	1	02.09.22	
2	Волейбол алаңы және волейбол добы туралы түсінік	1	5.09	
3	Волейбол ойынының қауіпсіздік ережелері	1	7.09	
4	Волейбол ойынының негізгі ережелері	1	8.09	
5	Волейбол ойынында қолданылатын термин сөздер	1	9.09	
6	Волейбол ойынында ойыншылардың алаңдағы тұру әдістері	1	12.09	
7	1, 5, 6-аймақ ойыншыларының міндеттері	1	14.09	
8	2, 3, 4-аймақ ойыншыларының міндеттері	1	15.09	
9-10	Ойыншылардың алаңдағы орын ауыстыру әдістері (тіркемелі адым, қосарланған адым, жүгіру, секіру, құлау әдістері)	2	16.09 19.09	
11-12	Волейбол ойынында қолданылатын әдіс-тәсілдердің түрлері	2	21.09 22.09	
13-14	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	23.09 26.09	
15-16	Допты ойынға қосу әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	2	28.09 29.09	
17-18	Допты ойынға қосу әдістері	2	30.09 3.10	
19-20	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	5.10 6.10	
21	Допты төменнен тура беру арқылы ойынға қосу әдістері	1	7.10	
22	Допты төменгі бір жақ жанынан ойынға қосу әдістері	1	10.10	
23-24	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	12.10 13.10	

25	Допты төменнен ойынға қосу кезіндегі қателіктер	1	14.10	
26-27	Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу әдістері	2	17.10 19.10	
28-29	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	20.10 21.10	
30	Допты жоғарыдан бір жанынан ойынға қосу әдістері	1	24.10	
31	Допты жоғарыдан ойынға қосу кезіндегі қателіктер	1	26.10	
32-33	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	27.10 28.10	
34	Допты айналып ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу	1	7.11	
35	Допты ойынға қосу әдістерін пысықтау	1	9.11	
36-37	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	10.11 11.11	
38	Допты қабылдау әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	14.11	
39	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау әдістері	1	16.11	
40	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	17.11	
41-42	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау кезіндегі құлау әдістері	2	18.11 21.11	
43	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау кезіндегі қателіктер	1	23.11	
44-45	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	24.11 25.11	
46	Допты төменнен білектен қабылдау әдістері	1	28.11	
47	Допты төменнен білектен қабылдау кезіндегі құлау әдістері	1	29.11	
48-49	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	30.11 1.12	
50	Допты төменнен қабылдау кезіндегі қателіктер	1	2.12	
51	Допты бір қолмен төменнен қабылдау әдістері	1	5.12	

52-53	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойышу	2	7.12 8.12	
54	Допты бір қолмен қабылдау кезіндегі қателіктер	1	9.12	
55	Допты қабылдау әдістерін пысықтау	1	12.12	
56-57	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	14.12 15.12	
58	Допты көтеріп беру әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	16.12	
59	Шабуылдаушыға допты көтеріп беретін ойынның ойын әдісі	1	19.12	
60-61	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	21.12 22.12	
62	Шабуылдаушыға допты саусақтармен жоғары көтеріп беру әдістері	1	23.12	
63	Шабуылдаушыға допты саусақтармен орташа көтеріп беру әдістері	1	26.12	
64-65	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	28.12 29.12	
66	Шабуылдаушыға допты саусақтармен төмен көтеріп беру әдістері	1	30.12	
67	Шабуылдаушыға допты білекпен жоғары көтеріп беру әдістері	1	9.01	
68-69	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	11.01 12.01	
70	Шабуылдаушыға допты білекпен орташа көтеріп беру әдістері	1	13.01	
71	Шабуылдаушыға допты білекпен төмен көтеріп беру әдістері	1	16.01	
72-73	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	18.01 19.01	
74	Шабуылдаушыға допты саусақтармен артқа көтеріп беру әдістері	1	20.01	
75	Шабуылдаушыға допты білекпен артқа көтеріп беру әдістері	1	23.01	
76-77	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	25.01 26.01	

78	Шабуылдаушыға бір қолмен жоғарыдан дөп беру әдістері	1	27.01	
79	Шабуылдаушыға дөпті көтеріп беру әдістерін тысықтау	1	30.01	
80-81	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	31.01 1.02	
82	Шабуылдау соққыларының әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	2.02	
83	Шабуылдау соққыларының әдіс-тәсілдері	1	3.02	
84-85	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	6.02 8.02	
86	Шабуыл ұйымдастыру әдістері	1	9.02	
87	Шабуылдау соққысын жасау үшін жүгіру әдістері	1	10.02	
88-89	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	13.02 15.02	
90	Шабуылдау соққысын жасау үшін секіру әдістері	1	16.02	
91	Шабуылдау соққысынан соң жерге қону әдістері	1	17.02	
92-93	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	20.02 22.02	
94	Тікелей шабуылдау соққысын орындау әдістері	1	23.02	
95	Бүйірден шабуылдау соққысын орындау әдістері	1	24.02	
96-97	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	27.02 28.02	
98	Үдемелі шабуылдау соққысын орындау әдістері	1	1.03	
99	Кеуде тұлғасын бұрып орындалатын шабуыл соққысын орындау әдістері	1	2.03	
100-101	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	3.03 6.03	
102	Қолды ауыстырып шабуылдау соққысын орындау әдістері	1	8.03	
103	2-аймақтан шабуыл жасау әдістері	1	9.03	
104-105	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	10.03	

			13.03	
106	4-аймақтан шабуыл жасау әдістері	1	15.03	
107	Екінші сызықтан шабуылдап соғу әдістері	1	16.03	
108-109	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	17.03 27.03	
110	Қысқа көтерілген допты шабуылдап соғу әдістері (3-аймақтан шабуыл жасау)	1	29.03	
111	Шабуылдап соғуға ыңғайсыз келген допты бос алаңға алдап тастау әдістері	1	30.03	
112-113	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	31.03 3.04	
114	Командалық айла тәсілдермен допты шабуылдап соғу әдістері	1	5.04	
115	Шабуылдау соққыларының әдіс-тәсілдерін пысықтау	1	6.04	
116-117	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	7.04 10.04	
118	Шабуылдап соққан допқа тосқауыл қою әдістерін үйренуге арналған жағтығулар	1	12.04	
119	Шабуылдап соққан допқа тосқауыл қою кезіндегі секіру, жерге қону әдістері	1	13.04	
120-121	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	14.04 17.04	
122	Шабуылдап соққан допқа қарсы секіріп қолмен тосқауыл қою әдістері	1	19.04	
123	Шабуылдап соққан допқа қарсы бірнеше ойыншының тосқауыл қою әдістері	1	20.04	
124-125	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	21.04 24.04	
126	Тосқауыл қою әдістерін пысықтау	1	26.04	
127	Тосқауыл қойған ойыншының орнын жабу әдістері	1	27.04	
128-129	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	28.04 3.05	

130	Тосқауылды жалғыз қою әдістері	1	4.05	
131	Тосқауылды жұппен қою әдісі	1	5.05	
132- 133	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	8.05 10.05	
134	Төрешілер қимыл-белгілері	1	11.05	
135	Үшеулеп тосқауыл қою әдісі	1	12.05	
136- 137	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	2	15.05 17.05	
138	Либероның ойын әдістері	1	18.05	
139	Төрешілік ету	1	19.05	
140	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	22.05	
141	Төрешілер қимыл-белгілері	1	24.05	
142	Либероның ойын әдістері	1	25.05	
143	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	26.05	
144	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	29.05	