

«Бекітемін»
№65 ЖББОМ Директоры:

М.С.Жаптуріпа

«01» қыркүйек, 2023 ж.



«Келісемін»
Директордың тәрбие ісі
орынбасары:
Б.А.Қабакбаев

ВОЛЕЙБОЛ ҮЙІРМЕСІ (қыздар тобы)

Үйірме жетекшісі: Қ.Е.Айдар

2023 -2024 оқу жылы

2023-2024 оқу жылында волейбол үйірмесіне қатысатын**оқушылардың тізімі**

№	Аты – жөні	Туған күні	Сыныбы	ЖСН
1	Жетесова Аружан	04.10.2007	10	071009554880
2	Бекарыстан Гүлден	08.09.2008	10	081019553916
3	Дулатова Фариза	01.01.2009	9 ә	090827551859
4	Салимгереева Айым	19.08.2010	8 ә	100624551409
5	Казерханова Данагүл	23.04.2010	8 а	100101552623
6	Шопорова Айлина	12.10.2010	8 а	101012551614
7	Марал Лиана	08.03.2010	8 а	100308551610
8	Каракулова Айгерім	05.08.2010	10	100805552988
9	Русланқызы Айым	08.09.2010	8 а	100908552504
10	Рахым Нұрай	07.03.2010	8 ә	101007553691
11	Сағидолла Малика	02.12.2010	8 ә	101202551178
12	Қазыбай Еркеназ	09.04.2007	10	060409550211
13	Тайман Мерей	19.08.2006	11	060819551704
14	Жаңабай Альбина	17.03.2006	11	060317550431
15	Сапарбай Арай	21.05.2010	8 а	101203551409
16				
17				
18				
19				
20				

Үйірме жетекшісі: _____ Қ.Е.Айдар

23	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	21.10.23	
24	Допты айналып ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу	1	24.10.23	
25	Допты ойынға қосу әдістерін пысықтау	1	26.10.23	
26	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	28.10.23	
27	Допты қабылдау әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	07.11.23	
28	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау әдістері	1	09.11.23	
29	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	11.11.23	
30	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау кезіндегі құлау әдістері	1	14.11.23	
31	Допты екі қолмен жоғарыдан қабылдау кезіндегі қателіктер	1	16.11.23	
32	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	18.11.23	
33	Допты төменнен білекпен қабылдау әдістері	1	21.11.23	
34	Допты төменнен білекпен қабылдау кезіндегі құлау әдістері	1	23.11.23	
35	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	25.11.23	
36	Допты төменнен қабылдау кезіндегі қателіктер	1	28.11.23	
37	Допты бір қолмен төменнен қабылдау әдістері	1	30.11.23	

38	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	02.12.23	
39	Допты бір қолмен қабылдау кезіндегі қателіктер	1	05.12.23	
40	Допты қабылдау әдістерін пысықтау	1	07.12.23	
41	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	09.12.23	
42	Допты көтеріп беру әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	12.12.23	
43	Шабуылдаушыға допты көтеріп беретін ойыншың ойын әдісі	1	14.12.23	
44	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	19.12.23	
45	Шабуылдаушыға допты саусақтармен жоғары көтеріп беру әдістері	1	21.12.23	

Волейбол үйірмесінің күнтізбелік тақырыптық жоспары
аптасына 3-сағат, жылына 102 сағат

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
1	Волейбол ойының шығу тарихы туралы жалпы түсінік	1	01.09.23	
2	Волейбол алаңы және волейбол добы туралы түсінік	1	02.09.23	
3	Волейбол ойының қауіпсіздік ережелері	1	05.09.23	
4	Волейбол ойының негізгі ережелері	1	07.09.23	
5	Волейбол ойында қолданылатын термин сөздер	1	09.09.23	
6	Волейбол ойында ойыншылардың алаңдағы тұру әдістері	1	12.09.23	
7	1, 5, 6-аймақ ойыншыларының міндеттері	1	14.09.23	
8	2, 3, 4-аймақ ойыншыларының міндеттері	1	16.09.23	
9	Ойыншылардың алаңдағы орын ауыстыру әдістері (тіркемелі адым, қосарланған адым, жүгіру, секіру, құлау әдістері)	1	19.09.23	
10	Волейбол ойында қолданылатын әдіс-тәсілдердің түрлері	1	21.09.23	
11	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	23.09.23	
12	Допты ойынға қосу әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	26.09.23	
13	Допты ойынға қосу әдістері	1	28.09.23	
14	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	30.09.23	
15	Допты төменнен тура беру арқылы ойынға қосу әдістері	1	03.10.23	
16	Допты төменгі бір жақ жанынан ойынға қосу әдістері	1	05.10.23	
17	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	07.10.23	
18	Допты төменнен ойынға қосу кезіндегі қателіктер	1	10.10.23	
19	Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу әдістері	1	12.10.23	
20	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	14.10.23	
21	Допты жоғарыдан бір жанынан ойынға қосу әдістері	1	17.10.23	
22	Допты жоғарыдан ойынға қосу кезіндегі қателіктер	1	19.10.23	

46	Шабуылдаушыға допты саусақтармен орташа көтеріп беру әдістері	1	23.12.23	
47	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	26.12.23	
48	Шабуылдаушыға допты саусақтармен төмен көтеріп беру әдістері	1	28.12.23	
49	Шабуылдаушыға допты білекпен жоғары көтеріп беру әдістері	1	30.12.23	
50	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	09.01.24	
51	Шабуылдаушыға допты білекпен орташа көтеріп беру әдістері	1	11.01.24	
52	Шабуылдаушыға допты білекпен төмен көтеріп беру әдістері	1	13.01.24	
53	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	16.01.24	
54	Шабуылдаушыға допты саусақтармен артқа көтеріп беру әдістері	1	18.01.24	
55	Шабуылдаушыға допты білекпен артқа көтеріп беру әдістері	1	20.01.24	
56	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	23.01.24	
57	Шабуылдаушыға бір қолмен жоғарыдан доп беру әдістері	1	25.01.24	
58	Шабуылдаушыға допты көтеріп беру әдістерін пысықтау	1	27.01.24	
59	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	30.01.24	
60	Шабуылдау соққыларының әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	01.02.24	
61	Шабуылдау соққыларының әдіс-тәсілдері	1	03.02.24	
62	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	06.02.24	
63	Шабуыл ұйымдастыру әдістері	1	08.02.24	
64	Шабуылдау соққысын жасау үшін жүгіру әдістері	1	10.02.24	
65	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	13.02.24	
66	Шабуылдау соққысын жасау үшін секіру әдістері	1	15.02.24	
67	Шабуылдау соққысынан соң жерге қону әдістері	1	17.02.24	
68	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	20.02.24	

69	Тікелей шабуылдау соққысын орындау әдістері	1	23.02.24	
70	Бүйірден шабуылдау соққысын орындау әдістері	1	24.02.24	
71	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	27.02.24	
72	Үдемелі шабуылдау соққысын орындау әдістері	1	29.02.24	
73	Кеуде тұлғасын бұрып орындалатын шабуыл соққысын орындау әдістері	1	02.03.24	
74	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	07.03.24	
75	Қолды ауыстырып шабуылдау соққысын орындау әдістері	1	09.03.24	
76	2-аймақтан шабуыл жасау әдістері	1	12.03.24	

77	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	14.03.24	
78	4-аймақтан шабуыл жасау әдістері	1	16.03.24	
79	Екінші сызықтан шабуылдап соғу әдістері	1	19.03.24	
80	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	02.04.24	
81	Қысқа көтерілген допты шабуылдап соғу әдістері (3-аймақтан шабуыл жасау)	1	04.04.24	
82	Шабуылдап соғуға ыңғайсыз келген допты бос алаңға алдап тастау әдістері	1	06.04.24	
83	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	09.04.24	
84	Командалық айла тәсілдермен допты шабуылдап соғу әдістері	1	11.04.24	
85	Шабуылдау соққыларының әдіс-тәсілдерін пысықтау	1	13.04.24	
86	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	16.04.24	
87	Шабуылдап соққан допка тосқауыл қою әдістерін үйренуге арналған жаттығулар	1	18.04.24	
88	Шабуылдап соққан допка тосқауыл қою кезіндегі секіру, жерге қону әдістері	1	20.04.24	
89	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	23.04.24	
90	Шабуылдап соққан допка қарсы секіріп қолмен тосқауыл қою әдістері	1	25.04.24	
91	Шабуылдап соққан допка қарсы бірнеше ойыншының тосқауыл қою әдістері	1	27.04.24	

92	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	30.04.24	
93	Тосқауыл қою әдістерін пысықтау	1	02.05.24	
94	Тосқауыл қойған ойыншының орнын жабу әдістері	1	04.05.24	
95	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	11.05.24	
96	Тосқауылды жалғыз қою әдістері	1	14.05.24	
97	Тосқауылды жұппен қою әдісі	1	16.05.24	
98	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	17.05.24	
99	Төрешілер қимыл-белгілері	1	21.05.24	
100	Үшеулеп тосқауыл қою әдісі	1	22.05.24	
101	Игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау	1	23.05.24	
102	Либероның ойын әдістері	1	25.05.24	