

Қазақстан Республикасы Білім және Ғылым министірі
Ақтөбе облысы Хромтау ауданы
Сарысай орта мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі

КЕЛІСЕМІН:

«Сарысай орта мектебі» КММ
директордың тәрбие ісі жөніндегі
орынбасары М.Б.Ақынтаева
«27» 08 2021ж



БЕКІТЕМІН:

«Сарысай орта мектебі» КММ
директоры Н.С.Нурмуханов
«27» 08 2021ж

«Волейбол үйірмесі»

Пән мұғалімі: Имангалиев К.А.

Сарысай ауылы
2021-2022 оқу жылы

	Сабақ тақырыбы	Мақсаты	сағат	мерзімі
1	Волейболдың Қазақстанда, Азия, Еуропа және Әлемде дамуы (жастарды болашақта тәрбиелеу, осы спорттың дамуы, Қазақстан спортшылары, Азия, Еуропа, Әлем және Олимпиада ойындарына қатысуы)	Оқушыларды техникалық қауіпсіздікке тәрбиелеу	3	6.09 8.09 10.09
2	Дамыту жаттығулары: Ілеспелі қадам жасау; екі қадам жасау; секіріп қалу; жүгіру, секіру, қатты секіру жаттығулары	Тактикалық жетілдіру	3	13.09 15.09 17.09
3	Ойын техникасының элементтері. Волейболшының тұрысы, орын ауыстырулар	Техникасын жетілдіру	3	20.09 22.09 24.09
4	Допты ойынға қосу. Допты төменнен беру арқылы ойынға қосу.	Шеберлік деңгейін арттыру	3	27.09 29.09 1.10
5	Дамыту жаттығулары. Қол мен аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар	Шеберлік деңгейін арттыру	3	4.10 6.10 8.10
6	Допты төменгі бір жақ жанынан ойынға қосу	Күш қабілетін жетілдіру	3	11.10 13.10 15.10
7	Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу;	Қимыл қозғалысты қалыптастыру	3	18.10 20.10 22.10
8	Допты жоғарыдан бір жанынан ойынға қосу.	Шапшаң қимылдау	3	25.10 27.10 29.10
9	Допты айналып ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу	Күш қабілетін жетілдіру	3	8.11 10.11 12.11
10	Допты командалас серігіне беру жаттығулары.	Күш қабілетін жетілдіру	3	15.11 17.11 19.11
11	Беру тәсілдері жоғары қарай беру; төмендетіп беру	Икемділік даму деңгейін жетілдіру	3	22.11 24.11 26.11
12	Шабуылдау соққыларына арналған жаттығулар.	Ептілік, күш қабілетін жетілдіру	3	29.11 1.12 3.12
13	Шабуылдау соққыларына арналған жаттығулар.	Ептілік және қимыл ірекеттер сапаларын қалыптастыру	3	6.12 8.12 10.12
14	Бір жақ бүйірден шабуылдау соққысы	Шеберлік деңгейін арттыру	3	13.12, 17.12
15	Дамыту жаттығулары. Команда арасында ойын.	Ептілік және қимыл ірекеттер сапаларын қалыптастыру	3	20.12, 22.12 24.12
16	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	Техникасын жетілдіру, ойлау қабілетін дамыту	3	27.12 29.12.
17	Допты айналып ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу	Жетілдіру, ойлау қабілетін дамыту	3	10.01 12.01 14.01
18	Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу;	Күш қабілетін жетілдіру	3	17.01 19.01 21.01
19	Допты жоғарыдан бір жанынан ойынға қосу.	Шеберлік деңгейін арттыру	3	24.01 26.01 28.01
20	Өз ережесімен ойын	Техникасын жетілдіру, ойлау қабілетін дамыту	3	31.01 2.02
21	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	Техникасын жетілдіру, ойлау қабілетін дамыту	3	7.02 9.02 11.02
22	Допты айналып ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу	Шеберлік деңгейін арттыру	3	14.02 16.02 18.02

№	Сабақ тақырыбы	мақсаты	сағат	мерзімі
1	Дәрігерлік және педагогикалық бақылау (алғашқы дәрігерлік көмек, оқу-жаттығу процессін дұрыс қою, өзін-өзі бақылау, жарақат алудан сақтану, спорттық массаж)	Спортшылардың дәрігерлік және педагогикалық бақылауды білуі	3	11.02 23.02 25.02
2	Дамыту жаттығулары: Ілеспелі қадам жасау; екі қадам жасау; секіріп қалу; жүгіру, секіру, қатты секіру жаттығулары	Күш қабілетін жетілдіру	3	28.02 2.03 4.03
3	Ойын техникасының элементтері. Волейболшының тұрысы, орын ауыстырулар	Техникасын жетілдіру	3	7.03 9.03 11.03
4	Допты ойынға қосу. Допты төменнен беру арқылы ойынға қосу.	Шапшаң қимылдау	3	14.03 16.03 18.03
5	Дамыту жаттығулары. Қол мен аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар	Шеберлік деңгейін арттыру	3	21.03 23.03 25.03
6	Допты төменгі бір жақ жанынан ойынға қосу	Қимыл қозғалысты қалыптастыру	3	4.04 6.04 8.04
7	Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу;	Қимыл қозғалысты қалыптастыру	3	11.04 13.04 15.04
8	Допты жоғарыдан бір жанынан ойынға қосу.	Ойын техникасы мен тактикасын жетілдіру	3	18.04 20.04 22.04
9	Допты айналып ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу	Шеберлік деңгейін арттыру	3	25.04 27.04 29.04
10	Допты командалас серігіне беру жаттығулары.	Техникасын жетілдіру, ойлау қабілетін дамыту	3	2.05 4.05 6.05
11	Беру тәсілдері жоғары қарай беру; төмендетіп беру	Қозғалыс қабілеттерін дамыту, үйлестіру	3	11.05 13.05 16.05
12	Шабуылдау соққыларына арналған жаттығулар.	Күш жылдамдық қабілетін жетілдіру	3	18.05 20.05 23.05
13	Шабуылдау соққыларына арналған жаттығулар.	Қимыл қозғалысты қалыптастыру	3	25.05
14	Бір жақ бүйірден шабуылдау соққысы	Жылдамдық қабілетін жетілдіру	3	
15	Дамыту жаттығулары. Команда арасында ойын.	Күш жылдамдық қабілетін жетілдіру	3	
16	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	Ептілік, күш қабілетін жетілдіру	3	
17	Допты айналып ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу	Икемділік даму қабілетін жетілдіру	3	
18	Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу;	Ептілік күш қабілетін жетілдіру	3	
19	Допты жоғарыдан бір жанынан ойынға қосу.	Шеберлік деңгейін арттыру	3	
20	Өз ережесімен ойын	Қозғалыс қабілеттерін дамыту, үйлестіру	3	
21	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	Шапшаң қимылдау	3	

Волейбол ойынының қауіпсіздік ережелері:

1. Дене тәрбиесі сабағына сай спорттық киім кию.

Тізеге, шынтаққа киетін арнайы киім кию.

2. Мұғалімнің ұйымдастырған сабағын бұзбауы керек.

3. **Белсенді**, ақыл оймен қыздырыну жаттығуларын жасау керек.

4. Ойын алаңына мұқияттылық пен қарау.

5. Допты дұрыс үрілуін қарау, қатты үрілген доппен ойнамау.

6. Доптың сыртқы бөлігін мұқият тексеру.

7. Жыртылған доппен ойнамау

8. Техникалық әдіс-тәсілдер кезінде мұқият болу.

9. Тік аяқпен тұрмау және доп секіріп алқанымен қабылдамау,

10. Өте жоғары ұшқан допты секіріп алқанымен қабылдамау.

11. Тіке қолмен жоғарыдан допты қабылдамау.

12. Допты қабылдау кезінде бас бармақты алға тоспау.

13. **Допты тізенің тұсында қабылдау**, кеуде немесе ішімен қабылдамау.

14. Төменнен доп қабылдаған кезде шынтақ буынын бүгу.

15. Допты беруді орындау (подача) кезінде жұдырықпен допты ұрмау.

16. Шабуылшыға допты қайтару үшін қолды тосқан кезде торға жақындамау.

17. Допқа қарсы қол қойғаннан кейін, допқа қарап, саусақты алға созып алақанымен қабылдау керек.

18. Секіріп доп қабылдағаннан кейін тізеге құламау керек. Ойын кезінде доптардың тиіп кетпеуінен сақтану керек.

Қауіпсіздік ережесі

Өткен уақыт 6.09.

№	Аты-жөні	Таныстым	Қолы	Мұғалімнің қолы
1	Байменов. Динара.	Танастам.	Дина	Мұғ
2	Шоғылбаев. Мұра	Танастам.	Мұра	Мұғ
3	Курбанов. Дина	Танастам.	Дина	Мұғ
4	Солтанов. Руслан	Танастам.	Руслан	Мұғ
5	Кабалов. Төле	Танастам.	Төле	Мұғ
6	Елеу. Дина	Танастам.	Дина	Мұғ
7	Курбанов. Илья	Танастам.	Илья	Мұғ
8	Аманжол. Назаров.	Танастам.	Назаров	Мұғ
9	Байбаев. Ботпаз	Танастам.	Ботпаз	Мұғ
10	Мамбетов. Мамбет	Танастам.	Мамбет	Мұғ
11	Иманов. Дина	Танастам.	Дина	Мұғ
12	Султанов. Дина	Танастам.	Дина	Мұғ
				1