

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 2022ж

БЕКІТЕМІН:

«Сарысай орта мектебі» КММ
директоры Н.С.Нурмуханов
«²⁷» ⁰⁸ 2022ж

«Волейбол үйірмесі»

Пән мұғалімі: Имангалиев К.А.

Сарысай ауылы
2022-2023 оқу жылы

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.

2	Сабақ тақырыбы	мақсаты	сағат	мерзімі
1	Дене шынықтыры және спорт Қазақстанда (жастарды тәрбиелеу, денені сауықтыру, спорттың дамуы, дене шынықтыру, жастарды спортқа баулу). Қауіпсіздік ережелері,шығу тарихы, жалпы ережелері.	Оқушыларды техникалық қауіпсіздікке тәрбиелеу	3	5.09 7.09 9.09
2	Дамыту жаттығулары: Ілеспелі қадам жасау; екі қадам жасау; секіріп қалу; жүгіру, секіру, қатты секіру жаттығулары	Ептілік, күш қабілетін жетілдіру	3	12.09 14.09 16.09
3	Ойын техникасының элементтері. Волейболшының тұрысы, орын ауыстырулар	Қимыл қозғалысты қалыптастыру	3	19.09 21.09 23.09
4	Допты ойынға қосу. Допты төменнен беру арқылы ойынға қосу.	Техникасын жетілдіру, ойлау қабілетін дамыту	3	26.09 28.09 30.09
5	Дамыту жаттығулары. Қол мен аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар	Шеберлік деңгейін арттыру	3	3.10 5.10 7.10
6	Допты төменгі бір жақ жанынан ойынға қосу	Күш қабілетін жетілдіру	3	10.10 12.10 14.10
7	Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу;	Шеберлік деңгейін арттыру	3	17.10 19.10 21.10
8	Допты жоғарыдан бір жанынан ойынға қосу.	Шапшаң қимылдау	3	24.10 26.10 28.10
9	Допты айналып ұшатын және айнамай ұшатын етіп ойынға қосу	Күш қабілетін жетілдіру	3	31.10 7.11 9.11
10	Допты командалас серігіне беру жаттығулары.	Икемділік даму деңгейін жетілдіру	3	11.11 14.11 16.11
11	Беру тәсілдері жоғары қарай беру; төмендетіп беру	Ептілік, күш қабілетін жетілдіру	3	18.11 21.11 23.11
12	Шабуылдау соққыларына арналған жаттығулар.	Ептілік және қимыл ірекеттер сапаларын қалыптастыру	3	25.11 28.11 30.11
13	Шабуылдау соққыларына арналған жаттығулар.	Ептілік және қимыл ірекеттер сапаларын қалыптастыру	3	2.12 5.12 7.12
14	Бір жақ бүйірден шабуылдау соққысы	Шеберлік деңгейін арттыру	3	9.12 12.12 14.12
15	Дамыту жаттығулары. Команда арасында ойын.	Жетілдіру, ойлау қабілетін дамыту	3	19.12 21.12 23.12
16	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	Шапшаң қимылдау	3	26.12 28.12 30.12
17	Өз ережесімен ойын	Икемділік даму деңгейін жетілдіру	3	3.01, 11.01 13.01
18	Команда арасында сайыс. Төрешілік ету	Күш қабілетін жетілдіру	3	16.01 18.01 20.01
19	Өз ережесімен ойын	Ептілік және қимыл ірекеттер сапаларын қалыптастыру	3	23.01 25.01 27.01

№	Сабақ тақырыбы	мақсаты	сағат	
1	Гигиена, шынығу, спортшының тамақтануы (жеке гигиенасы, киім гигиенасы, инфекция аурулары, спортшының тұратын және спортпен айналысатын жердің гигиенасы, шылым шегу және спирттік ішімдіктің зияны	Спортшылардың жаттығу кезіндегі және жаттығудан кейінгі жеке гигиенасын сақтау	2	30.01 1.02
2	Дамыту жаттығулары: Ілеспелі қадам жасау; екі қадам жасау; секіріп қалу; жүгіру, секіру, қатты секіру жаттығулары	Қимыл қозғалысты қалыптастыру	2	3.02 6.02
3	Ойын техникасының элементтері. Волейболшының тұрысы, орын ауыстырулар	Жылдамдық қабілетін жетілдіру	2	8.02 10.02
4	Допты ойынға қосу. Допты төменнен беру арқылы ойынға қосу.	Қимыл әрекеттер қалыптастыру	2	13.02 15.02
5	Дамыту жаттығулары. Қол мен аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар	Шеберлік деңгейін арттыру	2	17.02 19.02
6	Допты төменгі бір жақ жанынан ойынға қосу	Қозғалыс қабілеттерін дамыту, үйлестіру	2	22.02 14.02
7	Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу;	Күш жылдамдық қабілетін жетілдіру	2	27.02 1.03
8	Допты жоғарыдан бір жанынан ойынға қосу.	Қимыл қозғалысты қалыптастыру	2	3.03 6.03
9	Допты айналып ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу	Шапшаң қимылдау	2	10.03 13.03
10	Допты командалас серігіне беру жаттығулары.	Жылдамдық қабілетін жетілдіру	2	15.03 17.03
11	Беру тәсілдері жоғары қарай беру; төмендетіп беру	Шеберлік деңгейін арттыру	2	3.04 5.04
12	Шабуылдау соққыларына арналған жаттығулар.	Қозғалыс қабілеттерін дамыту, үйлестіру	2	7.04 10.04
13	Шабуылдау соққыларына арналған жаттығулар.	Шапшаң қимылдау	2	12.04 14.04
14	Бір жақ бүйірден шабуылдау соққысы	Қимыл қозғалысты қалыптастыру	2	17.04 19.04
15	Дамыту жаттығулары. Команда арасында ойын.	Шапшаң қимылдау, жылдамдық қабілетін жетілдіру	2	21.04 24.04
16	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	Ептілік және қимыл ірекеттер сапаларын қалыптастыру	2	26.04 28.04
17	Допты айналып ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу	Шапшаң қимылдау	2	3.05 5.05
18	Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу;	Жылдамдық қабілетін жетілдіру	2	10.05 12.05
19	Допты жоғарыдан бір жанынан ойынға қосу.	Шеберлік деңгейін арттыру	2	15.05 17.05
20	Өз ережесімен ойын	Қозғалыс қабілеттерін дамыту, үйлестіру	2	19.05 22.05
21	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	Шапшаң қимылдау	2	24.05.

үйірмеге қатысатын оқушылар тізімі

[illegible]

Қауіпсіздік ережесі

Өткен уақыт 5.09.

№	Аты-жөні	Таныстым	Қолы	Мұғалімнің қолы
1	Имангашево. Әсем	Манастан.	Им	Им
2	Султанов. Филказ	Манастан	Сул	Сул
3	Бейменов. Ботроз	Манастан	Бей	Бей
4	Совет. Амурсан.	Манастан.	Со	Со
5	Мешітбайево. Динара	Манастан.	Меш	Меш
6	Беріс. Татачаев	Манастан	Бер	Бер
7	Ковалчук. Тамара.	Манастан.	Ков	Ков
8	Бургаев. Түркен	Манастан	Бур	Бур
9	Ашот. Асгер	Манастан.	Аш	Аш
10	Мешітбайево. Әди.	Манастан	Меш	Меш
11	Куцаев. Амур.	Манастан	Куц	Куц
12	Бегенбайево. Телсур.	Манастан	Бег	Бег