

Волейбол үйірмесіне қатысатын оқушылар

	Аты-жөні	Класс	Мекен жайы	Телефон
1	Тілекқабыл Гүлдар	11ә	12-50-65	87711448637
2	Әбдіғали Ақбота	11б	12-42-56	87711837060
3	Сейт Сабина	11б	12-52-36	87712165206
4	Жәдігерова Қаракөз	10б	12-50-45	87084002346
5	Қамза Жайнар	9г	12-64-38	87718127899
6	Бекназарова Дана	8а	Бөк.батыр22-147	87056985907
7	Сапарғали Іңкәр	7ә	Ғ.Жұбанова 146к3-92	87714175860
8	Татен Адия	7ә	Абх 84-74	87089820935
9	Сағынбаева Еңлік	7ә	12-37а-68	87085666906
10	Қуанышбаева Ақниет	7ә	Әз-наурыз12-135	87712294974
11	Түкеева Индира	7ә	12-21-5	87785882705
12	Дүйсенбі Кәусар	7а	12-26-150	87054582638
13	Мүрүнсаева Амина	7ж	12-26-126	87711245246
14	Толеужан Данагүл	7ж	Актюбжилстрой 9	87476391079
15	Жұмалы Дилназ	7д	Бөк.батыр22-141	87761959051
16	Асқарова Амина	7д	12-62-22	87474658114
17	Алим Рабия	7ә	Бөк.батыр133/1-127	87087466364
18	Болатбек Ақерке	7ә	12-64-175	87755192838
19	Тұрлан Инабат	7ә	12-65-64	87713319161
20	Ситкалиева Айару	7а	12-49-116	87751433246
21	Жарқынбекова Назым	7а	12-53-71	87755085619
22	Кикбай Медина	7ж	12-20-72	87780999212
23	Сапина Дженифер	7ж	Ақсуат 7	87757096485
24	Сейтжанова Айару	7а	12-64-78	87056100584
25	Серік Айнара	6в	12-60-57	87711873136
26	Түгелбай Камилла	6в	СК ұстаз 77	87052498070
27	Мәлік Анель	6ә	12-16-30	87052742890
28	Олжа Мөлдір	6ә	12-16-4	87779860351
29	Асылбек Айару	6ә	12-50-150	87767847431
30	Рашидова Ділда	6в	12-30-3	87057702413



« КЕЛІСЕМІН »

Директордың оқу-тәрбие ісі
жөніндегі орынбасары

 Р.Джамбаева

« » тамыз 2024 жыл

БІРЛЕСТІК ОТЫРЫСЫНДА ҚАРАЛДЫ
Хаттама №1

 ӘБ жетекшісі
Н.Ермаганбетов

« » тамыз 2024 жыл

ВОЛЕЙБОЛ ҮЙІРМЕСІНІҢ ЖОСПАРЫ

(7-11 қыз балалар)

Жетекшісі: Мулкаман Ілияс Мақсимұлы

2024 - 2025 оқу жылы

Қауіпсіздік ережесі

	Аты-жөні	Класс	Қолы
1	Тілекқабыл Гүлдар	11ә	
2	Әбдіғали Ақбота	11б	
3	Сейт Сабина	11б	
4	Жәдігерова Қаракөз	10б	
5	Қамза Жайнар	9г	
6	Бекназарова Дана	8а	
7	Сапарғали Іңкәр	7ә	
8	Татен Адия	7ә	
9	Сағынбаева Еңлік	7ә	
10	Қуанышбаева Ақниет	7ә	
11	Түкеева Индира	7ә	
12	Дүйсенбі Кәусар	7а	
13	Мүрунсаева Амина	7ж	
14	Толеужан Данагүл	7ж	
15	Жұмалы Дилназ	7д	
16	Асқарова Амина	7д	
17	Алим Рабия	7ә	
18	Болатбек Ақерке	7ә	
19	Тұрлан Инабат	7ә	
20	Ситкалиева Айару	7а	
21	Жарқынбекова Назым	7а	
22	Кикбай Медина	7ж	
23	Сапина Дженифер	7ж	
24	Сейтжанова Айару	7а	
25	Серік Айнара	6в	
26	Түгелбай Камилла	6в	
27	Мәлік Анель	6ә	
28	Олжа Мөлдір	6ә	
29	Асылбек Айару	6ә	
30	Рашидова Ділда	6в	

*Бағдарлама материалдарын
2024-2025*

[illegible]

Жұмыс жоспары қыркүйек айына жаттығулардың негізгі өтілу реті

I.	Жалпы дамыту жаттығулары: а) жүгіру жаттығулары ә) секіру жаттығулары б) қол қыздыру жаттығулары в) дене, аяқ қыздыру жаттығулары	к ү н д е р і								
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
II	Арнайы дамыту жаттығулары: а) волейболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар ә) допты қағып алу, беру, лақтыруға арналған арнайы жаттығулар б) арнайы төзімділікке арналған жаттығулар									
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
III	Техникалық және тактикалық дайындық: 1. Білім негіздері 2. Ойын ережелері 3. Допты жоғарыдан беру 4. Допты төменнен қабылдау 5. Орын алмастыру, допты ойынға қосу. 6. Тосқауыл қою 7. Допты ойынға қосу 8. Волейбол ойыны	20'								
			15'	15'	10'				5'	
		15'	10'	10'	10'	10'	10'			
			10'	10'		15'	10'	5'	5'	
					15'	10'	15'	10'	5'	5'
								20'	20'	10'
										20
		20'	20	20'	20'	20'	20'	20	20'	20'
Б а р л ы ғ ы		90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'

Жұмыс жоспары қазан айына жаттығулардың негізгі өтілу реті

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і						
	а) секіру жаттығулары	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
	ә) жүгіру жаттығулары	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
	б) қол қыздыру жаттығулары	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
	в) бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:							
	а) волейболшының күш жылдамдық қабілеттерін дамытуға арналған жаттығулар	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
	ә) арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
	б) допты қағып алу, беру, лақтыруға арналған жаттығулар	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:							
	1. Білім негіздері	20'	5'	5'	5'	5'		10'
	2. Ойын ережелері	10'	20'			10'	5'	
	3. Допты жоғарыдан беру	10'	5'	5'	5'	10'	5'	10'
	4. Допты төменнен қабылдау			5'	10'		10'	10'
	5. Орын алмастыру, допты ойынға қосу.			10'		10'	5'	
	6. Допты ойынға қосу			10'		15'		
	7. Тосқауыл қою		10'	10'	15'		5'	5'
	8. Волейбол ойыны	15'	15'	20'	20'	20'	20'	20'
	Б а р л ы ғ ы	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'

Жұмыс жоспары қараша айына, жаттығулардың негізгі өтілу реті

I.	Жалпы дамыту жаттығулары: а) жүгіру жаттығулары ә) секіру жаттығулары б) қол, бел, аяқ қыздыру жаттығулары	к ү н д е р і						
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
II	Арнайы дамыту жаттығулары: а) волейболшының іс-қимылына арналған жаттығулар ә) допты қабылдау, қайтаруға арналған жаттығулар б) арнайы төзімділікке арналған жаттығулар							
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
III	Техникалық және тактикалық дайындық: 1. Нығыздалған допты лақтыру 2. Допты жоғарыдан беру 3. Допты жоғарыдан беру 4. Допты төменнен қабылдау 5. Орын алмастыру. допты ойынға қосу. 6. Допты ойынға қосу 7. Тосқауыл қою 8. Волейбол ойыны	5'	5'	5'	5'	5'	5'	10'
		10'	5'			10'		
		15	10'	10'	10'		10'	10'
		10'	5'		5'	10'	5'	10'
				10'	10'		10'	10'
			15'	10'	10'	10'	10'	
				10'	10'	10'		
		20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'
Б а р л ы ғ ы		90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'

Жұмыс жоспары қаңтар айына, жаттығулардың негізгі өтілу реті

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і					
	а) жүгіру жаттығулары	5'	5'	5'	5'	5'	5'
	ә) секіру жаттығулары	5'	5'	5'	5'	5'	5'
	б) кол, бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	5'	5'	5'	5'	5'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:	5'					
	а) волейболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	5'	5'	5'	5'	5'
	ә) допты қабылдау және қайтаруға арналған жаттығулар	5'	5'	5'	5'	5'	5'
	б) арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	5'	5'	5'	5'	5'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:	5'			10'		5'
	1. Нығыздалған допты лақтыру		10'	5'	5'		5'
	2. Допты жоғарыдан беру	10'		10'		10'	10'
	3. Допты жоғарыдан беру		15'	10'	10'	10'	10'
	4. Допты төменнен қабылдау	10'			10'	15'	
	5. Орын алмастыру, допты ойынға қосу.		15'		5'		10'
	6. Допты ойынға қосу	15'		15'		5'	
	7. Шабуылдап соғу, тосқауыл қою	20'	20'	20'	20'	20'	20'
	8. Волейбол ойыны	20'	20'	20'	20'	20'	20'
	Б а р л ы ғ ы	90'	90'	90'	90'	90'	90'

Жұмыс жоспары ақпан айына жаттығулардың негізгі өтілу реті

I.	Жалпы дамыту жаттығулары: а) жүгіру жаттығулары ә) секіру жаттығулары б) қол қыздыру жаттығулары в) қол бел,аяқ қыздыру жаттығулары	к ү н д е р і							
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
II	Арнайы дамыту жаттығулары: а) волейболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар ә) допты қабылдау және қайтаруға арналған жаттығулар б) арнайы төзімділікке арналған жаттығулар								
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
III	Техникалық және тактикалық дайындық: 1. Нығыздалған допты лақтыру 2. Допты жоғарыдан беру 3. Допты төменнен қабылдау 4. Орын алмастыру 5. Допты ойынға қосу 6. Шабуылдап соғу, тосқауыл қою 7. Волейбол ойыны	5'		10'					10'
				15'			15'		
			15'			15'			15'
		10'	10'		15'		10'	15'	
				10'	20'			20'	
		20'	10'			20'	10'		10'
		20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'
	Б а р л ы ғ ы	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'

Жұмыс жоспары наурыз айына жаттығулардың негізгі өтілу реті

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і				
	а) жүгіру жаттығулары	5'	5'	5'	5'	5'
	ә) секіру жаттығулары	5'	5'	5'	5'	5'
	б) қол қыздыру жаттығулары	5'	5'	5'	5'	5'
	в) қол бел,аяқ қыздыру жаттығулары	5'	5'	5'	5'	5'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:					
		а) волейболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	5'	5'	5'
		ә) допты қабылдау және қайтаруға арналған жаттығулар	5'	5'	5'	5'
		б) арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	5'	5'	5'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:	10'		5'		5'
		1. Нығыздалған допты лақтыру		5'	5'	
		2. Допты жоғарыдан беру	10'	5'		5'
		3. Допты төменнен қабылдау	10'	5'	5'	5'
		4. Орын алмастыру, допты ойынға қосу.		20'		10' 20'
		5. Допты ойынға қосу	5'		20'	10'
		6. Шабуылдап соғу, тосқауыл қою				
		7. Волейбол ойыны	20'	20'	20'	20' 20'
	Б а р л ы ғ ы	90'	90'	90'	90'	90'

Жұмыс жоспары сәуір айына жаттығулардың негізгі өтілу реті

I.	Жалпы дамыту жаттығулары: а) жүгіру жаттығулары ә) секіру жаттығулары б) қол бел,аяқ қыздыру жаттығулары	к ү н д е р і							
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'
II	Арнайы дамыту жаттығулары: а) волейболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар ә) допты қабылдау және қайтаруға арналған жаттығулар б) арнайы төзімділікке арналған жаттығулар								
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
III	Техникалық және тактикалық дайындық: 1. Нығыздалған допты лақтыру 2. Допты жоғарыдан беру 3. Допты жоғарыдан беру 4. Допты төменнен қабылдау 5. Орын алмастыру 6. Допты ойынға қосу 7. Шабуылдап соғу, тосқауыл қою 8. Волейбол ойыны	5'		5'			10'		
		10'			5'	10'	5'		5'
			5'		10'	10'	10'	5'	
				10'	10'	5'			10'
		10'	10'			10'		10'	
		10'		10'	10'		10'		10'
			20'	10'				20'	10'
		20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'	20'
	Барлығы	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'

Жұмыс жоспары мамыр айына жаттығулардың негізгі өтілу реті

I.	Жалпы дамыту жаттығулары: а) жүгіру жаттығулары ә) секіру жаттығулары б) қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	к ү н д е р і							
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
II	Арнайы дамыту жаттығулары: а) волейболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар ә) допты қабылдау және қайтаруға арналған жаттығулар б) арнайы төзімділікке арналған жаттығулар								
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
		5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
III	Техникалық және тактикалық дайындық: 1. Нығыздалған допты лақтыру 2. Допты жоғарыдан беру 3. Допты төменнен қабылдау 4. Допты ойынға қосу 5. Орын алмастыру 6. Тосқауыл қою 7. Шабуылдап соғу 8. Волейбол ойыны	10'	5'			10'			10'
		10'			10'		10'		10'
		10'	15'		10'	10'	10'	10'	
		10'		10'					
			10'	5'	10'	10'	10'	10'	10'
			10'	5'		10'	10'		10'
				20'	10'			20'	
		20'	20	20'	20'	20'	20'	20'	20'
	Б а р л ы ғ ы	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'

№ 56 жалпы білім беретін орта мектеп



«Волейбол»

Жылдық есебі

Жаттықтырушы: Мулкаман Т.М.

№56 жалпы орта білім беретін мектебінің «Волейбол» үйірмесі жұмысының жылдық есебі

«Волейбол» үйірмесінің жылдық жоспары қыркүйек айында бекітілген болатын. Жыл бойы осы жоспарға сәйкес жұмыстар орындалып отырды. Үйірме дүйсенбі және жұма күндері 19.30 -21.00 жүргізіліп отырды. Үйірмеге 5-6,7-8,9-11 сыныптардың қыз балалары қатыстырылды. Жалпы қатысатын оқушы саны – 35 . Волейбол үйірмесіне қатысуға шақыру мақсатында сыныптар арасында волейбол ойыны бойынша жарыстар жүргізілді. Оқушылар саны анықталып жылдық жоспар бойынша жұмыстар уақытылы жүргізіліп отырды. Қазіргі таңдағы елімізде болып жатырған жағдайға байланысты «волейбол» үйірмесінің жұмысы офлайн форматтарда өткізіліп отырды. Офлайн форматта оқушыларға волейбол ойын ережесінің тарихы, теориялық негіздері, тактикалық әрекеттер түсіндіріліп отырды. Осы теориялық қабылдаған жұмыстарын офлайн форматта практика барысында көрсетіп отырды. Оқушылардың әрқайсысымен жеке жұмыс жүргізу мүмкіншілігі арта түсті.

68 тақырыптық құрылған жоспарға сәйкес:

I. Теория – 8 сағат. Теория – оқушыларға волейбол ойыны, тарихы туралы толық мәліметтер беру. Волейбол ойыны АҚШ тың Массачусетс штатында пайда болған.

II. Дене дамыту жаттығулары– 4 сағат. Жалпы және арнайы дене дамыту жаттығулары.

III. Допты ойынға қосу – 6 сағат. Оқушыларға допты астынан, үстінен беру, допты астынан, үстінен қабылдау, секіріп үстінен ойынға қосу техникаларын үйрету.

IV. Шабуыл жасау – 4 сағат. Оқушыларға 4,3,2 аймақтардан шабуыл жасау және екінші сызықтан шабуыл жасау әдістерін үйрету.

V. Қорғаныс әдістері – 4 сағат. Оқушыларға алдыңғы сызықта қорғану, тосқауыл қою, 1,6,5 аймақтарда қорғануды үйрету.

VI. Алаңда орналасуы – 4 сағат. Оқушылардың алаңда орналасуы және барлық аймақтағы міндеттері.

VII. Ойынға дайындық – 4 сағат. Оқушыларды ойынға техникалық, тактикалық дайындығын пысықтау, ойын ережесімен ойнау – жұмыстары жүргізіліп отырды. Оқушылар тақырыптарды толық меңгерді деп есептеймін.

Оқушылардың жұмыстарын бақылау мақсатында үйірме оқушылары арасында, дене шынықтыру пәні мұғалімдері мен үйірме оқушыларының арасында жарыстар ұйымдасытырылды. Сонымен қатар, үйірме оқушыларының арасында Ақтөбе қаласындағы 21 және 51 мектептер арасында жолдастық кездесулер өткізілді. Қалалық және облыстық волейбол ойындары жарысы еліміздегі карантинге байланысты ұйымдастырылған жоқ. 5-6 сынып ер балалар микротоптан үшінші орынға ие болды. 7-8 сынып оқушылары микротоптан үшінші орын, 9-11 командасы 5 орын.

Қорытынды: оқушылардан жылдық жоспарға сәйкес күтілетін нәтижелері: волейбол ойыны, тарихы туралы толық мәліметтер; жалпы және арнайы дене дамыту жаттығуларын; допты астынан, үстінен беру, допты астынан, үстінен қабылдау, секіріп үстінен ойынға қосу техникаларын; 4,3,2 аймақтардан шабуыл жасау және екінші сызықтан шабуыл жасау әдістерін; алдыңғы сызықта қорғану, тосқауыл қою, 1,6,5 аймақтарда қорғанудың напшандықты тез қимылдау; командалық, досық қарым-қатынас, басқаларды бағалау, құрметтеу; тез, жылдам ойлау, шешім қабылдау толыққанды меңгеріпті. Қалалық және облыстық жарыстарда оқушылар өз деңгейлерін қорғап шығады деген сенімдемін.

