

Волейбол үйірмесіне қатысатын оқушылар

	Аты-жөні	Класс	Мекен жайы	Телефон
1	Амирова Нұрсая	5б	12-22-32	87055612962
2	Таир Жанерке	5б	Ұстаз3-28	87054158927
3	Бисенова Малика	5е	12-21-30	87780568415
4	Тұрғанбек Инабат	5а	12-39а-21	87754797739
5	Құрманбаева Адия	5ә	12-50-199	87051294066
6	Ерлан Сезім	5ә	12-53-5	87786216163
7	Нұрлан Нұрай	5а	12-51-89	87052140843
8	Тұрлан Сымбат	5а	12-65-64	87778201480
9	Болатбек Айзере	5а	12-64-175	87053597940
10	Муратбекова Зере	5а	12-50-71	87056041543
11	Айнагулова Әдемі	5а	12-64-92	87761803007
12	Ізбасарова Амалия	5а	Ақжар 2 учител ск65	87005554462
13	Ахмеджан Айтбул	5ә	12-50б-11	87058967214
14	Мұрат Ақжібек	5ә	Бөк.батыр032-11	87001222519
15	Кален Айзия	5ә	Алмас қылыш20	87764281245
16	Наурызғали Жансая	5ә	12-65-10	87051213194
17	Сәндібекқызы Ақтоты	6б	Бөк.батыр 22	87767780618
18	Талғат Атия	6д	12-65-25	87075674349
19	Миринская Яна	6д	Кольцова 84	87478991863
20	Тимур Айлин	6д	СК Гулдер 14	87765545618
21	Едіге Дилназ	6д	Голубой Огонек Топ.21	87781171906
22	Иманкулова Назым	6ә	12-42-102	87074394252
23	Әділова Еркеназ	5б	12-49-110	87053677758
24	Амангос Айым	5б	Ұстаз 22	87051049396
25	Айболатқызы Айару	5а	ДидарРассвет 53	87475701923
26	Аралбаева Ардана	5ж	11-112-52	87772752958
27	Картмагамбетова Мадина	5ж	12-25-47	87026574261
28	Максат Айша	5ж	12-64-24	87059727730
29	Ондасынова Аяна	5ж	12-21-28	87086270744
30	Елеусізова Ардақ	5б	12-58-115	87054624514



«№ 56 жалпы орта білім беретін
мектеп» КММ директоры
Г.Наримбетова
« » тамыз 2024 жыл

« 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 (5-6 қыз балалар)

Жетекшісі: Бисенбаев Б.С.

2024 - 2025 оқу жылы

Бағдарлам а м а т е р и а л д а р ы н б ө л у
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, лактыруға 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'
			90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'
	Б а р л ы ғ ы	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	

Жұмыс жоспары қазан айына жаттығулардың негізгі өтілу реті

I.	Жалпы дамыту жаттығулары: а) секіру жаттығулары ә) жүгіру жаттығулары б) қол қыздыру жаттығулары в) 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'
II	Арнайы дамыту жаттығулары: а) волейболшының күш жылдамдық қабілеттерін дамытуға арналған жаттығулар ә) арнайы төзімділікке арналған жаттығулар б) допты қағып алу, беру, лақтыруға 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. Білім негіздері 2. Ойын ережелері 3. Допты жоғарыдан беру 4. Допты төменнен қабылдау 5. Орын алмастыру, допты ойынға қосу. 6. Допты ойынға қосу 7. Тосқауыл қою 8. Волейбол ойыны	20'	5'	5'	5'	5'	5'	10'
		10'	20'			10'	5'	
		10'	5'	5'	5'	10'	5'	10'
				5'	10'		10'	10'
				10'		10'	5'	
				10'		15'		
			10'	10'	15'		5'	5'
		15'	15'	20'	20'	20'	20'	20'
		90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'
		Б а р л ы ғ ы		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'
		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) қол, 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						
	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 белаяқ 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	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'
		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:	1. Нығыздалған допты лақтыру	10'		5'	5'
		2. Допты жоғарыдан беру		5'	5'	
		3. Допты төменнен қабылдау	10'	5'		5'
		4. Орын алмастыру, допты ойынға қосу.	10'	5'	5'	5'
		5. Допты ойынға қосу		20'		10' 20'
		6. Шабуылдап соғу, тосқауыл қою	5'		20'	10'
		7. Волейбол ойыны	20'	20'	20'	20'
		Б а р л ы ғ ы	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'
Б а р л ы ғ ы		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'
	Барлығы	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'

№ 56 жалпы білім беретін орта мектеп



«Волейбол»

Жылдық есебі

Жаттықтырушы: Бисенбаев Б.С

№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.

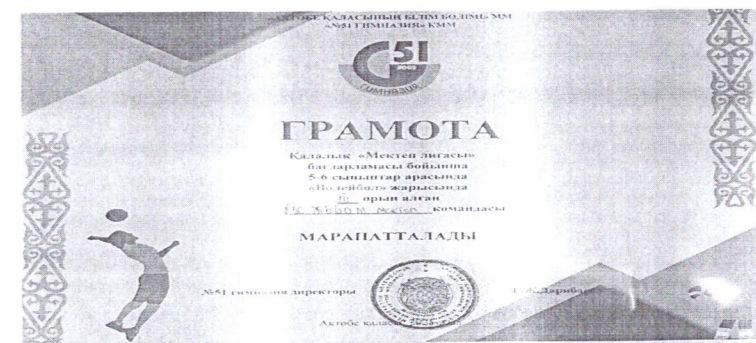
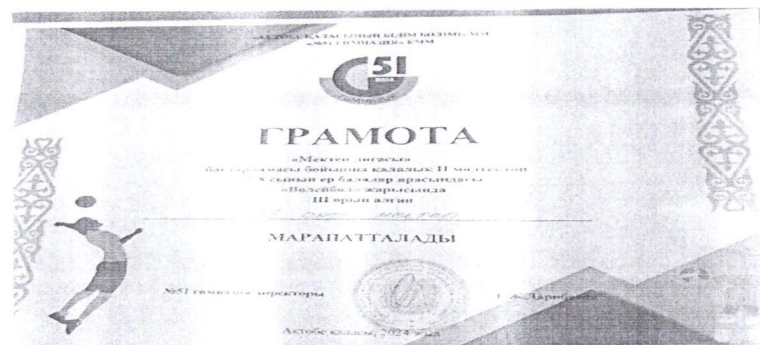
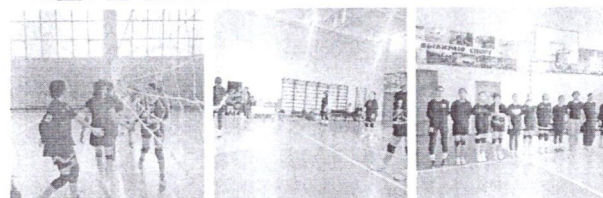
V. Қорғаныс әдістері – 4 сағат. Оқушыларға алдыңғы сызықта қорғану, тосқауыл қою, 1,6,5 аймақтарда қорғануды үйрету.

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 қорғануды; шапшаңдықты тез қимылдау; командалық, досық қарым-қатынас, басқаларды бағалау, құрметтеу; тез, жылдам ойлау, шешім қабылдау толыққанды меңгерілді. Қалалық және облыстық жарыстарда оқушылар өз деңгейлерін қорғап шығады деген сенімдемін.





АҚТӨБЕ ОБЛЫСЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ БАСҚАРМА

МАДАҚТАМА ГРАМОТА

Волейболдан 2008-2009 жылы туған
жасөспірімдер арасындағы Ақтөбе облысы
Чемпионатында
ЕКІНШІ орынды иеленгені үшін

Қамза Найназ Нәткіншекқызы

МАРАПАТТАЛАДЫ

Басқарма басшысы

Е.В. Гончаров

Е.В.Гончаров



19-23.05.2024 жыл
Ақтөбе қаласы