

Бекітемін:
№8 ЖББОМ
директоры:
Р.Н.Смагулова
« 31 » тамыз, 2023 ж



Келісемін:
№8 ЖББОМ
Тәрбие ісі меңгерушісі:
А.А. Исакова
« 31 » тамыз, 2023 ж

2023 - 2024 ОҚУ ЖЫЛЫНА АРНАЛҒАН ВОЛЕЙБОЛ ҮЙІРМЕ ЖОСПАРЫ

8-11 СЫНЫПТАР

*Дене шынықтыру пәні мұғалімі
Әуезов Қайсарбек Серікұлы*

Физикалық даму мен физикалық дайындық

№ р/с	Тапсырма мазмұны (тапсырма түрі)	ұлдар
1	2	3
1.	Жоғарғы старттан 30 м. жүгіру. (сек.)	4,9
2.	30 м. жүгру (6x5) (с)	11,2
3.	Орыннан ұзындыққа секіру (см)	170
4.	Жоғары секіру, екпін алып, қос аяқпен секіру (см)	45
5.	1 кг. ауыр допты бастан асыра екі қолмен лақтыру: отырып лақтыру (м)	6,0
	орында секіріп лақтыру (м)	9,5

Техникалық дайындықтары

№ р	Талап ету мазмұндары (бақылау түрлері)	Көрсеткіш сандары
1	2	3
1.	3 (2) зонадан 4 зонаға жоғарыдан тура пас беру.	4
2.	Алаң сызығынан жоғарыдан тура пас беру.	3
3.	Подчадан доп қабылдау және бірінші допты 3 зонаға беру.	3
4.	Допты үстінен, астынан кезек- кезек беру әдістері.	8
5.	Жоғарыдағы бекітілген допқа соққы жасау.	3

Волейболдан үйірме жоспарын өткізу кестесі

№ р/с	Материалдар мазмұны	Қыркүйек Номері мен өтілетін күндері Қазың																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
		5	7	12	14	19	21	26	28	3	5	10	12	17	19	24	26	7
Теория:																		
1.	Бағдарлама бойынша теориялық мәліметтер: ойын ережелері, төрешінің волейбол ойынын өткізу ережелері.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Волейбол үйірмесінің техникалық қауіпсіздік ережелері.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Практика																		
3.	Жалпыдамыту және дайындық жаттығулары. Арнайы қозғалыс сапасын дамыту.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Шабуылдау мен қорғану техникаларын жетілдіруге арналған жаттығулар																		
4.	Орын ауыстыру, ойыншылар тұрысы: өзара орын ауыстыру және техникалық приемдар.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
5.	Жоғарыдан екі қолмен допты беру: а) соққы жасауға алаң сызығынан доп беру.				x			x			x			x			x	
	ә) сетка түбінен жоғарыдан пас беру					x			x			x			x		x	
	б) сетка түбінен жоғарыдан						x			x			x			x		

Үйірмеге қатысатын оқушылар тізімі

1. Қайырбек Саят
2. Сағандық Арыстан
3. Бижанов Мансур
4. Бейсенбаев Даурен
5. Сериков Ерасыл
6. Токмырза Мейрамбек
7. Қуат Абай
8. Акильбеков Еркебулан
9. Иденов Ибрагим
10. Шайжанов Алмаз
11. Атамбай Ернур
12. Рамазан Аслан
13. Тасмаганбетов Дамир
14. Хижинский Николай
15. Жұмағали Дарын
16. Қаражігіт Арлан
17. Темирбеков Саят