

Гимназияшілік
волейбол спорт секциясы
5— 6 класс
2024 – 2025 оқу жылы



Волейбол үйірмесінің жоспары

Өтілетін сабақтың тақырыбы		Сағат саны	Өтілетін мерзімі	
1	Техника қауіпсіздік ережесі			
2	Волейбол ойынының тарихы	3 сағ	5.09;	7.09;
3	Ойынның негізгі ережелері	3 сағ	12.09;	14.09;
4	Ойын алаңында тұру	3 сағ	19.09;	21.09;
5	Ойын алаңында орын ауыстыру	3 сағ	26.09;	28.09;
6	Тіркемелі адым	3 сағ	3.10;	5.10;
7	Қосарланған адым	3 сағ	10.10;	12.10;
8	Жүгіру	3 сағ	17.10;	19.10;
9	Секіру	3 сағ	24.10;	36.10;
10	Орынды кенет өзгерту	3 сағ	7.11;	9.11;
11	Құлау	3 сағ	14.11;	16.11;
12	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	3 сағ	21.11;	23.11;
13	Допты жоғарыдан беру	3 сағ	28.11;	30.11;
14	Допты төменнен беру	3 сағ	5.12;	7.12;
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	3 сағ	12.12;	14.12;
16	Допты екі қолмен төмен қабылдау	3 сағ	19.12;	21.12;
17	Шабулдау	3 сағ	26.12;	28.12;
18	Тосқауыл қою	3 сағ	9.01;	11.01;
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	3 сағ	16.01;	18.01;
20	Алаңда аусу	3 сағ	23.01;	25.01;
21	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	3 сағ	30.01;	1.02;
22	Допты ойынға қосу	3 сағ	6.02;	8.02;
23	Допты қабылдау	3 сағ	13.02;	15.02;
24	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	3 сағ	20.02;	22.02;
25	Допты екі қолмен төмен қабылдау	3 сағ	27.02;	1.03;
26	Шабулдау соққыларын орындау тәсілдері	3 сағ	6.03;	8.03;
27	Арнайы дене жаттығулары	3 сағ	13.03;	15.03;
28	Допты тура жоғарлата қосу	3 сағ	20.03;	3.04;
29	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	3 сағ	5.04;	10.04;
30	Допты екі қолмен төменнен беру	3 сағ	12.04;	17.04;
31	Шабуыл мен қорғаныс	3 сағ	19.04;	24.04;
32	Тосқауыл қою элементтері	3 сағ	26.04;	1.05;
33	Екпін алу, секіру	3 сағ	3.05;	8.05;
34	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	3 сағ	10.05;	12.05;
			15.05;	17.05;

Жаттықтырушы: Мырқымбай Ілияс Қуанышұлы

Волейбол ойынының қауіпсіздік ережелері:

- Дене тәрбиесі сабағына сай спорттық киім кию.
Мұғалімнің ұйымдастырған сабағын бұзбауы керек.
Белсенді, ақыл оймен қыздырыну жаттығуларын жасау керек.
Ойын алаңына мұқияттылық пен қарау.
Тік аяқпен тұрмау және доп секіріп алқанымен қабылдамау,
Өте жоғары ұшқан допты секіріп алқанымен қабылдамау.
Тіке қолмен жоғарыдан допты қабылдамау.
Допты қабылдау кезінде бас бармақты алға тоспау.
Төменнен доп қабылдаған кезде шынтақ буынын бүгу.
Шабуылшыға допты қайтару үшін қолды тосқан кезде торға жақындамау

№	Аты жөні	Класс	Қолы
1	Канатбай Расул	6 Б	
2	Адайбай Тамин	6 Б	
3	Дельмагамбетов Жанибек	6 Б	
4	Тажибаев Абдильда	6 Ә	
5	Елтек Ахмет	6 Г	
6	Сериков Жан	6 Г	
7	Шарибатов Айшуак	6 Д	
8	Дүйсенбаев Бекарыс	6 А	
9	Сағындық Сержан	6 Б	
10	Нысанбаев Жандос	6 Ә	
11	Мирамғали Наргиз	6 Б	
12	Бимағамбетова Каусар	6 Б	
13	Баймурзина Жаннур	6 Б	
14	Шуренова Аякөз	6 А	
15	Әмин Нұркөркем	6 Б	
16	Әділхан Гаухар	6 В	
17	Сариева Анар	6 Д	
18	Битен Зере	6 Д	
19	Зейнолла Зайнаб	6 Д	
20	Жанарбекова Коркем	6 Д	

Жаттықтырушы: Мырқымбай Ілияс Қуанышұлы