



Волейбол үйірмесінің жылдық жоспары
3 кл (Ұл, қыз)

2025-2026 оқу жылы

Түсінік хат

Волейбол ойынының қозғалысы адам баласына аса пайдалы табиғи қозғалыс пен дене мүшелерінің қимылынан жүгіру, жүру, секіру, т.б. жаттығулардан тұрады. Бұл ойынды он жасар баладан бастап қай жаста болмасын ойнай береді. Сондықтан да, волейбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бір ретін де ең тиімді де ағзаға пайдалысы болып табылады. Ойын барысында нақты қозғалыс нәтижесінде еңбастысы адамның координациясы қалыптасады. Қандай жаттығу болмасын, қозғалыс барысында нақтылы орындалады. Айталық, шабуылдау кезінде допты қарсыласының алаңға дәл түсіру, болмаса допты әріптесіне дәл бере білу, допты қарсыласының алаңына алдап тастау т.б. Демек адамның барлық қабілет-қасиетін қалыптастыратын ойынның бір түрі.

Мақсаты

- Оқушылардың дене шынықтыруға қызығушылығын арттыру;
- Волейбол ойынының негізгі техникасы мен ережелерін үйрету;
- Қозғалыс үйлесімділігін, ептілікті, жылдамдықты, командалық жұмыс дағдыларын дамыту.

Міндеттері

- Волейболға тән негізгі қимылдарды (тұрыс, қозғалыс, қабылдау, беру, шабуыл соққысы) үйрету;
- Қарапайым тактикалық элементтерді түсіндіру;
- Дене қасиеттерін жетілдіру;
- Командалық мәдениет пен әділ ойынды тәрбиелеу.

Ұйымдастыру әдістері

- Жеке, жұптық, топтық жаттығулар;
- Ойындық әдістер (мини-волейбол, эстафеталар);
- Көрнекілік пен бейнематериалдар;
- Қауіпсіздік техникасын үнемі еске салу.

Күтілетін нәтижелер

- Волейболдың негізгі ережелері мен техникасын біледі;
- Допты беру, қабылдау, шабуыл соққысын орындаудың қарапайым дағдыларын меңгереді;
- Командалық жұмыс, әділ ойын мәдениеті қалыптасады;
- Дене сапалары (ептілік, үйлесімділік, реакция) дамиды.

Жылдық тақырыптық жоспар (34 сағат)

№	Сабақ тақырыбы / мазмұны	Сағат саны	Мерзімі
1	Үйірмемен таныстыру, қауіпсіздік нұсқаулығы	3	3.09 4.09
2	Волейбол тарихы, ойын алаңы, құрал-жабдықтар	3	10.09 11.09
3	Жылыну және жалпы дене дайындығы элементтері	3	17.09 18.09
4	Волейболшының бастапқы тұрысы мен қозғалысы	3	24.09 25.09
5	Алаңда қозғалу тәсілдері	3	1.10 2.10
6	Допты төменнен беру	3	8.10 9.10
7	Допты төменнен қабылдау	3	15.10 16.10
8	Допты жоғарыдан беру	3	22.10 23.10
9	Допты жоғарыдан қабылдау	3	5.11 6.11
10	Жоғарыдан екі қолмен пас беру	3	12.11 13.11
11	Жоғарыдан пас беруді жетілдіру	3	19.11 20.11
12	Төменнен екі қолмен пас беру	3	26.11 27.11
13	Сервис-допты ойынға қосу	3	3.12 4.12
14	Сервис жетілдіру	3	10.12 11.12
15	Шабуылға дайындық, жүгіру, секіру	3	17.12 18.12
16	Шабуылға дайындық (доппен)	3	24.12 25.12
17	Қарапайым шабуыл соққысы (техника)	3	14.01 15.01
18	Шабуыл соққысын жетілдіру	3	21.01 22.01
19	Қорғаныстағы қимылдар (блок қою элементтері)	3	28.01 29.01

20	Блок қоюды жетілдіру	3	4.02 5.02
21	Қозғалыста пас беру, жұппен және топпен	3	11.02 12.02
22	Қозғалыста қабылдау	3	18.02 19.02
23	Мини-волейбол ойыны (3х3 немесе 4х4)	3	25.02 26.02
24	Қарапайым тактикалық жүйелер	3	4.03 5.03
25	Тактикалық жүйелерді жетілдіру	3	11.03 12.03
26	Ойын барысында ережелерді сақтау	3	18.03 19.03
27	Жарыс элементтері бар ойын	3	1.04 2.04
28	Бақылау ойыны	3	8.04 9.04
29	Дағдыларды бекіту	3	15.04 16.04
30	Қайталау, жеке тапсырмаларды орындау	3	22.04 23.04
31	Жарыс ұйымдастыру	3	29.04 30.04
32	Қорытынды сабақ.	3	6.05 7.05
33	Гимназияшілік турнир	3	13.05 14.05
34	Нәтижелерді талдау, марапаттау	3	20.05 21.05

Волейбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

2025-2026 оқу жылы

№	Оқушының аты-жөні	Класс
1	Кәрімжанов Ибраһим	3а
2	Асланбеков Нурислам	3а
3	Амангелді Рахим	3а
4	Хасанов Ислам	3ә
5	Асанов Мансур	3ә
6	Мұрат Исмайл	3б
7	Әлібекұлы Дәулет	3в
8	Мақсатов Арсен	3в
9	Думанұлы Расул	3г
10	Нуралин Жанали	3г
11	Әбунасыр Бақытжан	3д
12	Даниал Бауыржан	3д
13	Баязит Мұхтар	3д
14	Нұрлыбек Нұрым	3е
15	Бағдәулет Муниса	3а
16	Амирова Алиса	3а
17	Нұрлыбек Айнара	3ә
18	Даниярқызы Дана	3ә
19	Рабаева Айсана	3ә
20	Наурызбай Әмина	3б
21	Ғабит Ақбаян	3б
22	Раушанғали Әмина	3в
23	Журсинбаева Жібек	3в
24	Мұхтар Зере	3г
25	Адилченова Саида	3г
26	Сырлыбаева Ажар	3д
27	Бакберген Жанерке	3д
28	Марат Раяна	3е

Жаттықтырушы: Дабылдин Ж.Н.