



**Волейбол үйірмесінің жылдық жоспары
(5-6класс)**

2025-2026 оқу жылы

«Волейбол»

Үйірме сағатының оқу – тақырыптық жоспары

5-6 сынып

Р/с	Тақырыптар	Сағат саны	Өтілетін күні
1	Кіріспе. Ұйымдастыру сағаты.	1,5	04.09
		1,5	06.09
2	Волейбол ойынының ережелері.	1,5	11.09
		1,5	13.09
3	Дамыту жаттығуларындағы қауіпсіздік ережелері.	1,5	18.09
		1,5	20.09
4	<u>Ойынның техникасы.</u>	1,5	25.09
		1,5	27.09
5	Допты жоғарыдан тура ойынға қосу.	1,5	02.10
		1,5	04.10
6	Допты жоғарыдан бір жақ жаннан ойынға қосу.	1,5	09.10
		1,5	11.10
7	Допты айналып ұшатын етіп ойынға қосу.	1,5	16.10
		1,5	18.10
8	Допты айналдырмай ойынға қосу.	1,5	23.10
		1,5	25.10
9	Шабуылдап соғудың түрлері.	1,5	06.11
		1,5	08.11
10	Тура шабуылдап соғу.	1,5	13.11
		1,5	15.11
11	Бір жақ бүйірмен шабуылдап соғу.	1,5	20.11
		1,5	22.11
12	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	1,5	27.11
		1,5	29.11
13	Жеке дара тосқауыл қою.	1,5	04.12
		1,5	06.12
14	Екеулеп тосқауыл қою.	1,5	11.12
		1,5	13.12
15	Үшеулеп тосқауыл қою.	1,5	18.12
		1,5	20.12
16	Ережемен волейбол ойнау.	1,5	25.12
		1,5	27.12
17	Ойын тактикасы туралы түсінік.	1,5	08.01
		1,5	10.01
18	Ойында орын ауыстыру ережесі.	1,5	15.01
		1,5	17.01
19	Ойында орын ауыстырып шабуылға шығу.	1,5	22.01
		1,5	24.01
20	3 тен 4ке ауысып шабуылдау.	1,5	29.01
		1,5	31.01
21	3тен 6ға ауысып шабуылдау.	1,5	05.02
		1,5	17.02
22	3тен 2ге ауысып шабуылдау.	1,5	12.02
		1,5	14.02
23	2ден 4ке ауысып шабуылдау.	1,5	19.02
		1,5	21.02
24	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1,5	26.02

		1,5	28.02
25	1ден 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1,5	05.03
		1,5	07.03
26	2де тұрып шабуылшыға доп көтеру.	1,5	12.03
		1,5	14.03
27	Допты шабуылшыға биік көтеру.	1,5	19.03
		1,5	21.03
28	Допты шабуылшыға қысқа беру.	1,5	02.04
		1,5	04.04
29	Допты тордың үстімен бойлата беру.	1,5	09.04
		1,5	11.04
30	Допты тосқауылдың артына тастау.	1,5	16.04
		1,5	18.04
31	Допты тосқауылға тиіп алаң сыртына кететіндей қиып соғу.	1,5	23.04
		1,5	25.04
32	Тосқауылдың артын жабу.	1,5	30.04
		1,5	02.05
33	Қарсыластың шабуылдап соққан добын қабылдап алу.	1,5	07.05
		1,5	09.05
34.	Жеке оқытулар.	1,5	14.05
		1,5	16.05
35.	Қорытынды сағат.	1,5	21.05
		1,5	23.05
	Барлығы	102 сағ	

Күні	Уақыты
Жұма	19:25-20:55
Сенбі	10:30-12:00

Жаттықтырушы: Ергали Е.Ә

Волейбол үйірмесінің қауіпсіздік ережелері

Жалпы талаптар

1. Сабаққа спорттық киім мен арнайы аяқ киіммен қатысу.
2. Жаттығу алдында міндетті түрде бой қыздыру және созылу жаттығуларын жасау.
3. Дене қызуы немесе денсаулығы нашар болған жағдайда жаттығуға қатыспау.
4. Мұғалімнің немесе жаттықтырушының рұқсатынсыз құрал-жабдықты пайдаланбау.

Ойын кезінде

1. Алаңда бір-біріне соғылып қалмау үшін қашықтықты сақтау.
2. Допқа ұмтылғанда қарсыластың денесіне қолмен, аяқпен немесе дене мүшелерімен қатты соқтықпау.
3. Торды немесе бағаналарды ұстамау, өрмелемеу.
4. Еден тайған жағдайда абайлап жүру, қауіпті аймақтарды жаттықтырушыға хабарлау.
5. Шаршаған немесе жарақат алған жағдайда бірден жаттықтырушыға айту.

Жаттығудан кейін

1. Доптарды, торды және басқа құралдарды орнына қою.
2. Залды таза ұстау, бөгде заттарды алаңға шығармау.
3. Жарақат алған жағдайда алғашқы көмек көрсету пунктіне жүгіну.

Волейбол үйірмесіне қатысатын оқушылардың тізімі

№	ФИО	Класс	Қолы
1.	Кенжебаев Батыржан	5 в	
2.	Иманов Нұразиз	5 в	
3.	Оразбеков Альмұханбет	5 в	
4.	Қуатбаев Ануар	5 в	
5.	Миша Бақтияр	5 в	
6.	Сейдахметова Аяна	5 в	
7.	Тыныштық Айдана	5 в	
8.	Рахат Сағида	5 в	
9.	Мұрат Айсана	5 д	
10.	Ермағанбетова Диана	5 д	
11.	Қалдыбай Эсмахан	5 д	
12.	Каримжанова Ихлоса	5 д	
13.	Жалғас Айлин	5 а	
14.	Дошанова Линара	5 а	
15.	Нұрберген Айзере	5 а	
16.	Тұрдыбай Еркебұлан	5 а	
17.	Кабланов Елхан	5 а	
18.	Каюпов Амир	5 а	
19.	Тасболат Нұрали	5 а	
20.	Болатбай Қайсар	5 а	

Жаттықтырушы: Ерғали Ерхан Әділұлы