



Волейбол үйірмесінің жылдық жоспары
7-8 кл (Ұл, қыз)

2025-2026 оқу жылы

Волейбол

Күтілетін нәтиже:

1. Салауатты өмір салтына лайықты қоғамдық өмірмен байланыста болып, көпшіл және білімді болып өседі.
2. Жекелей, ұжымдық, топтық мақсаттарды орындауда белсенділік танытады және өз мүмкіндіктерінше шешім қабылдауға үйренеді
3. Ойында жиі және тиімді қолданылатын әдістерді және волейбол ойнаудың жеке, топтық және командалық тактикасының негіздерін меңгереді;
4. Волейбол ойын ережесіне сәйкес ойын процесін меңгереді;
5. Мектепішілік, қалалық, облыстық жарыстарына қатысады;

Оқушыларға қойылатын талаптар:

Білу

- жалпы волейбол ойынына машықтану барысында ойынның іс-әрекетін, әдіс-тәсілдерін жаттығу барысын біледі.

Түсіну

- волейбол ойынының басқа спорттық ойын түрлерінен айырмашылығы мен маңыздылығын түсінеді.

Қолдану

- спорттық додалар мен жарыстарда жасап, үйреніп жүрген әрекеттерін пайдаланып қолданады.

Талдау

- оқушылар теориялық практикалық үйренген жаттығу барысын талдап, саралайды, жүйеге келтіреді.

Жинақтау

- жаттығулар кезінде машықтану дағдыларын жинақтап, топтап, біріктіре алады.

Бағалау

- оқушылар үйренген, үйреніп күнделікті дайындалып жүрген жаттығуларын анықтай алады.

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.

Допты дұрыс үрілуін қарау, қатты үрілген доппен ойнамау.

Техникалық әдіс-тәсілдер кезінде мұқият болу.

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 шынтак буынын бүгу.

Допты беруді орындау (подача) кезінде жұдырықпен допты ұрмау.

Шабуылшыға допты қайтару үшін қолды тосқан кезде торға жақындамау.

Волейбол үйірмесінің жоспары 7-8 класс «Ұл,қыз»

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Техника қауіпсіздік ережесі	3 сағ	02.09 06.09
2	Волейбол ойынының тарихы	3 сағ	09.09 13.09
3	Ойынның негізгі ережелері	3 сағ	16.09 20.09
4	Ойын алаңында тұру	3 сағ	23.09 27.09
5	Ойын кезіндегі орын ауысулар	3 сағ	30.09 04.10
6	Тіркемелі адым	3 сағ	07.10 11.10
7	Қосарланған адым	3 сағ	14.10 18.10
8	Жүгіру	3 сағ	21.10 25.10
9	Секіру	3 сағ	28.10 01.11
10	Орынды кенет өзгерту	3 сағ	04.11 08.11
11	Құлау	3 сағ	11.11 15.11
1212	Ережемен волейбол ойнау	3 сағ	18.11 22.11
13	Допты жоғарыдан беру	3 сағ	25.11 29.11
14	Допты төменнен беру	3 сағ	02.12 06.12
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	3 сағ	09.12 13.12
16	Допты екі қолмен төмен қабылдау	3 сағ	20.12 23.12
17	Шабулдау	3 сағ	27.12 10.01
18	Тосқауыл қою	3 сағ	13.01 17.01
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	3 сағ	20.01 24.01
20	Алаңда аусу, ойын кезіндегі орын ауысулар.	3 сағ	27.01 31.01
21	Ережемен волейбол ойнау	3 сағ	03.02 07.02
22	Допты ойынға қосу	3 сағ	10.02 14.02
23	Допты қабылдау	3 сағ	17.02 21.02
24	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	3 сағ	24.02 28.02

25	Допты екі қолмен төмен қабылдау	3 сағ	03.03 7.03
26	Шабулдау соққыларын орындау тәсілдері	3 сағ	10.03 14.03
27	Арнайы дене жаттығулары	3 сағ	17.03 31.03
28	Допты тура жоғарлата қосу	3 сағ	04.04 07.04
29	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	3 сағ	11.04 14.04
30	Допты екі қолмен төменнен беру	3 сағ	18.04 21.04
31	Шабуыл мен қорғаныс	3 сағ	25.04 28.04
32	Тосқауыл қою элементтері	3 сағ	02.05 05.05
33	Екпін алу, секіру.	3 сағ	12.05 16.05
34	Ережемен волейбол ойнау.	3 сағ	19.05 23.05

Жаттықтырушы:
Мырқымбай Ілияс Қуанышұлы

Волейбол спорт секциясына қатысатын оқушылар тізімі 7-8 кл
(Ұл, қыз)

№	Аты -жөні	Класс
1	Төлебай Ілияс	8 А
2	Адайбай Тамин	7 Б
3	Сидахмет Ансар	8 Ә
4	Сайм Абдуллах	8 А
5	Аманкелді Ханкелді	8 А
6	Дүйсенбекұлы Нұрисам	8 В
7	Есекеев Азамат	8 Д
8	Орынбасаров Ерасыл	8 Е
9	Досалиев Әділет	8 Б
10	Нысанбаев Жандос	7 Ә
11	Лади Тамирлан	7 Е
12	Бимағамбетова Каусар	7 Б
13	Бекжанова Жанель	8 Б
14	Бақытжан Альбина	8 Б
15	Омарова Данеля	8 Ж
16	Джангелдина Рукса	8 Ә
17	Сариева Анар	7 Ә
18	Ергалиева Перизат	8 Б
19	Дінасыл Айгүлім	8 Ж
20	Отарбаева Фатима	8 Ж
21	Сейтқазы Дина	8 Ж
22	Мирамғали Наргиз	7 Б
23	Іргебай Қызғалдақ	8 Ж

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	Төлебай Ілияс	8 А	
2	Адайбай Тамин	7 Б	
3	Сидахмет Ансар	8 Ә	
4	Сайм Абдуллах	8 А	
5	Аманкелді Ханкелді	8 А	
6	Дүйсенбекұлы Нұрисам	8 В	
7	Есекеев Азамат	8 Д	
8	Орынбасаров Ерасыл	8 Е	
9	Досалиев Әділет	8 Б	
10	Нысанбаев Жандос	7 Ә	
11	Лади Тамирлан	7 Е	
12	Бимағамбетова Каусар	7 Б	
13	Бекжанова Жанель	8 Б	
14	Бақытжан Альбина	8 Б	
15	Омарова Данеля	8 Ж	
16	Джангелдина Рукса	8 Ә	
17	Сариева Анар	7 Ә	
18	Ергалиева Перизат	8 Б	
19	Дінасыл Айгүлім	8 Ж	
20	Отарбаева Фатима	8 Ж	
21	Сейтқазы Дина	8 Ж	
22	Мирамғали Наргиз	7 Б	
23	Іргебай Қызғалдақ	8 Ж	

Жаттықтырушы: Мырқымбай Ілияс Қуанышұлы

Тестілеу(техника).

№ Тест нөмері		№1 тест	№2 тест	№3 тест	№4 тест	№5тест	№6 тест	Орташа бағалау
Тест атауы		Допты қабылдау техникасы.	Допты қабылдау техникасы	Допты ойынға қосу техникасы	Допты ойынға қосу техникасы	Шабуыл соққысы	Тосқауыл қою	
Тапсырмалар		Төменнен	Жоғарыдан	Төменнен	Жоғарыдан	4 ші аймақ 2 ші аймақтан	4 ші аймақ 2 ші аймақтан	
№	Аты жөні							
1	Төлебай Ілияс							
2	Адайбай Тамин							
3	Сидрахмет Ансар							
4	Сайм Абдуллах							
5	Аманкелді Ханкелді							
6	Дүйсенбекұлы Нұрисам							
7	Есекеев Азамат							
8	Орынбасаров Ерасыл							
9	Досалиев Әділет							
10	Нысанбаев Жандос							
11	Лади Тамирлан							
12	Бимағамбетова Каусар							
13	Бекжанова Жанель							
14	Бақытжан Альбина							
15	Омарова Данеля							
16	Джангелдина Рукса							
17	Сариева Анар							
18	Ергалиева Перизат							
19	Дінасыл Айгүлім							
20	Отарбаева Фатима							
21	Сейтказы Дина							
22	Мирамғали Наргиз							
23	Іргебай Қызғалдақ							