

Қаралды: Ж

мектепшілік №

ӘБ отырысында қаралды

28 08 2023ж

№1 педагогикалық

кеңестің отырысында

қабылданды

29 08 2023ж

Бекітемін:

«Еркіншілік ауылының ЖООБ»КММ

директоры: Исатаева Б.Г

31 08 2023 ж



**«Еркіншілік ауылының жалпы орта білім беретін
мектебі»КММ**

«Волейбол» спорт секциясының жұмыс бағдарламасы

2023-2024 оқу жылы

Құрастырушы: «Волейбол» секциясының жетекшісі: Отан Айбек

Волейбол үйірме жұмысының күн тізбелік жоспары

I-тоқсан

К/с	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Волейбол теориясы туралы жалпы түсініктеме тұрысы қозғалысы	1	04.09
2	Допты жоғарыдан беру ж/е алу	1	06.09
3	Допты жоғарыдан беру ж/е астынан алу	1	11.09
4	Допты астынан ұрып тордан асыру	1	13.09
5	2 оқушы бір доппен жұмыс істеу	1	18.09
6	Алаңда ауысу тәсілі, тордың жанында допты беру ж/е алу	1	20.09
7	Ықшамдалған ережемен в/л ойнау	1	25.09
8	2ші 4ші аймақтан допты шабуылдап соғу.	1	27.09
9	Ойыншының тұрысы алаңда ауысу тәсілі допты беру ж/е алу тәсілдері	1	02.10
10	Допты ойынға қосу тәсілдері	1	04.10
11	Тордың жанында тұрып допты жоғарыдан көтеріп шабуылдау	1	09.10
12	Допты ойынға қосу астынан қабылдап алу	1	11.10
13	Шабуылдап соққан допқа тосқауыл қою	1	16.10
14	Құлап баражатып допты бір қолмен алу	1	18.10
15	Допты ойынға қосу алаңдағы қолайлы орынға тұру допты астынан қабылдау	1	23.10
16	Ықшамдалған ережемен в/л ойнау	1	25.10

II-тоқсан

Қ/с	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін мерзімі
1	Волейбол сабағындағы қауіпсіздік ережелерін сақтау және жалпы дене жаттығулары	1	06.11
2	Игерілген әдістерін қозғалыс әрекетін құру допты алу ж/е беру тәсілдері	1	08.11
3	Допты екі қолмен жоғарыдан артқа қарай беру	1	13.11
4	Тордан асқан допты астынан қабылдау	1	15.11
5	Жопты жоғарыдан соғып ойынға қосу	1	20.11
6	Тордан асқан допты қабылдап 3-ке ойнау тәсілі	1	22.11
7	3 тен 6 ға ауысып шабуылдау	1	27.11
8	Тосқауыл қою тәсілдері	1	29.11
9	Ерсжсмсн в-л ойнау	1	04.12
10	Екі оқушы бір доппен жұмыс істеу	1	06.12
11	Шабуылдау тәсілдері 3x3	1	11.12
12	Шабуылдау тәсілдері 4x2	1	13.12
13	Шабуылдау тәсілдері 5x1	1	18.12
14	Тосқауылдағы ойын тәсілдері	1	20.12
15	Қорғаныстағы ойын тәсілдері	1	25.12
16	Волейбол добын сеткаға ұру тәсілдері	1	27.12

ІІІ-ТОҚСАН

Қ/с	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Волейбол теориясы туралы жалпы түсініктеме тұрысы қозғалысы	1	08.01
2	Тордан асқан допты астынан қабылдау.	1	10.01
3	Допты ойынға қосу тәсілдері.	1	15.01
4	Допты жұдырықпен тордан асыра қағу.	1	17.01
5	Допты жоғарыдан секіретордан асыра беру.	1	22.01
6	Тордан ұшқан допты қабылдау.	1	24.01
7	Допты астынан соғып ойынға қосу.	1	29.01
8	1 ден 3 ке ауысып шабуылшыға доп көтеру		31.01
9	Тордан асқан допты астынан,3- номерге беру,3ке ойнау.	1	05.02
10	Құлап бара жатып допты қабылдау тәсілдері.	1	07.02
11	2ші 4ші аймақтан допты шабуылдап соғу.	1	12.02
12	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	1	14.02
13	Допты екі қолмен төменнен қабылдау	1	19.02
14	Ережемен волейбол ойнау	1	21.02
15	Допты қабылдаған кезде,алаңдағы орын ауыстыру тәсілі.	1	26.02
16	Шабуылдап соққан допқа,тосқауыл қою.	1	28.02
17	2 ден 4 ке ауысып шабуылдау	1	04.03
18	Тор маңындағы қауіпсіздік әрекеттері.	1	06.03
19	Жеке тактикалық әрекеттер.	1	11.03
20	Топтық іс- әрекеттер.	1	13.03.

IV-тоқсан

Қ/с	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін мерзімі
1	Волейбол сабағындағы қауіпсіздік ережелерін сақтау және жалпы дене жаттығулары	1	10.04
2	Тор маңындағы қауіпсіздік әрекеттері.	1	12.04
3	Допты жоғарыдан қабылдау алаңның артқы аймақтарына жіберу	1	17.04
4	Ойынға қосылған допты қабылдау	1	19.04
5	Тордан ұшқан допты қабылдау	1	24.04
6	Құлап бара жатып допты бір қолмен қабылдау тәсілдері	1	26.04
7	2ші 4ші аймақтан допты шабуылдап соғу.	1	01.05
8	Қозғалысты секіре допты жоғарыдан беру	1	03.05
9	Жекелеп топталып ж/е командалық айла тәсілдерімен шабуылдау	1	08.05
10	Қорғану тәсілі	1	10.05
11	Допты жоғарыдан секіре соғып ойынға қосу	1	15.05
12	Оқу жаттығу ойындары	1	17.05
13	Ережемен волейбол ойнау	1	22.05
14	2ші 4ші аймақтан допты шабуылдап соғу.	1	24.05