


Қаралды: 

Мектепшілік №1

ӘБ отырысында қаралды

«02» 09 2024 ж

№1 педагогикалық

кеңестің отырысында

қабылданды 

«02» 09 2024 ж



Бекітемін 

«Еркіншілік ауылының ЖОББМ» КММ

директоры: Исатаева Б.Г.

«02» 09 2024 ж

«Еркіншілік ауылының жалпы орта білім беретін мектебі» КММ

«Волейбол» спорт секциясының жұмыс бағдарламасы

2024-2025 оқу жылы

Құрастырушы «Волейбол» секциясының жетекшісі: Отан Айбек

Волейбол үйірме жұмысының күн тізбелік жоспары

І-тоқсан

Қ/с	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Волейбол теориясы туралы жалпы түсініктеме тұрысы қозғалысы	1	02.09
2	Допты жоғарыдан беру ж/е алу	1	04.09
3	Допты жоғарыдан беру ж/е астынан алу	1	09.09
4	Допты астынан ұрып тордан асыру	1	11.09
5	2 оқушы бір доппен жұмыс істеу	1	16.09
6	Алаңда ауысу тәсілі, тордың жанында допты беру ж/е алу	1	18.09
7	Ықшамдалған ережемен в/л ойнау	1	23.09
8	2ші 4ші аймақтан допты шабуылдап соғу.	1	25.09
9	Ойыншының тұрысы алаңда ауысу тәсілі допты беру ж/е алу тәсілдері	1	30.09
10	Допты ойынға қосу тәсілдері	1	02.10
11	Тордың жанында тұрып допты жоғарыдан көтеріп шабуылдау	1	07.10
12	Допты ойынға қосу астынан қабылдап алу	1	14.10
13	Шабуылдап соққан допқа тосқауыл қою	1	16.10
14	Құлап баражатып допты бір қолмен алу	1	21.10
15	Допты ойынға қосу алаңдағы қолайлы орынға тұру допты астынан қабылдау	1	23.10
16	Ықшамдалған ережемен в/л ойнау	1	24.10

II-тоқсан

К/с	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін мерзімі
1	Волейбол сабағындағы қауіпсіздік ережелерін сақтау және жалпы дене жаттығулары	1	02.10
2	Игерілген әдістерін қозғалыс әрекетін құру допты алу ж/е беру тәсілдері	1	08.10
3	Допты екі қолмен жоғарыдан артқа қарай беру	1	09.10
4	Тордан асқан допты астынан қабылдау	1	14.10
5	Жопты жоғарыдан соғып ойынға қосу	1	16.10
6	Тордан асқан допты қабылдап 3-ке ойнау тәсілі	1	21.10
7	3-тен 6-ға ауыстырып шабуылдау	1	23.10
8	Тосқауыл қою тәсілдері	1	02.12
9	Ережемен в-л ойнау	1	04.12
10	Екі оқушы бір доппен жұмыс істеу	1	09.12
11	Шабуылдау тәсілдері 3x3	1	11.12
12	Шабуылдау тәсілдері 4x2	1	16.12
13	Шабуылдау тәсілдері 5x1	1	18.12
14	Тосқауылдағы ойын тәсілдері	1	23.12
15	Қорғаныстағы ойын тәсілдері	1	25.12
16	Волейбол добын сеткаға ұру тәсілдері	1	30.12.

III-ТОҚСАН

III-ТОҚСАН

Қ/с	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Волейбол теориясы туралы жалпы түсініктеме тұрысы қозғалысы	1	06.01.25
2	Тордан асқан допты астынан қабылдау.	1	08.01.25
3	Допты ойынға қосу тәсілдері.	1	13.01.25
4	Допты жұдырықпен тордан асыра қағу.	1	15.01.25
5	Допты жоғарыдан секіретордан асыра беру.	1	20.01.25
6	Тордан ұшқан допты қабылдау.	1	22.01.25
7	Допты астынан соғып ойынға қосу.	1	27.01.25
8	1 ден 3 ке ауысып шабуылшыға доп көтеру		29.01.25
9	Тордан асқан допты астынан,3- номерге беру,3ке ойнау.	1	03.02.25
10	Құлап бара жатып допты қабылдау тәсілдері.	1	05.02.25
11	2ші 4ші аймақтан допты шабуылдап соғу.	1	10.02.25
12	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	1	12.02.25
13	Допты екі қолмен төменнен қабылдау	1	17.02.25
14	Ережемен волейбол ойнау	1	19.02.25
15	Допты қабылдаған кезде,аландағы орын ауыстыру тәсілі.	1	24.02.25
16	Шабуылдап соққан допқа,тосқауыл қою.	1	26.02.25
17	2 ден 4 ке ауысып шабуылдау	1	03.03.25
18	Тор маңындағы қауіпсіздік әрекеттері.	1	05.03.25
19	Жеке тактикалық әрекеттер.	1	10.03.25
20	Топтық іс- әрекеттер.	1	17.03.25

IV-тоқсан

К/с	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін мерзімі
1	Волейбол сабағындағы қауіпсіздік ережелерін сақтау және жалпы дене жаттығулары	1	07.04.25
2	Тор маңындағы қауіпсіздік әрекеттері.	1	09.04.25
3	Допты жоғарыдан қабылдау алаңның артқы аймақтарына жіберу	1	14.04.25
4	Ойынға қосылған допты қабылдау	1	16.04.25
5	Тордан ұшқан допты қабылдау	1	21.04.25
6	Құлап бара жатып допты бір қолмен қабылдау тәсілдері	1	23.04.25
7	2ші 4ші аймақтан допты шабуылдап соғу.	1	28.04.25
8	Қозғалысты секіре допты жоғарыдан беру	1	30.04.25
9	Жекелеп топталып ж/е командалық айла тәсілдерімен шабуылдау	1	05.05.25
10	Қорғану тәсілі	1	07.05.25
11	Допты жоғарыдан секіре соғып ойынға қосу	1	12.05.25
12	Оқу жаттығу ойындары	1	14.05.25.
13	Ережемен волейбол ойнау	1	19.05.25
14	2ші 4ші аймақтан допты шабуылдап соғу.	1	21.05.25.