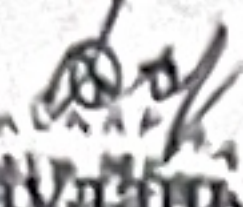
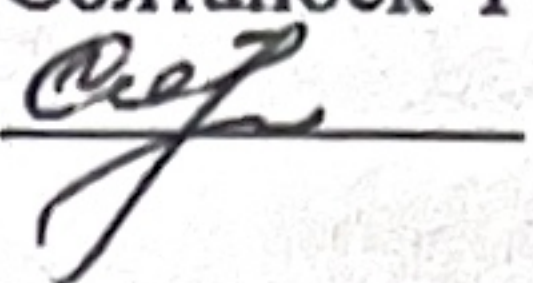


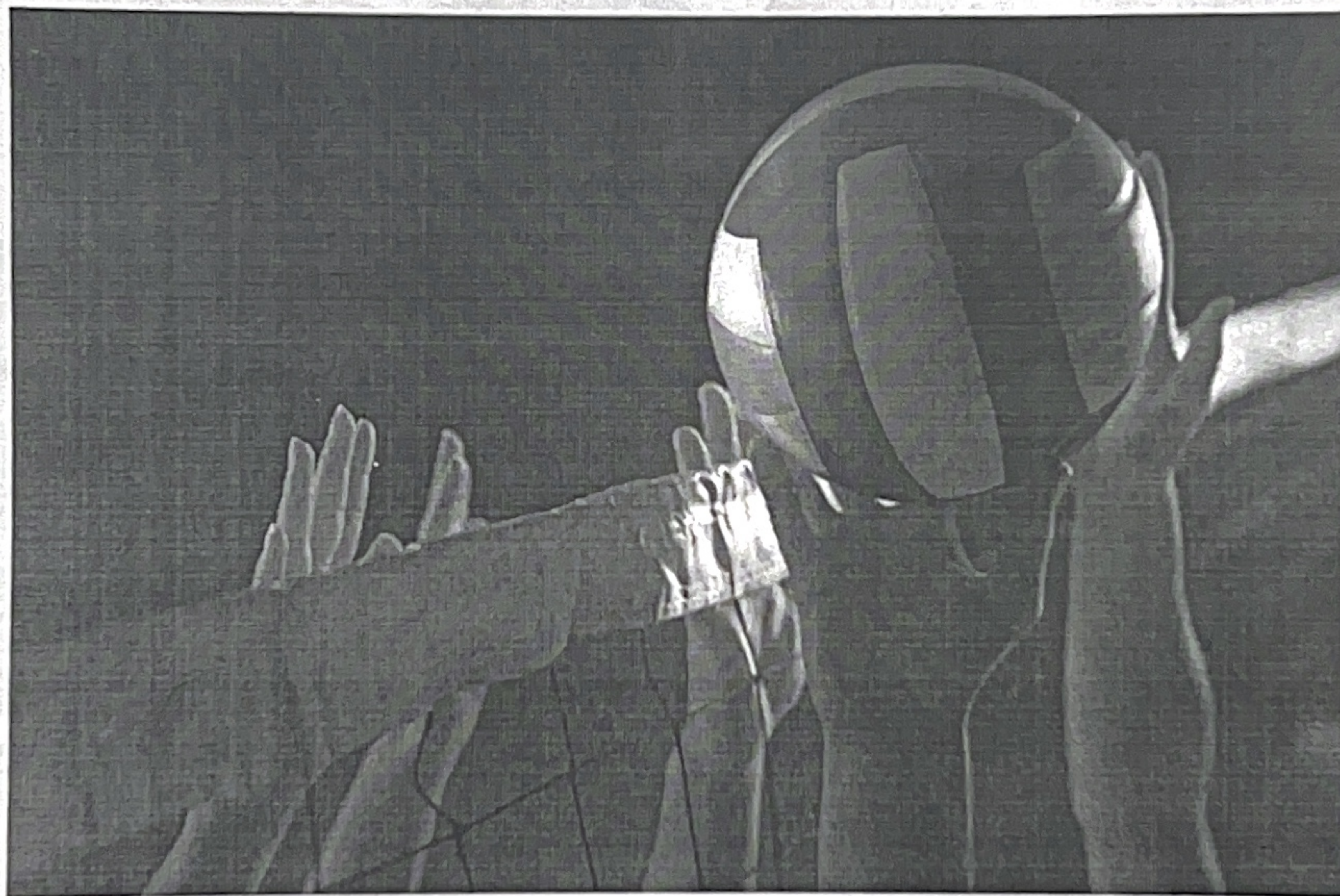
Келісілді: 
«Зеренді ауданының
білім бөлімі» КММ
дене тәрбиесі және
спорт бөлімшесі
Искаков М.А.

Бекітемін: 
«Бірлестік ауылының
ЖОББМ» КММ
директоры
Есмагулова Л.К.

Тексерілді:
Тәрбие ісі жөніндегі
орынбасары
Солтанбек Г.


Тақырыптық–күнтізбелік жоспар

«Волейбол»



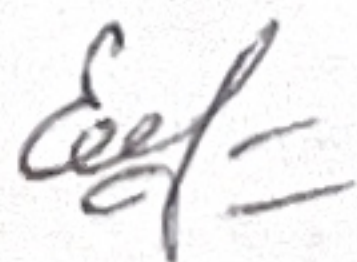
Жетекшісі: Нурбек Е.

2024-2025 оқу жылы

Волейбол үйірмесінің жылдық жоспары
(аптасына 3 сағат)

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін уақыты
1	Қауіпсіздік ережелері, шығу тарихы, жалпы ережелері. Жаттығулар.	6	02.09.04.09.03.09 9.09.11.09.13.09
2	Дамыту жаттығулары: Ілеспелі қадам жасау; екі қадам жасау; секіріп қалу; жүгіру, секіру, қатты секіру жаттығулары	6	16.09, 18.09, 19.09. 23.09, 25.09, 26.09
3	Ойын техникасының элементтері. Волейболшының тұрысы, орын ауыстырулар	6	30.09, 2.10, 3.10 7.10, 9.10, 10.10
4	Допты ойынға қосу. а)Допты төменнен беру арқылы ойынға қосу.	6	14.09, 16.09, 17.09 21.09, 23.09, 24.09
5	Дамыту жаттығулары. Қол мен аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар	6	4.11, 6.11, 7.11 11.11, 13.11, 14.11
6	Допты төменгі бір жақ жанынан ойынға қосу	6	18.11, 20.11, 21.11 25.11, 27.11, 28.11
7	Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу	3	2.12, 4.12, 5.12.
8	Допты жоғарыдан бір жанынан ойынға қосу	3	9.12, 11.12, 12.12.
9	Допты айналып ұшатын және айнамай ұшатын етіп ойынға қосу	6	18.12, 19.12 23.12, 25.12, 26.12
10	Допты командалас серігіне беру жаттығулары.	6	9.01, 13.01, 15.01 16.01, 20.01, 22.01
11	Беру тәсілдері жоғары қарай беру; төмендетіп беру	6	23.01, 27.01, 29.01 30.01, 3.02, 5.02
12	Шабуылдау соққыларына арналған жаттығулар.	6	6.02, 10.02, 12.02 13.02, 17.02, 19.02
13	Шабуылдау соққыларына арналған жаттығулар.	6	20.02, 24.02, 26.02 27.02, 3.03, 5.03
14	Бір жақ бүйірден шабуылдау соққысы	6	6.03, 12.03, 13.03 17.03, 19.03, 20.03
15	Дамыту жаттығулары. Команда арасында ойын.	6	2.04, 3.04, 7.04 9.04, 10.04, 14.04
16	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	6	16.04, 17.04, 21.04 23.04, 24.04, 28.04
17	Өз ережесімен ойын	6	30.04, 5.05, 8.05 12.05, 14.05, 15.05
18	Команда арасында сайыс. Төрешілік ету	6	19.05, 21.05, 22.05
	Барлығы	102 сағат	

Секция жетекшісі



Нурбек Ерболат