

«Келісілді» *А.А.Нағымов*

Директордың тәрбие
ісі жөніндегі орынбасары

А.А.Нағымов

«28» тамыз 2023ж

«Бекітілді» *М.А.Умбеталин*

Кенсахара ЖББО
мектеп директоры:

М.А.Умбеталин

«28» тамыз 2023ж

«Қаралды» *Е.У.Алманиязов*

Спорттық эстетикалық
әдістемелік бірлестігінің
жетекшісі

Е.У.Алманиязов

«28» тамыз 2023 ж

2023-2024 оқу жылындағы волейбол секциясының жоспары.

Үйірме жетекшісі: Р.О.Жангазин

2023-2024 оқу жылы

**Волейбол үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары
(аптасына 3 сағат)**

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны
1.	Волейбол ойынының шығу тарихы , ойын ережелері	1
2.	Алаңда ойыншылардың орны, орналасу, ауысу тәртібі.	3
3.	Волейбол ойыны элементтері бар қозғалмалы ойындар.	2
4.	Допты ойынға қосу әдістері. Допты ойынға астынан қосу.	3
5.	Допты ойынға қосу әдістері. Допты ойынға жоғарыдан қосу.	3
6.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1
7.	Допты қабылдау әдістері	3
8.	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау әдістері	3
9.	Допты төменнен қабылдау әдістері	3
10.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1
11.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу. (пионербол ойыны)	1
12.	Допты командалас серігіне беру жаттығулары	3
13.	Допты командалас серігіне жоғарыдан, төменнен беру әдістері	4
14.	Ойын кезінде байланыстырушының міндеті	3
15.	Үштік пасқа ойнау	2
16.	Екілік пасқа ойнау	2
17.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1
18.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1
19.	Тосқауыл қою әдістері	3
20.	Екі және үш адамдық тосқауыл қою әдістері	2
21.	Команда ойыншысы тосқауыл қою кезінде, ойыншылардың қорғаныста ойнау тәсілдері	3
22.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1
23.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1
24.	Қорғаныста ойнау әдістері	3
25.	Қорғаныс кезінде ойыншылардың алаңда орналасу тәртібі	2
26.	Игерілген әдістермен қорғаныс әрекетін құру, допты қабылдау, командалас серігіне беру, соғу тактикасының элементтері	2
27.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1
28.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1
29.	Шабуылда ойнау әдістері	3
30.	Шабуылдау кезінде ойыншылардың орналасу тәртібі	2
31.	Шабуыл соққыларына арналған жаттығулар	2
32.	Екінші деммен шабуылдау әдістері	2
33.	Ойын кезінде бір жақ бүйірден шабуылдау әдістері	2
34.	Қысқа пастан доп ұру тәсілдері	2
35.	Шабуыл жасау кезінде адым жасау әдістері	2
36.	Әр түрлі комбинациялар арқылы шабуылдау әдістері	2
37.	Тіке шабуылдау соққысы.	2

38.	Екінші алаңнан шабуылдау әдісі	2
39.	Еркін шабуылдау және қорғану әдістері	2
40.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , арнайы жаттығулар, спорттық ойындар	1
41.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1
42.	Допты ойынға қосу тәсілдерін жетілдіру	2
43.	Допты қабылдау әдістерін жетілдіру	2
44.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1
45.	Допты астынан қабылдау әдістерін жетілдіру	2
46.	Допты үстінен қабылдау әдістерін жетілдіру	2
47.	Ережеге сай екі жақты ойын өткізу	1
48.	Екі адамдық тосқауыл қою әдістерін жетілдіру	2
49.	Үш адамдық тосқауыл қою әдістерін жетілдіру	2
50.	Шабуылдау әдістерін жетілдіру	2
51.	Командалар арасында сайыс , төрешілік ету.	2
БАРЛЫҒЫ: 102 сағат		