

«Ақмола облысы білім басқармасының
Ерейментау ауданы бойынша білім бөлімі
Еркіншілік ауылының жалпы орта білім беретін мектебі» КММ

Қаралды:
мектепшілік № 1
ӘБ отырысында қаралды

«31» 08 2022 ж.

Келісемін:
ОТЖДО мектепшілік №
ӘБ отырысында қаралды:

«05» 09 2022 ж.



Бекітемін:
«Еркіншілік орта мектебі» КММ
директоры: Б. Г.

«05» 09 2022 ж.

«Волейбол»

Үйірмесіне арналған жылдық жоспар

Дене шынықтыру пәні мұғалімі Отан Айбек

2022-2023 оқу жылы

Волейбол үйірмесінің жылдық жоспары 2022-2023 жыл

P/c	Тақырыптар	Сағатсаны	Өтілетін күні
1	Кіріспе. Ұйымдастыру сағаты.	1	05.09
2	Волейбол- спорт, өнер.	1	07.09
3	Волейбол ойынының тарихы.	1	12.09
4	Волейбол ойынының ережелері.	1	14.09
5	Артқа шегініп жүгіру.	1	19.09
6	Дамыту жаттығуларындағы қауіпсіздік ережелері.	1	21.09
7	Ілеспелі қадамдармен қозғалу.	1	26.09
8	Кері қарай жалт бұрылып жүгіру.	1	28.09
9	Секіріп тоқтау.	1	03.10
10	Шапшаң жүгіріп жаттығу.	1	05.10
11	Биікке секіріп жаттығу.	1	10.10
12	Ойынның техникасы.	1	12.10
13	Ойыншының тұрысы.	1	17.10
14	Допты ойынға төменнен тік қосу.	1	19.10
15	Допты ойынға төменнен бір жақ жаннан қосу.	1	24.10
16	Допты жоғарыдан тура ойынға қосу.	1	26.10
17	Допты жоғарыдан бір жақ жаннан ойынға қосу.	1	07.11
18	Допты айналып ұшатын етіп ойынға қосу.	1	09.11
19	Допты айналдырмай ойынға қосу.	1	14.11
20	Допты беру түрлері.	1	16.11
21	Допты төменнен көтеріп әріптесіне беру.	1	21.11
22	Допты жоғарыдан беру.	1	23.11
23	Допты төменнен бір қолмен қабылдап алу.	1	28.11
24	Допты құлап бара жатып қабылау.	1	30.11
25	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдау.	1	05.12
26	Допты жоғарыдан бір қолдың жұдырығымен қабылдау.	1	07.12
27	Шабуылдап соғудың түрлері.	1	12.12
28	Тура шабуылдап соғу.	1	14.12
29	Бір жақ бүйірмен шабуылдап соғу.	1	19.12
30	Қол мен аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.	1	21.12
31	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	1	26.12
32	Жеке дара тосқауыл қою.	1	28.12
33	Екеулеп тосқауыл қою.	1	09.01.2023
34	Үшеулеп тосқауыл қою.	1	11.01
35	Ережемен волейбол ойнау.	2	16.01; 18.01
36	Ойын тактикасы туралы түсінік.	1	23.01
37	Ойында орын ауыстыру ережесі.	1	25.01
38	Ойында орын ауыстырып шабуылға шығу.	1	30.01
39	3 тен 4ке ауысып шабуылдау.	1	01.02
40	3тен 6ға ауысып шабуылдау.	1	06.02
41	3тен 2ге ауысып шабуылдау.	1	08.02
42	2ден 4ке ауысып шабуылдау.	1	13.02
43	5тен 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	15.02.

44	1ден 3ке ауысып шабуылшыға доп көтеру.	1	20.02
45	2де тұрып шабуылшыға доп көтеру.	1	22.02
46	Допты шабуылшыға биік көтеру.	1	27.02
47	Допты шабуылшыға қысқа беру.	1	01.03
48	Допты тордың үстімен бойлата беру.	1	06.03
49	Допты тосқауылдың артына тастау.	1	08.03
50	Допты тосқауылға тиіп алаң сыртына кететіндей қиып соғу.	1	13.03
51	Ережесімен волейбол ойнау.	2	15.03; 27.03
52	Тосқауылдың артын жабу.	1	29.03
53	Қарсыластың шабуылдап соққан добын қабылдап алу.	1	03.04.
54	Өзіңнен асып бара жатқан допты кері бұрылып, қуып жетіп артқа қайтару.	1	05.04
55	Допты екі қолмен төменнен әріптесіне беру.	1	10.04
56	Допты екі қолмен төменнен қабылдап алу.	1	12.04
57	Допты бір қолмен төменнен қабылдап алу.	1	17.04
58	Ережесімен волейбол ойнау.	2	19.04; 24.04
59	Допты екі қолмен жоғарыдан әріптесіне беру.	1	26.04
60	Допты екі қолмен жоғарыдан саусақтармен қабылдап алу	1	03.05
61	Допты жоғарыдан бір қолдың жұдырығымен қабылдау.	1	08.05
62	Допты жоғарыдан артқа беру.	1	10.05
63	Допты төменнен артқа қайтару.	1	15.05
64	Допты төменнен тік ойынға қосу.	1	17.05.
65	Допты жоғарыдан тура ойынға қосу.	1	22.05.
66	Жеке оқытулар.	1	24.05.
67	Ойынға төрешілік ету.	1	29.05.
68	Қорытынды сағат.	1	31.05.
	Барлығы	72 сағат	