

Бекітемін:

«Күншалған

ауылының ЖОББМ»

КММ директоры

Сагинбаева Г.А.

2024-2025 оқу жылына

арналған волейбол үйірмесінің жоспары.

Жетекшісі: Садвокасов Р.А.

Мақсат пен міндеттері:

1. Жастардың тәрбиесінің жан –жақты дамуына дүниежүзілік көрсету.
2. Жаттығушының жан –жақты дамуына және денсаулығының жақсаруына ықпал ету: гигиеналық дағды мен дұрыс ұжымдық және тәртіптік тәрбие.
3. Оқу - үйрену сабақтарына жүйелі түрде қатысу арқылы волейбол ойнау дағдыларын білімді жетілдіру және толықтыру.
4. Оқу - орында спорттық көпшілік жұмыстарын өткізуге дайындық.

Волейбол үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Техника қауіпсіздік ережесі	1 сағ	02.09
2	Волейбол ойынының тарихы	1 сағ	10.09
3	Ойынның негізгі ережелері	1 сағ	12.09
4	Ойын алаңында тұру	1 сағ	24.09
5	Ойын алаңында орын ауыстыру	1 сағ	01.10
6	Тіркемелі адым	1 сағ	08.10
7	Қосарланған адым	1 сағ	15.10
8	Жүгіру	1 сағ	22.10
9	Секіру	1 сағ	29.10
10	Орынды кенет өзгерту	1 сағ	05.11
11	Құлау	1 сағ	12.11
12	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1 сағ	19.11
13	Допты жоғарыдан беру	1 сағ	26.11
14	Допты төменнен беру	1 сағ	03.12
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	1 сағ	10.12
16	Допты екі қолмен төмен қабылдау	1 сағ	17.12
17	Шабұлдау	1 сағ	24.12
18	Тосқауыл қою	1 сағ	01.01
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	1 сағ	21.01
20	Алаңда аусу	1 сағ	28.01
21	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1 сағ	04.02
22	Допты ойынға қосу	1 сағ	11.02
23	Допты қабылдау	1 сағ	18.02
24	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	1 сағ	25.02
25	Допты екі қолмен төмен қабылдау	1 сағ	04.03
26	Шабұлдау соққыларын орындау тәсілдері	1 сағ	11.03
27	Арнайы дене жаттығулары	1 сағ	18.03
28	Допты тура жоғарлата қосу	1 сағ	04.04
29	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	1 сағ	08.04
30	Допты екі қолмен төменнен беру	1 сағ	15.04
31	Шабуыл мен қорғаныс	1 сағ	22.04
32	Тосқауыл қою элементтері	1 сағ	29.04
33	Екпін алу, секіру	1 сағ	06.05
34	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1 сағ	20.05

Волейбол

Жетекшісі : Садвокасов Р.А.

Өтілетін күні: Вторник.

Уақыты: 19.00.

	Оқушының аты-жөні	Сыныбы	Жынысы
1	Еламан Мүсілім	11 «а»	ҰЛ
2	Амантай Нұржан	11 «а»	ҰЛ
3	Уалихан Аширали	11 «а»	ҰЛ
4	Уалихан Әбілхайыр	10 «а»	ҰЛ
5	Құрман Шапағат	10 «а»	ҰЛ
6	Батес Мейрамбек	10 «а»	ҰЛ
7	Төленді Ерасыл	9 «а»	ҰЛ
8	Алға Нұрқасан	9 «а»	ҰЛ
9	Казначей Руслан	9 «а»	ҰЛ
10	Калаков Бақдәулет	8 «а»	ҰЛ
11	Сарсенбаев Елдос	8 «а»	ҰЛ
12	Долда Раян	8 «а»	ҰЛ
13	Арбабаев Айдос	8 «а»	ҰЛ