



Мектеп директоры:
С.И. Бегжанов

№76 жалпы орта білім беретін мектеп
2024– 2025 оқу жылына арналған
Волейбол спорт секциясының жылдық жұмыс жоспары.

Денешынықтыру мұғалімі: Жаналы Е.Ж

«Бекітемін»
Мектеп директорының



И Бегжанов

Волейбол үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары

р/с	Үйірме тақырыбы	Сағат саны	Теориялық сағат	Практикалық сағат
1	Волейбол ойынының шығу тарихы	1	1	
2	Ойын ережесі	3	3	
3	Волейбол ойынына дайындық	5		5
4	волейбол техниксымен тактикасы	14		14
5	Сынық және ойын	6		6
6	Сынақ және дайындық	7		7
7	барлығы	36		

Волейбол үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі	
1	Техника қауіпсіздік ережесі	2 сағ	10, 09	12, 09
2	Волейбол ойынының тарихы	2 сағ	17, 09	19, 09
3	Ойынның негізгі ережелері	2 сағ	24, 09	26, 09
4	Ойын алаңында тұру	2 сағ	01, 10	03, 10
5	Ойын алаңында орын ауыстыру	2 сағ	08, 10	10, 10
6	Тіркемелі адым	2 сағ	15, 10	17, 10
7	Қосарланған адым	2 сағ	22, 10	24, 10
8	Жүгіру	2 сағ	29, 10	31, 10
9	Секіру	2 сағ	05, 11	07, 11
10	Орынды кенет өзгерту	2 сағ	12, 11	14, 11
11	Құлау	2 сағ	19, 11	21, 11
12	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	26, 11	28, 11
13	Допты жоғарыдан беру	2 сағ	03, 12	05, 12
14	Допты төменнен беру	2 сағ	10, 12	12, 12
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2 сағ	17, 12	19, 12
16	Допты екі қолмен төмен қабылдау	2 сағ	24, 12	26, 12
17	Шабулдау	2 сағ	08, 01	09, 01
18	Тосқауыл қою	2 сағ	14, 01	16, 01
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	2 сағ	21, 01	23, 01
20	Алаңда аусу	2 сағ	28, 01	30, 01
21	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	04, 02	06, 02
22	Допты ойынға қосу	2 сағ	11, 02	13, 02
23	Допты қабылдау	2 сағ	18, 02	20, 02
24	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	2 сағ	25, 02	27, 02
25	Допты екі қолмен төмен қабылдау	2 сағ	04, 03	06, 03
26	Шабулдау сокқыларын орындау тәсілдері	2 сағ	11, 03	13, 03
27	Арнайы дене жаттығулары	2 сағ	18, 03	20, 03
28	Допты тура жоғарлата қосу	2 сағ	25, 03	27, 03
29	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	2 сағ	01, 04	03, 04
30	Допты екі қолмен төменнен беру	2 сағ	08, 04	10, 04
31	Шабуыл мен қорғаныс	2 сағ	15, 04	17, 04
32	Тосқауыл қою элементтері	2 сағ	22, 04	24, 04
33	Екпін алу, секіру	2 сағ	29, 04	02, 05
34	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	2 сағ	06, 05	08, 05