

Бекітемін
Мектеп директоры:
М.А. Имашева
«21» 08 2023 ж.

Тексерілді
Тәрбие ісінің орынбасары:
Г.К.Есенжолова
«29» 08 2023 ж.

Волейбол үйірмесінің жұмыс жоспары
Барлығы: 68 сағат

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Жаттығу барысындағы қауіпсіздік ережесі.	2	05-07.09
2	Волейбол ережесі,шығу тарихы.	2	12-14.09
3	Доппен орындалатын жаттығулар.	2	19-21.09
4	Волейбол алаңы,құрал-жабдықтар.	2	26-28.09
5	Допты қабылдау техникасы.	2	03-05.10
6	Допты ойынға қосу әдістері.	2	10-12.10
7	Жалпы және арнайы физикалық дайындық.	2	17-19.10
8	Шабуыл соққысын орындау.	2	24-26.10
9	Тосқауыл қою.	2	07-09.11
10	Төрешінің қимыл қозғалысы.	2	14-16.11
11	Екі жақты волейбол ойыны.	2	21-23.11
12	Екінші алаңнан шабуылдау.	2	28-30.11
13	Допты құлап барып қабылдау.	2	05-07.12
14	Арнайы дене жаттығулары.	2	12-14.12
15	Ойыншының жеке дайындығына арналған жатт.	2	19-21.12
16	Қабылдау және доп беру.	2	26-28.12
17	Жылдамдыққа,күшке арналған жаттығулар.	2	09-11.01
18	Алаңда орналасу тәртібі.	2	16-18.01
19	Орын және ойыншы алмастыру тәртібі.	2	23-25.01
20	Оқу жаттығу ойындары.6х6	2	30.01-01.02
21	. Тактикалық жаттығулар.	2	06-08.02
22	Шабуылдаушының ойындағы әрекеті.	2	13-15.02
23	Қорғанудың әдістері.	2	20-22.02
24	Либероның ойын әрекеті.	2	27-29.02
25	Ойыншының жеке дайындығы.	2	05-07.03
26	Оқу жаттығу ойындары.6х6	2	12-14.03
27	Төрешілік қағидаға үйрету.	2	19.03-02.04
28	Арнайы дене жаттығулары.	2	04-09.04
29	Жарыс кезіндегі ойын тәртібі.	2	11-16.04
30	Жылдамдыққа арналған жаттығулар.	2	18-23.04
31	Тактикалық дайындық.	2	25-30.04
32	Оқу жаттығу ойындары.6х6	2	02-06.05
33	Қорытынды қайталау сабақ.	2	14-16.05
34	Қорытынды сабақ.Бақылау.	2	21-23.05

Үйірме жетекшісі:

Ташпаганбетов Б.Г