

Бекітемін
Мектеп директоры
М.А. Имашева
« 09 » 09 2022 ж.

Тексерілді
Тәрбие ісі орынбасары:
Г.К.Есенжолова
« 08 » 08 2022 ж.

Волейбол үйірмесінің жұмыс жоспары.

Барлығы: 36 сағат

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Жаттығу барысындағы қауіпсіздік ережесі.	1	06.09
2	Волейбол ережесі,шығу тарихы.	1	13.09
3	Доппен орындалатын жаттығулар.	1	20.09
4	Волейбол алаңы,құрал-жабдықтар.	1	27.09
5	Допты қабылдау техникасы.	1	04.10
6	Допты ойынға қосу әдістері.	1	11.10
7	Жалпы және арнайы физикалық дайындық.	1	18.10
8	Шабуыл соққысын орындау.	1	18.10
9	Тосқауыл қою.	1	08.11
10	Төрешінің қимыл қозғалысы.	1	15.11
11	Екі жақты волейбол ойыны.	1	22.11
12	Екінші алаңнан шабуылдау.	1	29.11
13	Допты құлап барып қабылдау.	1	06.12
14	Арнайы дене жаттығулары.	1	13.12
15	Ойыншының жеке дайындығына арналған жатт.	1	20.12
16	Қабылдау және доп беру.	1	27.12
17	Жылдамдыққа,күшке арналған жаттығулар.	1	10.01
18	Алаңда орналасу тәртібі.	1	17.01
19	Жылдамдыққа арналған жаттығулар.	1	24.01
20	Орын және ойыншы алмастыру тәртібі.	1	31.01
21	Оқу жаттығу ойындары. 6х6	1	07.02
22	Тактикалық жаттығулар.	1	14.02
23	Шабуылдаушының ойындағы әрекеті.	1	21.02
24	Қорғанудың әдістері.	1	28.02
25	Либероның ойын әрекеті.	1	07.03
26	Ойыншының жеке дайындығы.	1	14.03
27	Жылдамдыққа арналған жаттығулар.	1	28.03
28	Оқу жаттығу ойындары.6х6	1	04.04
29	Төрешілік қағидаға үйрету.	1	11.04
30	Арнайы дене жаттығулары.	1	18.04
31	Жарыс кезіндегі ойын тәртібі.	1	25.04
32	Жылдамдыққа арналған жаттығулар.	1	02.05
33	Тактикалық дайындық.	1	02.05
34	Оқу жаттығу ойындары.6х6	1	16.05
35	Қорытынды қайталау сабақ.	1	23.05
36	Қорытынды сабақ. Бақылау.	1	30.05

Үйірме жетекшісі:  Ташпаганбетов Б. Г.