



Бекітемін: *Т.Кас*

Мектеп директоры

Г.Е.Каппасова

«01» 09.23.

Сабақтың тақырыптық жоспары

p/c №	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін күн
1	Ойын және жарыс өткізу ережелері. Волейбол ойынының тармхы. Қауыпсыздық ережелері. Қозғалыс,тоқтау техникасы.	1	07.09
2	Допты жоғарыдан беру техникасы. Ойын. ЖДЖ волейболшының дайындау кезіндегі мағнасы.	1	14.09
3	Допты төменнең беру техникасы. Ойын. Волейбол ойынының ережелері.	1	21.09
4	Топтық жаттығулар.Ойын.	1	28.09
5	Қозғалыстағы жаттығулар. Оқыту ойыны	1	05.10
6	Допты төменнең ойынға қосу.Оқыту ойыны	1	12.10
7	Допты тура жоғардан қосу. Оқыту ойыны.	1	19.10
8	Ойын әрекеттестігі. Оқыту ойыны.	1	26.10
9	Топтық жаттығулар. Оқыту ойыны.	1	02.11
10	Жалғыз тосқауыл. Ойын.	1	09.11
11	Допты жоғарыдан беру. \Секіру кезінде\	1	16.11
12	Допты екі қолмен төменнең қабылдау. Оқыту ойыны.	1	23.11
13	Тор арқылы шабуыл соққысы. Оқыту ойыны.	1	30.11
14	Жұпта доппен орындалатын жаттығулар. Оқыту ойыны.	1	07.12
15	Тура жоғарыдан допты ойынға қосу техникасы. Оқыту ойыны.	1	14.12
16	Жоғардан екі қолмен допты беру.Шабуыл соққысы. Оқыту ойыны.	1	21.12
17	Алаңда қозғалыстар әдістері. Тордан қайтқан допты қабылдап алу. Оқыту ойыны.	1	11.01
18	Допты төменнең екі қолмен беру. Шабуыл соққысы. Оқыту ойыны.	1	18.01
19	Допты бір қолмен жоғардан беру. Шабуыл соққысы. Оқыту ойыны.	1	25.01
20	Төменнең екі қолмен қабылдап алу. Тосқауыл қою.	1	01.02
21	Физикалық жаттығулардың ағзаға беретін әсері.Жұптық тосқауыл.	1	08.02
22	Доп беру әдістері.Допқа тосқауыл қою.Оқыту ойыны.	1	15.02
23	Допты қабылдап алу әдістері. Шабуылдау соққысы. Оқыту ойыны.	1	22.02
24	Допты бір қолмен секіріп беру. Шабуыл соққысы. Оқыту ойыны.	1	29.02
25	Допты ойынға қосу әдістері.Ойыншылардың өзара әрекеттесуы.	1	07.03
26	Допты қабылдау әдістері. Допты ойынға қосу. Оқыту ойыны.	1	14.03
27	Екі қолмен жоғарыдан артқа допты беру. Оқыту ойыны.	1	21.03
28	Екі қолмен төменнең қабылдау. Шабуылдау соққысы.Оқыту ойыны.	1	28.03
29	Допты төменнең беру. Тосқауыл қою. Оқыту ойыны.	1	04.04
30	Екі қолмен төменнең тордан қайтқан допты қабылдау. Оқыту ойыны	1	11.04
31	Допты екі қолмен жоғарыдан секіріп беру.Шабуылдау соққы.	1	18.04
32	Допты қабылдау әдістері.Шабуылдау соққы. Оқыту ойыны.	1	25.04
33	Допты беру әдістері. Шабуылдау соққы әдістері.Оқыту ойыны.	1	02.05
34	Допты ойынға қосу әдістері.Допты беру имитациясы және алдау. Оқыту ойыны.	1	16.05

Бестоғай негізгі мекткбі
бойынша волейбол секциясының
жұмысының есеп
журналы

2023-2024 оы нәлп

№	Fam - ИФ И	Секция	Класс	Состав					Календарь					Итого			
				14	21	28	05	12	19	26	02	09	16		23	30	07
1	Капустина А	8	07.09.13														
2	Капустина Б	8	07.09.13														
3	Завот Д	8	07.09.13														
4	Турецкая А	8	07.09.13														
5	Молод С	8	07.09.13														
6	Капустина Е	7	07.09.13														
7	Капустина А	8	07.09.13														
8	Капустина Н	8	07.09.13														
9	Капустина И	8	07.09.13														
10	Капустина Р	7	07.09.13														
11	Капустина А	7	07.09.13														
12	Капустина Н	7	07.09.13														
13	Капустина И	9	07.09.13														

10.09.13
 17.09.13
 24.09.13
 01.10.13
 08.10.13
 15.10.13
 22.10.13
 29.10.13
 05.11.13
 12.11.13
 19.11.13
 26.11.13
 03.12.13
 10.12.13
 17.12.13
 24.12.13
 31.12.13

№	Атн - мөх	Булган	Байгалийн					Харьцан					
			карта	Р	Хүн	15	22	29	42	48	55	62	
1	Цэцэгчид	8											
2	Төгрөгчид	8											
3	Зүтгэлчид	8											
4	Түүхийчид	8											
5	Малчид	8											
6	Хувьцаачид	7											
7	Төлөөлөгчид	8											
8	Зүйлчид	8											
9	Хүмүүжилчид	8											
10	Хүмүүжилчид	7											
11	Өндөрчид	7											
12	Төгрөгчид	7											
13	Төгрөгчид	9											

1. Өдөр бүр
 2. Өдөр бүр
 3. Өдөр бүр
 4. Өдөр бүр
 5. Өдөр бүр
 6. Өдөр бүр
 7. Өдөр бүр
 8. Өдөр бүр
 9. Өдөр бүр
 10. Өдөр бүр
 11. Өдөр бүр
 12. Өдөр бүр
 13. Өдөр бүр

Чогаалык маатпечулардын кезеби

Өткүзүлгөн күнү	Сагаат өлкөсү	Каттоо өлкөсү	Сабагынын маатпечу	Трессер номер
07.09	1		Өйдө медно жерге өткүзү эрежелери. Вольфбол өйпөттөрүн тарк кр. Кауппелсдорф еренесери	
14.09	1		Козгалып, толтоу техникасы. Фолто жогоруда беру. Өйдө ИДМ. Вольфбол жеринен өйпөттөү көзүңгөзү маатпечу	
21.09			Фолто төмөнкө беру техникасы	
28.09			Өйдө. Вольфбол өйпөттөрүн еренесер. Толтоо маатпечулар. Өйдө	
05.10			Козгалыптан маатпечулар.	
12.10			Өйдө өйпөт.	
19.10			Фолто төмөнкө өйпөттөү жеру Ойпөт үйпөт.	
26.10			Фолто тура жогоруда беру Өйдө өйпөт	
02.11			Өйдө эрежелери. Өйдө өйпөт	
09.11			Толтоо маатпечулар, Өйдө өйпөт	
16.11			Маллоз жогору. Өйдө	
23.11			Фолто жогоруда беру. (Секіру көңүл)	
30.11			Фолто төмөнкө өйпөттөү жеру кабылдау. Өйдө өйпөт.	
07.12			Тор аркыла шабуул соккочер. Өйдө өйпөт.	
14.12			Иңгитер фолло аркыла беру маатпечулар. Өйдө өйпөт	
21.12			Тура жогоруда беру фолто өйпөттөү жеру техникасы. Өйдө өйпөт.	
28.12			Жогоруда өйпөттөү жеру беру. Шабуул соккочер. Өйдө өйпөт.	

Сабақпен мағлұматтардың өсиі

Өткізілетін күні	Сабақпен		Сабақтың мағлұмат	Түрлер қол
	өсиі өсиі	көме. өсиі		
11.01.24	1		Алғашқы қорғалыстарға өзгерткі. Төрден қайтадан ұяны қабілеті алу. Өңірі өсірілді.	
18.01	2		Ғалта төменнен екі қолмен ұяға шабуыл соққанды. Өңірі өсірілді.	
25.01	1		Ғалта бір қолмен жоғарыдан ұяға. Шабуыл соққанды. Өңірі өсірілді.	
01.02	1		Төменнен екі қолмен қабілеті алу. Тосқауыл қол.	
08.02	1		Ғалтадан мағлұматтардан өзгерткі беретін дәрі. Шұңқырға таспауыл.	
15.02	1		Ғалта ұяға өзгерткі. Ғалта тосқауыл қол. Өңірі өсірілді.	
22.02	1		Ғалта қабілеті алу өзгерткі. Шұңқырға соққанды. Өңірі өсірілді.	
29.02	1		Ғалта бір қолмен ақкіріп берді. Шабуыл соққанды. Өңірі өсірілді.	
07.03	1		Ғалта өсірілді қол өзгерткі. Өңірі өсірілді.	
14.03	1		Ғалта қабілеті өзгерткі. Ғалта өсірілді қол. Өңірі өсірілді.	
21.03	1		Екі қолмен жоғарыдан ұяға ұяны берді. Өңірі өсірілді.	
28.03	1		Екі қолмен төменнен қабілеті шабуылға соққанды. Өңірі өсірілді.	
04.04	1		Ғалта төменнен ұяға. Тосқауыл қол, Өңірі өсірілді.	
11.04	1		Екі қолмен төменнен төрден қабілеті алу қабілеті. Өңірі өсірілді.	
18.04	1		Ғалта екі қолмен жоғарыдан ақкіріп берді. Шабуыл соққанды.	
25.04	1		Ғалта қабілеті өзгерткі. Шабуылға соққанды. Өңірі өсірілді.	