



**Бестогой ауылының негізгі орта мектебі бойынша
2024-2025 оқу жылының волейбол секциясының жұмыс
жоспары**

р/с №	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін күн
1	Ойын және жарыс өткізу ережелері. Волейбол ойынының тармхы. Қауыпсыздық ережелері. Қозғалыс,тоқтау техникасы.	1	05.09
2	Допты жоғарыдан беру техникасы. Ойын. ЖДЖ волейболшының дайындау кезіндегі мағнасы.	1	12.09
3	Допты төменнен беру техникасы. Ойын. Волейбол ойынының ережелері.	1	19.09
4	Топтық жаттығулар.Ойын.	1	26.09
5	Қозғалыстағы жаттығулар. Оқыту ойыны	1	03.10
6	Допты төменнен ойынға қосу.Оқыту ойыны	1	10.10
7	Допты тура жоғардан қосу. Оқыту ойыны.	1	17.10
8	Ойын әрекеттестігі. Оқыту ойыны.	1	24.10
9	Топтық жаттығулар. Оқыту ойыны.	1	31.10
10	Жалғыз тосқауыл. Ойын.	1	07.11
11	Допты жоғарыдан беру. \Секіру кезінде\	1	14.11
12	Допты екі қолмен төменнен қабылдау. Оқыту ойыны.	1	21.11
13	Тор арқылы шабуыл соққысы. Оқыту ойыны.	1	28.11
14	Жұпта доппен орындалатын жаттығулар. Оқыту ойыны.	1	05.12
15	Тура жоғарыдан допты ойынға қосу техникасы. Оқыту ойыны.	1	12.12
16	Жоғардан екі қолмен допты беру.Шабуыл соққысы. Оқыту ойыны.	1	19.12
17	Аланда қозғалыстар әдістері. Тордан қайтқан допты қабылдап алу. Оқыту ойыны.	1	
18	Допты төменнен екі қолмен беру. Шабуыл соққысы. Оқыту ойыны.	1	
19	Допты бір қолмен жоғардан беру. Шабуыл соққысы. Оқыту ойыны.	1	
20	Төменнен екі қолмен қабылдап алу. Тосқауыл қою.	1	
21	Физикалық жаттығулардың ағзаға беретін әсері.Жұптық тосқауыл.	1	
22	Доп беру әдістері.Допқа тосқауыл қою.Оқыту ойыны.	1	
23	Допты қабылдап алу әдістері. Шабуылдау соққысы. Оқыту ойыны.	1	
24	Допты бір қолмен секіріп беру. Шабуыл соққысы. Оқыту ойыны.	1	
25	Допты ойынға қосу әдістері.Ойыншылардың өзара әрекеттесуы.	1	
26	Допты қабылдау әдістері. Допты ойынға қосу. Оқыту ойыны.	1	
27	Екі қолмен жоғарыдан артқа допты беру. Оқыту ойыны.	1	
28	Екі қолмен төменнен қабылдау. Шабуылдау соққысы.Оқыту ойыны.	1	
29	Допты төменнен беру. Тосқауыл қою. Оқыту ойыны.	1	
30	Екі қолмен төменнен тордан қайтқан допты қабылдау. Оқыту ойыны	1	
31	Допты екі қолмен жоғарыдан секіріп беру.Шабуылдау соққы.	1	
32	Допты қабылдау әдістері.Шабуылдау соққы. Оқыту ойыны.	1	
33	Допты беру әдістері. Шабуылдау соққы әдістері.Оқыту ойыны.	1	
34	Допты ойынға қосу әдістері.Допты беру имитациясы және алдау. Оқыту ойыны.	1	

Сабақ және мағлұматтардың есебі				Уақыт көлемі.
Өткізілетін күні	сағат саны	күн. саны	Сабақтың маңызы	
05.09	1	12	Ойын және жарам өткізу ережелері Қозғалыс, топтау техникасы Вольфбол ойынының тарихы. Баспалықтардың ережелері	
12.09	1		Долг төмендету беру техникасы Ойын.	
19.09	1		Долг төменнен беру техникасы Ойын. Вольфбол ойынының ережелері.	
26.09	1		Толтыру матчтар, Ойын	
03.10	1		Қозғалыс және матчтар. Ойын ойыны.	
10.10	1		Долг төменнен ойынға беру ойыны ойыны.	
17.10	1		Долг түрде жоғарыдағы беру ойыны ойыны.	