



Бекітемін
Мектеп директоры
А.Р.Третьякова
«31» тамыз 2023 ж.

Т.Жармағамбетов атындағы орта мектебі

Келісемін:
Директордың ТЖО
Ш.С.Хусайнова
«31» тамыз 2023 ж.

Талқыланды:
Хаттама №1 «31» тамыз 2023 ж.
Ұсынамын:
Пән бірлестік жетекшісі:
Е.Н.Назаралин

«АЛД ДОП» волейбол үйірмесінің оқу жоспары

Жаттықтырушысы:

Төрін Данияр Шалабайұлы

2023 – 2024 оқу жылы

Волейбол үйірмесінің жылдық жоспары

№ р/с	Ай аттары Мазмұны	қыркүйек	қазан	қараша	желтоқсан	қаңтар	ақпан	наурыз	сәуір	мамыр	Барлық сағат саны
	<i>Т е о р и я</i>										
1.	Волейбол ойынының ережесі.	1									1
2.	Спортшының тазалығы, жеке басының гигиенасы. Қауіпсіздік ережелері	1									1
	Теория бойынша берілген сағаттар саны	2									2
	<i>П р а к т и к а</i>										
3.	Жалпы физикалық дайындық	3	4	3	4	3	4	3	4	3	31
4.	Арнайы физикалық дайындық	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
5.	Волейбол ойынының әдіс – тәсілдерін үйрету, жетілдіру, шыңдау	11	11	12	11	11	11	11	11	11	100
6.	Бақылау сынақтарын тапсыру	1								1	2
	Практика бойынша берілген сағаттар саны	18	18	18	18	17	18	17	18	18	160
	Барлық сағаттар саны	20	18	18	18	17	18	17	18	18	162

Жаттықтырушысы:



Төрін Данияр Шалабайұлы

20 - сағат

№	Сабақтың мазмұны	Сағат саны	2	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28
1.	Теориялық сабақ Волейбол ойынының ережелері	1	X											
2.	Теориялық сабақ Спортшының тазалығы, жеке басының гигиенасы. Қауіпсіздік ережелері	1	X											
3.	Жалпы физикалық дайындық	3	X	X			X			X				X
4.	Арнайы физикалық дайындық	3			X			X			X			
5.	Волейбол ойынының әдіс – тәсілдерін үйрету, жетілдіру, шыңдау	11												
	Саусақпен доп алуды үйрету	2		X		X		X		X		X		X
	Білектен доп алуды үйрету	2	X				X		X		X		X	
	Төменнен доп шығаруды үйрету	2		X			X			X			X	
	Орын ауыстыруды үйрету	2				X					X			X
	Қарама – қарсы доп ойнау	3		X	X	X	X	X	X	X	X	X		
6.	Бакылау сынақтары	1							X				X	
	Барлық сағат саны	20												

18 - сағат

№	Сабақтың мазмұны	Сағат саны	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28
1.	Жалпы физикалық дайындық	4	X	X			X			X			X	
2.	Арнайы физикалық дайындық	3			X			X			X			
3.	Воглейбол ойынының әдіс – тәсілдерін үйрету, жетілдіру, шыңдау	11												
	Саусақпен доп алу	2		X		X		X		X		X		
	Білектен доп алу	2	X		X				X		X		X	X
	Төменнен доп шығару	2		X			X			X			X	X
	Пионербол ойнау	2				X					X			
	Қарама – қарсы доп ойнау	3		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Барлық сағат саны	18												

18 - сағат

№	Сабақтың мазмұны	Сағат	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27
1.	Жалпы физикалық дайындық	3	X	X			X			X			X	
2.	Арнайы физикалық дайындық	3			X			X			X			
3.	Волейбол ойынының әдіс – тәсілдерін үйрету, жетілдіру, шыңдау	12												
	Саусақпен доп алу	2		X		X		X		X		X		
	Білектен доп алу	2	X		X		X		X		X		X	X
	Жоғарыдан доп шығару	2		X			X			X			X	X
	Нұсқаушылық ж/е төрешілік практикасы	3		X		X		X			X			
	Қарама – қарсы доп ойнау	3		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Барлық сағат саны	18												

18 - сағат

№	Сабақтың мазмұны	Сағат саны	2	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28
1.	Жаппы физикалық дайындық	4	X	X			X			X			X	
2.	Арияйы физикалық дайындық	3			X			X			X			
3.	Бөгейбог ойынының әдіс – тәсілдерін үйрету, жетілдіру, шындау	11												
	Саусақпен. білектен доп алу	2		X		X		X		X		X		
	Төсіненнен. жоғарыдан доп шығару	2	X		X		X		X		X		X	X
	Шабуылдау әрекеттері	2		X			X			X			X	X
	Допты қабылдау	2				X					X			
	Қарама – қарсы доп ойнау	3		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Барлық сағат саны	18												

17 - сағат

№	Сабақтың мазмұны	Сағат саны	4	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29
1.	Жетпіс біржылдық дайындық	3	X	X			X			X			X	
2.	Арнайы физикалық дайындық	3			X			X			X			
3.	Вольбол ойынының әдіс – тәсілдерін үйрету, жетілдіру, шыңдау	11												
	Самсақпен, білектен доп алу	2		X		X		X		X		X		
	Төменнен, көтерілген доп шығару	2	X		X		X		X		X		X	X
	Шабуылдау әрекеттері	2		X			X			X			X	X
	Допты қабылдау	2		X		X		X			X			
	Қарама – қарсы доп ойнау	3		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Барлық сағат саны	18												

17 - сағат

№	Сабақтың мазмұны	Сағат саны	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26
1.	Жаппы физикалық дайындық	3	X	X			X			X			X	
2.	Арнайы физикалық дайындық	3			X			X			X			
3.	Вольбол ойынының әдіс – тәсілдерін үйрету, жетілдіру, шылау	11												
	Сұғартпен, білекпен доп алу	2		X		X		X		X		X		
	Төменнен жоғарыдан доп тастау	2	X		X		X		X		X		X	X
	Шыбылдау әрекеттері	2		X			X			X			X	X
	Допты қабылдау	2		X		X		X			X			
	Қарама – қарсы доп ойнау	3		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Барлық сағат саны	18												

18 - сағат

№	Сабақтың мазмұны	Сағат Саны	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28
1.	Жаттықтық физикалық дайындық	4	X	X			X			X			X	
2.	Арнайы физикалық дайындық	3			X			X			X			
3.	Домбыра ойынының әдіс – тәсілдерін үйрету, жетілдіру, шыңдау	11												
	Саусақпен, бөлекпен доп ату	2		X		X		X		X		X		
	Томоқпен, доп арқадан доп шығару	2	X		X		X		X		X		X	X
	Шабдылдау әрекеттері	2		X			X			X			X	X
	Допты күштеп қабылдау	2		X		X		X			X			
	Қорампа – қарсы доп ойыну	3		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Барлық сағат саны	18												

18 - сағат

№	Сабақтың мазмұны	Сағат саны	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28
1.	Жаппы физикалық дайындық	4	X	X			X			X			X	
2.	Артнайы физикалық дайындық	3			X			X			X			
3.	Волейбол ойынының әдіс – тәсілдерін үйрету, жетілдіру, шыңдау	11												
	Сәуестен, білекептен доп алу	2		X		X		X		X		X		
	Төменнен, жоғарыдан доп шығару	2	X			X			X		X		X	X
	Шыбығаттау әрекеттері	2		X			X			X			X	X
	Доппы құлап қабылдау	2		X		X		X			X			
	Қарама – қарсы доп ойнау	2		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Бақылау сынақтары	1											X	X
	Барлық сағат саны	18												