

Т.Жармағамбетов атындағы орта мектебі

Бекітемін:
Мектеп директоры

А.Р. Тлоулина
« 29» тамыз 2024 ж.



Келісемін:
Директордың ТДЖО

Ш.С. Хусайнова
« 29» тамыз 2024 ж.

Handwritten signature of Sh.S. Husaynova

Тақыланды :
Хаттама №1 «29»тамыз 2024 ж.
Ұсынамын:

Пән бірлестік жетекшісі:
Е.Н. Назаралин

Handwritten signature of E.N. Nazaralin

«АЛА ДОП» волейбол үйірмесінің оқу жоспары

Жаттықтырушысы:

Сарсенгазин Кетебай Мирманович

2024 – 2025 оқу жылы

Волейбол үйірмесінің жылдық жоспары класс (қыздар)

№ 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, шындау	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:

Сәрсенғазин Кетебай Мирманұлы

20 - сағат

№	Сабақтың мазмұны	Сағат саны	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27
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												
	Саусакпен доп алуды үйрету	2		X		X		X		X		X		X
	Білекпен доп алуды үйрету	2	X		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	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28
1.	Жалпы физикалық дайындық	4	X	X			X			X			X	
2.	Арнайы физикалық дайындық	3			X			X			X			
3.	Волейбол ойынының әдіс – тәсілдерін үйрету, жетілдіру, шыңдау	11												
	Саусақпен доп алу	2		X		X		X		X		X		
	Білекпен доп алу	2	X		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 саны	1	4	6	8	11	13	15	18	20	22	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		
	Білекпен 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	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27
1.	Жалпы физикалық дайындық	4	X	X			X			X			X	
2.	Арнайы физикалық дайындық	3			X			X			X			
3.	Волейбол ойынының әдіс – тәсілдерін үйрету, жетілдіру, шыңдау	11												
	Саусакпен, білекпен доп алу	2		X		X		X		X		X		
	Төменнен, 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	1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	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	11												
	Саусақпен, білекпен доп алу	2		X		X		X		X		X		
	Төменнен, жоғарыдан 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												

18 - сағат

№	Сабақтың мазмұны	Сағат саны	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28
1.	Жалпы физикалық дайындық	4	X	X			X			X			X	
2.	Арнайы физикалық дайындық	3			X			X			X			
3.	Волейбол ойынының әдіс – тәсілдерін үйрету, жетілдіру, шыңдау	11												
	Саусакпен, білекпен доп алу	2		X		X		X		X		X		
	Төменнен, жоғарыдан доп шығару	2	X		X		X		X		X		X	X
	Шабуылдау әрекеттері	2		X			X			X			X	X
	Допты құлап 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	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28
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	11												
	Саусақпен, білекпен доп алу	2		X		X		X		X		X		
	Төменнен, жоғарыдан 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												

18 - сағат

№	Сабақтың мазмұны	Сағат саны	2	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28
1.	Жалпы физикалық дайындық	4	X	X			X			X			X	
2.	Арнайы физикалық дайындық	3			X			X			X			
3.	Волейбол ойынының әдіс – тәсілдерін үйрету, жетілдіру, шыңдау	11												
	Саусақпен, білекпен доп алу	2		X		X		X		X		X		
	Төменнен, жоғарыдан доп шығару	2	X		X		X		X		X		X	X
	Шабуылдау әрекеттері	2		X			X			X			X	X
	Допты құлап 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
1.	Жалпы физикалық дайындық	4	X	X			X			X		
2.	Арнайы физикалық дайындық	3			X			X			X	
3.	Волейбол ойынының әдіс – тәсілдерін үйрету, жетілдіру, шыңдау	11										
	Саусакпен, білекпен доп алу	2		X		X		X		X		X
	Төменнен, жоғарыдан доп шығару	2	X		X		X		X		X	
	Шабуылдау әрекеттері	2		X			X			X		
	Допты құлап қабылдау	2		X		X		X			X	
	Қарама – қарсы доп ойнау	2		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Бакылау сынақтары	1										
	Барлық сағат саны	18										