



Бекітемін: *Ш.И. Жахина*
Мектеп директоры
Ш.И. Жахина
«*01*» *09* 2023ж

Ақмола облысы
Целиноград ауданы
Оразақ ауылының жалпы орта білім беретін мектебі

«Волейбол» үйірмесінің жұмыс жоспары

үйірме жетекшісі: Е.Е. Таксимов

Волейбол үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Техника қауіпсіздік ережесі	1 сағ	
2	Волейбол ойынының тарихы	1 сағ	
3	Ойынның негізгі ережелері	1 сағ	
4	Ойын алаңында тұру	1 сағ	
5	Ойын алаңында орын ауыстыру	1 сағ	
6	Тіркемелі адым	1 сағ	
7	Қосарланған адым	1 сағ	
8	Жүгіру	1 сағ	
9	Секіру	1 сағ	
10	Орынды кенет өзгерту	1 сағ	
11	Құлау	1 сағ	
12	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1 сағ	
13	Допты жоғарыдан беру	1 сағ	
14	Допты төменнен беру	1 сағ	
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	1 сағ	
16	Допты екі қолмен төмен қабылдау	1 сағ	
17	Шабуддау	1 сағ	
18	Тосқауыл қою	1 сағ	
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	1 сағ	
20	Алаңда аусу	1 сағ	
21	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1 сағ	
22	Допты ойынға қосу	1 сағ	
23	Допты қабылдау	1 сағ	
24	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	1 сағ	
25	Допты екі қолмен төмен қабылдау	1 сағ	
26	Шабуддау соққыларын орындау тәсілдері	1 сағ	
27	Арнайы дене жаттығулары	1 сағ	
28	Допты тура жоғарыға қосу	1 сағ	
29	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	1 сағ	
30	Допты екі қолмен төменнен беру	1 сағ	
31	Шабуддау мен қорғаныс	1 сағ	
32	Тосқауыл қою элементтері	1 сағ	
33	Екін алу, секіру	1 сағ	
34	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1 сағ	