

«ТАЛДЫҚ НЕГІЗГІ ОРТА БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕБІ»КММ

«Келісемін»

ДТДЖО



Ізбасаров Ж.Е

« 28 » « 09 » 2024ж

«Бекітемін»

мектеп директоры



Қ.Л. Аманов

« » « » 2024ж

Валейбол үйірмесінің күнтізбелік – тақырыптық жоспары

Пәні: Дене шынықтыру

Мүгалім: Ізбасаров Ж.Е

2024-2025 оқу жылы

**Волейбол үйермесінің жоспары
2024-2025 оқу жылы**

Сағат саны: 34

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Ойын мен жарыс ережелері. Допты беру техникасы.	1	2.09
2	Жоғарыдан беру техникасы. Ойын.	1	9.09
3	Астынан допты беру техникасы. Ойын.	1	16.09
4	Топпен жаттығулар. Ойын.	1	23.09
5	Қозғалыс жаттығулар. Оқу ойыны.	1	30.09
6	Астынан тура соғу. Оқу ойыны.	1	4.10
7	Жоғарыдан тура соғу. Оқу ойыны.	1	11.10
8	Ойын қарым-қарымқатынасы. Оқу ойыны.	1	18.10
9	Топтық жаттығулар. Оқу ойыны.	1	4.11
10	Жеке тосқауыл. Оқу ойыны.	1	11.11
11	Секіріп жоғарыдан допты лақтыру. Оқу ойыны.	1	18.11
12	Допты астынан екі қолмен қабылдау. Оқу ойыны.	1	25.11
13	Тура шабуылшы тор арқылы соққы. Оқу ойыны.	1	2.12
14	Жұппен тордың екі жағынан доп лақтыру жаттығулары. Оқу ойыны.	1	9.12
15	Жоғарыдан тура допты беру. Оқу ойыны.	1	16.12
16	Алаң ортасынан допты екі қолмен беру. Тура бағытталған соққы. Оқу ойыны.	1	23.12
17	Қозғалу әдісі. Допты тордан екі қолмен қабылдау. Оқу ойыны.	1	13.01.2025
18	Екі қолмен допты беру. Қатты тура шабуыл соққы. Оқу бағыты.	1	20.01
19	Бір қолмен жоғарыдан соғу, шабуыл соққы имитациясы.	1	27.01
20	Астынан екі қолмен қабылдау. Жалғыз адамның тосқауыл жасауы. Оқу ойыны.	1	3.02
21	Дене шынықтыру жаттығуларының оқушыларға	1	10.02

	әсері. Топтық тосқауыл. Оқу ойыны.		
22	Допты беру тізбегі. Артқы жақтағы сызықтан тосқауыл жасау. Оқу ойыны.	1	14.02
23	Допты беру тізбегі. Шабуылдың имитациясы. Оқу ойыны.	1	24.02
24	Секіріп допты бір қолмен беру. Артқы сызықтан шабуыл. Оқу ойыны.	1	3.03
25	Допты беру тізбегі. Алдыңғы қатардағы ойыншылардың қарым-қатынасы. Оқу ойыны.	1	10.03
26	Допты қабылдау тізбегі. Допты нашар ойыншыға беру. Оқу ойыны.	1	17.03
27	Допты жоғарыдан артқа қарай беру. Оқу ойыны.	1	7.04
28	Допты астынан екі қолмен қабылдау. Күшті қолмен қатты соғу. Оқу ойыны.	1	14.04
29	Жүргеннен кейін допты беру. Зоналық тосқауыл (блок)	1	21.04
30	Тордан допты екі қолмен қабылдау. Жеке тосқауыл.	1	28.04
31	Секіріп допты екі қолмен беру. Тура шабуыл соққы. Оқу ойыны.	1	5.05
32	Допты қабылдау әдісінің өзгеруі. Шабуыл соққы имитациясы. Оқу ойыны.	1	12.05
33	Допты беру әдістерін үйлестіру. Шабуыл соққысының әдістерін үйлестіру. Оқу ойыны.	1	19.05
34	Допты беру тізбегі. Екінші допты беру имитациясы, алдау. Оқу ойыны.	1	19.05.