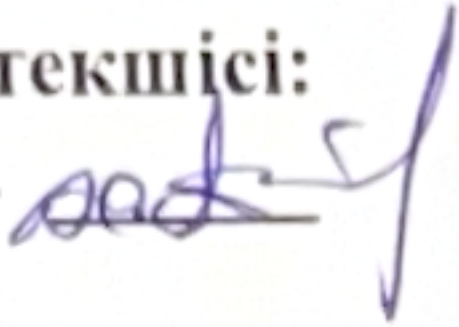


ӘБ отырысында
Қаралды ӘБ жетекшісі:
Х.А.Бекмуратов 
Хаттама №
« 31 » 08 2023ж

Келісемін
Директордың ӘЖО
Г.М.Сатыбалдина 
« 31 » 08 2023ж

Бекітемін
Мектеп директоры
А.Ж.Айзакова 
« 31 » 08 2023ж



Волейбол секциясының жұмыс жоспары

9-10-11 кластар

Дайындаған секция жетекшісі: Абдуллин О.Т

2023-2024 оқу жылы

Түсінік хат

Волейбол ойыны

Мақсаты: Жан – жақты қалыптастыруға бағыт беру, қозғалыс әрекетін дамыту және толық меңгеру.

Міндеті: 1. Денсаулықты нығайту

2. Күш – қуат қабілетін арттыру

3. Оқушылар арасында волейбол ойынын дамыту

Волейбол – оқушылардың жақсы көріп ойнайтын спорттық ойыны. Ойынның негізгі ережелері: волейболдың әрқайсысында 6 адам болып екі команда ойнайды. Бір команда ойыншылары алаңның ортасынан тартылған тор арқылы допты екінші команда жағынан алаң шеңберінің ішіне немесе қарсылас ойын ережелерін бұзып, қабылдап қайтаратындай етіп бағыттайды.

Орны: №34 орта мектептің спорт залы

Өтілетін уақыты: Сенбі

Жаттықтырушы: Абдуллин Ө.Т

№	Секцияның тақырыбы	Сағат саны	Ұлдар	Қыздар
1	Техникалық ережемен танысу	2		
2	Ойыншының тұрысы	2		
3	Допты төменнен беру	2		
4	Допты жоғарыдан беру	2		
5	Орнынан тұрып допты лактыру	2		
6	Орнынан тұрып допты екі колмен лактыру	2		
7	Екі колмен допты лактыру	2		
8	Тордан доты өткізу	2		
9	Допты лактыру және қабылдау	2		
10	Орын ауысу әдісі	2		
11	Допты үстінен қабылдау	2		
12	Допты астынан қабылдау	2		
13	Допты ойынға қосу	2		
14	Допты қабылдау әдістері	2		
15	Допты әріптесіне беру	2		
16	Допты әріптестерінен қабылдау	2		
17	Торға тосқауыл қою әдістері	2		
18	Допты құлап алу әдістері	2		
19	Допты әріптесінен көтеру әдістері	2		
20	Жүгіру, секіру әдістері	2		
21	Ойыншылардың орынын ауыстыру	2		
22	Допты үшке ойнау әдісі	2		
23	Допты әдіс тәсілдермен ойнау	2		
24	Волейбол ойнау	2		
25	Допты қабылдау	2		
26	Шабуыл соккыны қабылдау Допты ойынға қосу	2		
27	Тосқауылды бұзып өту тәсілдері	2		
28	Командалық ойындар	2		
29	Қорғаныста ойнау	2		
30	Шабуылдау соккы жасау	2		
31	Қорғаныста тұру әдістері	2		
32	Ережемен волейбол ойыны	2		
33	Волейбол ойнау	2		
34	Волейбол ойнау	2		
	Барлық сағат саны:	68		