Ембі қызмет корсету саласы колледжі

«Келісемін»
Директордың тәрбие ісі
жөніндегі орынбасары
_____ М.Д.Абишева
«05» 05 2022 ж

«Бекітемін»
Ембі қызмет көрсету саласы
колледж директоры
_____ Ж.Оразханов
«05» 05 2022 ж

Волейбол секциясының жылдық жоспары

Құрастырған : *дене шынықтыру пәнінің мұғалімі Алданов А.А*

2022-2023 оқу жылы бойынша Волейбол ойынынан секция жұмысының жоспары

№	Жұмыс мазмұны	Сағат саны	Орындалу мерзімі
1	Кіріспе.Волейбол ойынының тарихы	1	
2	Ойын ережесі	1	
3	Ойыншының тұру қалпы және жылжи орын ауыстыру техникасы	1	
4	Тұру қалпы тізе бүгуіне байланысты биік ,орташа және аласа	1	
5	Шабуыл және қорғаныс кезіндегі орын ауыстыру	1	
6	Допты ойнға қосу Қос қолмен жоғарыдан доп беру	1	
7	Бастап қы қалып аяқ тізеден қол шынтақтан бүгілу,саусақ бүрісе жайыла бетке қарсы тұстан қабылдау	2	
8	Даярлық ойындары «Әуедегі доп»	1	
9	Орын алмастыру волейболшы тұрысы	1	
10	Допты қос қолмен төменнен қабылдау	1	
11	Даярлық ойындары «Әуедегі доп»	1	
12	«Берсең отыр»	1	
13	Қос қолмен жоғарыдан төменнен доп қабылдау	1	
14	Допты ойынға төменнен тіке қосу	1	
15	Допты ойынға төменнен қосуға арналған жаттығулар	2	
16	Даярлық ойындары «Тор арқылы екі доп»	1	
17	Нығыздалған допты(1 кг) бір қолмен лақтыру және қағып алу(қашықтық 1-2 м)	1	
18	Екі адам боп,нығыздалған допты бір қолмен (он және солға) лақтыру	1	
19	Нығыздалған допты тор арқылы 4-5 м қашықтықтан лақтыру	1	
20	Волейбол доптарын жұптасып беру	1	
21	Тосқауыл қою	1	
22	Орын алмастыру. Допты беру	1	
23	Тордан қабылдау .Допты ойынға қосу	1	
24	Допты секіріп беру	1	
25	Нысанаға арқамен тұрып доп беру	1	
26	Допты төменнен әлденеше рет қабылдау	1	
27	Шабуылдағы тактикалық қимылар	2	
28	Қорғаныстағы тактикалық қимылдар	2	
29	Даярлық ойындары ,жаттығулар	1	
30	Тосқауыл қою	1	

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі: **Алданов А.А**