Ембі қызмет көрсету саласы колледжі

**«Келісемін»**
Директордың тәрбие ісі
Жөніндегі орынбасары
_____М.Д.Абишева
«05» 09 2025ж

**«Бекітемін»**
Ембі қызмет көрсету саласы
колледж директорының м.а.
_____Ф.С.Баешова
«05» 09 2025 ж

# Волейбол секциясының жылдық жоспар

**Құрастырған:**дене шынықтыру пәнінің мұғалімі Ахметжанов Е.М.

2025-2026 оқу жылы

Сканировано с CamScanner

# Волейбол ойынынан секциясының жылдық 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 ауыстыруы | 1 | |
| 6 | Допты ойынға қосу қос қолмен жоғарыдан доп беру | 1 | |
| 7 | Бастапқы қалып аяқ тізеден қол шынтақтан бүгілу, саусақ бүрісе жайлы бетке қарсы тұстан қабылдау | 2 | |
| 8 | Даярлық ойындары «Әуедегі доп» | 1 | |
| 9 | Орын алмастыру волейболшы тұрысы | 1 | |
| 10 | Допты қос қолмен төменнен тұрысы | 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 ойындар «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, нағыздалған допты бір қолмен (он және солға) лақтыру | 1 | |
| 19 | Нағыздалған 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 әлде неше рет қабылдау | 1 | |
| 27 | Шабуылдағы тактикалық қимылдар | 2 | |
| 28 | Қорғаныстағы тактикалық қимылдар | 2 | |
| 29 | Даярлық ойындар,жаттығулар | 1 | |
| 30 | Тосқауыл қою | 1 | |

Сканировано с CamScanner