

№7 жалпы орта білім беретін мектеп  
коммуналдық мемлекеттік мекемесі



«Бекітемін»

Мектеп директоры м.у.а:

Г.Бекбаева

«Келісемін»

Директордың тәрбие ісі  
жөніндегі орынбасары

 Е.Абубакиров

« Жеңіл атлетика » үйірмесінің күнтізбелік  
жоспары

Пән мұғалімі: М.Уашов

2022-2023 оқу жылы

## Волейбол үйірмесінің жоспары

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