

Бекітемін:

М. Арынтайың Қаралы

қазак орта мектебіннн директоры

Ж.Т.Жанайдаров

« 31 » 08 2022ж.



Келісілді:

директордың тәрбие ісі жөніндегі

орынбасары А.Е.Шамова

А.Е.Шамова

« 24 » 08 2022ж.

Волейбол секциясының жылдық жоспары 2022-2023 оқу жылы

Жаттықтырушы: Кайрошова Г.Т.

Волейбол секциясының жылдық жоспары

(аптасына 3 сағат)

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін уақыты
1	Қауіпсіздік ережелері,шығу тарихы, жалпы ережелері. Жаттығулар.	3	8,9.09. 2022 ж
2	Дамыту жаттығулары: Ілеспелі қадам жасау; екі қадам жасау; секіріп қалу; жүгіру, секіру, қатты секіру жаттығулары	3	15,16.09. 2022 ж
3	Ойын техникасының элементтері. Волейболшының тұрысы, орын ауыстырулар	3	22,23.09. 2022 ж
4	Допты ойынға қосу. а)Допты төменнен беру арқылы ойынға қосу.	3	29,30.09. 2022 ж
5	Дамыту жаттығулары. Қол мен аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар	3	6,7.10. 2022 ж
6	Допты төменгі бір жақ жанынан ойынға қосу	5	13,14.10. 2022 ж
7	Допты жоғарыдан тура беру арқылы ойынға қосу;	3	20,21.10. 2022 ж
8	Допты жоғарыдан бір жанынан ойынға қосу.	3	27,28.10. 2022 ж
9	Допты айналып ұшатын және айналмай ұшатын етіп ойынға қосу	5	3,4.11. 2022 ж
10	Допты командалас серігіне беру жаттығулары.	3	10,11.11. 2022 ж
11	Беру тәсілдері жоғары қарай беру; төмендетіп беру	5	17,18.11. 2022 ж
12	Шабуылдау соққыларын орындау элементтер.	3	24,25.11. 2022 ж
13	Тосқауыл қою.	3	1,2.12. 2022 ж
14	Бір жақ бүйірден шабуылдау соққысы	3	8,9.12. 2022 ж
15	Дамыту жаттығулары. Команда арасында ойын.	3	15,16.12. 2022 ж
16	Тосқауыл қоюға арналған жаттығулар.	3	22,23.12. 2022 ж
17	Өз ережесімен ойын	3	29,30.12. 2022 ж
18	Екі жақты оқу жаттығу ойындары	3	6.7.01. 2023 ж
19	Ықшамдалған ережемен екі жақты ойнау	3	13.14.01. 2023 ж
20	Команда арасында сайыс. Төрешілік ету	3	20,21.01. 2023 ж
21	Орын кенет өзгерту	3	27,28.01. 2023 ж
22	Алаңда ауысу	3	2,3.02. 2023 ж
23	Допты ойынға қосу	3	9,10.02. 2023 ж
24	Допты қабылдау	3	16,17.02. 2023 ж
25	Допты екі қолмен төменнен қабылдау	3	23,24.02. 2023 ж
26	Допты жоғарыдан екі қолмен жоғарыдан беру	3	2,3.03. 2023 ж
27	Допты жоғарыдан екі қолмен төменнен беру	3	9,10.03. 2023 ж
28	Екпін алу, секіру	3	16,17.03. 2023 ж
29	Команда арасында сайыс. Төрешілік ету	3	23,24.03. 2023 ж
30	Құлау	3	30,31.03. 2023 ж
31	Ойын алаңында орын ауыстыру	3	7,8.04. 2023 ж
32	Арнайы дене жаттығулары	3	14,15.04. 2023 ж
33	Арнайы дене жаттығулары	3	21.22.04. 2023 ж
34	Ықшамдалған ережемен екі жақты ойнау	3	28,05.05. 2023 ж
	Барлығы:	108 сағат	

Волейбол секциясына қатысатын оқушылар тізімі

№	Аты жөні	Туған жылы	Класы
1	Асетқызы Сымбат	06.07.2009ж	8Б
2	Ергужаева Дилназ	15.10.2008ж	8Ә
3	Дабыл Аяулым	13.04.2010ж	7А
4	Муданова Айсұлу	17.09.2009ж	7А
5	Наурызбай Аружан	18.10.2009ж	7Ә
6	Жалғасбай Ақбаян	14.01.2010ж	7В
7	Кулетова Назым	24.09.2010ж	7Ә
8	Бисенова Алуа	08.06.2010ж	7Б
9	Қанатова Гулзат	21.04.2010ж	7А
10	Мендыбай Хадиша	28.10.2009ж	7Ә
11	Имашева Еркеназ	18.11.2009ж	8А
12	Нагидолла Жанбота	06.09.2009ж	8Ә
13	Сұлтанова Гүлсая	04.11.2008ж	8А
14	Аманбаева Балым	09.08.2009ж	8Б
15	Амангелди Акнур	19.08.2009ж	8Б
16	Тогабаева Аружан	17.12.2008ж	8Ә
17	Мынжасарова Аделя	03.06.2010ж	7Б
18	Өмірбекқызы Кәусар	20.09.2009ж	8А
19	Бауыржан Аружан	09.05.2010ж	8Ә
20	Әбу Мелана	09.10.2008ж	8Г
21	Дәулет Жанида	17.11.2008ж	8В
22	Сағындықова Мадина	05.11.2008ж	8Ә
23	Абаева Дильнура	03.07.2009ж	8Ә
24	Аманбаева Балым	09.08.2009ж	8Б
25	Толыбаева Айжан	20.06.2009ж	8А
26	Смайлбек Жәнел	01.12.2011ж	5А
27	Сагидолла Айзере	23.06.2012ж	5А
28	Жәутікова Фатима	26.09.2011ж	5Ә
29	Казбек Кәусар	01.06.2012ж	5Ә
30	Караман Айжан	18.09.2012ж	5Ә
31	Серік Салтанат	18.05.2012ж	5Ә
32	Айдархан Сезім	11.10.2011ж	5В
33	Амангелді Жания	27.10.2011ж	5В
34	Байғараева Алтынай	25.12.2011ж	5В
35	Қайнарбаева Кәусар	12.10.2011ж	5В
36	Қасымхан Жанайым	11.11.2012ж	5В
37	Жалғасбаева Аружан	08.02.2008ж	8В
38	Мендығалиева Жания	18.02.2011ж	6Б
39	Сұлтанқызы Мерей	11.01.2011ж	6Б
40	Сәрсенбай Әсемай	25.01.2011	6Б

41	Бисенғали Кәусар	30.03.2011ж	6Б
42	Марат Нұрай	20.07.2011ж	6Б
43	Бердімұратова Нұрдана	22.02.2011ж	6Б
44	Асқар Аяулым	21.04.2011ж	6Б
45	Ержан Гүлнұр	30.09.2010ж	6Б

Жаттықтырушы: *Кайрошова* Кайрошова Г.Т.

46.	Қорғанбаева наурыз	03.01.2012ж	5 ²
47	Ахмет Шапыраш	06.08.2012ж.	5 ²
48	Серікбаева Құранны	06.08.2011ж	5 ²
49	Шапырашова Аяулым	18.10.2011ж.	5 ²
50	Аманбаева Төлем	09.08.2009ж	8 ⁵