

Бекітетін:

М.Арып-атындағы Қарғалы

қазақ орта мектебінің директоры:

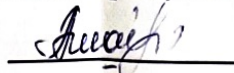
 Ж.Т.Жанайдаров

« 01 » 09 2022ж

Келісілді:

Директордың тәрбие ісі жөніндегі

орынбасары: А.Е.Шамова



« 31 » 08 2022ж

Волейбол секциясының жылдық жоспары

2022 – 2023 оқу жылы

Жаттықтырушы: Г.А.Мырзалина

Секция жоспары

№	Тақырыптың мазмұны	Сағат саны	Өтетін уақыты	
1	Теориялық сабақ	1	03.22	
2	Волейбол ойынның негізгі ережелері	1	5.22	
3	Ойын алаңында тұру және орын ауыстыру әдісі	1	8.22	
4	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	1	10.22	
5	Допты екі қолмен төменнен беру	1	12.22	
6	Допты бір-біріне төменнен және жоғарыдан беру әдістері	1	14.22	
7	Игерілген әдістермен қозғалыс әрекеті	1	17.22	
8	Ережеге сай екі жақты ойын	2	19.21.22	
9	Допты төменнен бір қолмен соғу, тордан асыру	1	24.22	
10	Допты жоғарыдан бір қолмен соғу	1	26.22	
11	Жалпы дамыту жаттығулары	1	28.22	
12	Екі жақты ойын	1	30.22	
13	Шабуылышының техникасы	2	1.10	
14	Торға адым жасап қос аяқпен секіру	1	3.10	
15	Шабуылдап допты соғып, тордан асыру	1	5.10	
16	Шабуылдап допты соғып, алаңға түсіру	1	8.10	
17	Көтерілген допты әр нүктеден ұру	1	10.10	
18	Екінші зоналық сызықты баспай, көтерілген допты шабуылдай соғу	1	12.10	
19	Екі жақты ойын	1	15.10	
20	Кросс 3000м жүгіру	1	17.10	
21	Тор алдындағы тосқауыл қою әрекеті	1	19.10	
22	Бір ойыншымен тосқауыл қою	1	21.10	
23	Екі ойыншымен тосқауыл қою	1	22.10	
24	Үш ойыншымен тосқауыл қою	1	24.10	
25	Жылдамдыққа дамыту	1	26.10	
26	Футбол ойыны	1	29.10	
27	Үшінші зоналық ойыншының ойыны	1	31.10	
28	Шабуылшыға допты дәл көтеру	1	2.11	
29	Нығыздалған доптармен жаттығу	2	5.11	
30	Қорғаушының ойыны	1	9.11	
31	Жоғарыдан және төменнен допты ойыншыға жеткізу	2	11.12-22	
32	Баскетбол ойыны	1	24.22	
33	Жалпы дамыту жаттығулары	1	16.22	
34	Секіріп келіп допты соғып ойынға қосу	2	19.4.22	
35	Төменнен және жоғарыдан допты ойынға қосуды қайталау	2	26.28.22	
36	Арнайы дамыту жаттығулары	2	29.3.11	

37	Шабуылшының ойыны	2	3,5. 12
38	Әр түрлі көтерілген бағыттағы допты соғу және алаңға түсіру	2	10,12. 12
39	Екі жақты ойын	2	14,16. 12
40	Допты көтеру техникасын дамыту	1	19. 12
41	Нығыздалған доппен жаттығу жасау	2	21,24. 12
42	Жалпы дамыту жаттығулары	1	26. 12
43	Екі жақты ойын	2	28. 12;
44	Жолдастық кездесу ойыны	1	4. 03
45	Екінші зоналық сызыктан шабуыл жасауды қайталау	2	7,9-01
46	Жылдамдықты дамыту жаттығулары	2	11,14-01
47	Қорғаушының ойыны	1	16,18-01
48	Жоғарыдан және төменнен допты қабылдау әдісі	2	18,21-01
49	Екі жақты ойын	2	13,15-01
50	Шыдамдылық пен техниканы дамыту	1	28-01
51	Қозғалмалы ойындар, арқан тартысы, т, б,	1	30. 01
52	Ережеге сай екі жақты ойын	2	1,4-02
53	Арнайы дамыту жаттығулары	2	6,8-02
54	3000м жүгіру	1	11. 02
55	Игерілген әдістермен қозғалыс әрекеті	2	13,15-02
56	Жолдастық кездесу ойыны	1	18. 02
57	Допты көтеру техникасын дамыту	1	20. 02
58	Нығыздалған доппен жаттығу жасау	2	22,25-02
59	Шабуылдап допты соғып, алаңға түсіру әдісін жетілдіру	1	27. 02
60	Әр түрлі көтерілген бағыттағы допты соғу және алаңға түсіру	1	21. 03
61	Екі жақты ойын	2	4,6-03
62	Допсыз оңға және солға құлап домалауды үйрену	2	8,14-03
63	Допты бір қолмен құлаштан алу әдісі	2	13,15-03
64	Қолға және аяққа күш түсіру жаттығулары	2	17,20-03
65	Ережеге сай екі жақты ойын	2	25,27-03
66	Шыдамдылық пен техниканы дамыту	1	28. 03
67	Допты бір-біріне төменнен және жоғарыдан беру әдістері жетілдіру	2	09-04 3. 04
68	Жолдастық кездесу ойыны	1	5. 04
69	Арнайы дамыту жаттығулары	2	10,12-04
70	Алға қарай құлаштан секіріп бір қолмен допты қабылдау әдісін жетілдіру жаттығулары	2	17,19-04
71	Екі жақты ойын	2	10,15. 05
72	Жарысқа қатысу	2	18,22-05
Барлығы:		102	

Оқушылар тізімі

№	Оқушылардың аты – жөні	Туған күні	Класы	Мекен – жайы	Тел.ном
1	Махсат Сымбат	2007	9 б	Сейсмик 1/ 131	87718186021
2	Таңатрова Назира	2007	9 б	2мкр 10/268	87773803177
3	Нағидолла Ақсезім	2008	8 а	Кургулова16а	87780502302
4	Ибадуллаева Жансая	2008	9 в	1 май 1/2	87076082647
5	Даймағамбет Аружан	2008	9 в	1мкр200к2/30	87009538125
6	Әбдібек Ақнұр	2008	9 ә	1мкр200к2/44	87009672126
7	Серік Нұрзада	2008	9 ә	Нефтеразв.14/17	87476993659
8	Шудабаева Томирис	2008	9 ә	Сатпаева 76/2	87472341242
9	Мадалиева Зухра	2008	9 ә	Абая 5-8	87762656086
10	Ақтамақова Мадина	2006	10 а	Алмаз 94	87471212608
11	Әмірова Дамира	2006	10 а	с/к Нефтяник1/34	87086132205
12	Қараманова Аружан	2006	10 а	Ақжар1Восток8/138	87076109954
13	Жалғасбаева Амина	2007	10 ә	Ақжар1с/кСолныш.74	87073303888
14	Амангелдиева Айсауле	2006	10 ә	Нефтяник 1 уч 42	87477403368
15	Сұлтанғали Толғанай	2007	10 б	Матросова 252	87712903276
16	Қоянбай Сабина	2007	10 а	1 май 2	87711865251
17	Зейнелова Майра	2006	10 б	Байтерек 10	87079604349
18	Камалова Сымбат	2006	10 а	Қызылжар 3 / 495 к	87470858642
19	Есенжолова Жібек	2007	10 а	Ақжар 1 Ерлік 2	87789353894
20	Сатыбалдина А	2006	11 а	3 мкр 10/35	87767910713
21	Жұмабек Алтынкүн	2006	11 в	Ақжар1Восток8/133	87021053206
22	Амангелді Аяна	2006	11 ә	Қ.Сатпаев ст 8	87089829650
23	Утегенова Анель	2006	11 б	Зар.2 АлматСамрат12	87083592814
24	Кенжеғали Ақгул	2006	11 а	1 мкр 200 /249	87715996374
25	Құрылысова Қарақат	2006	11 в	Ақжар1уч26	87784920793

Жаттықтырушы: Г.А.Мырзалина