

Бекітемін:

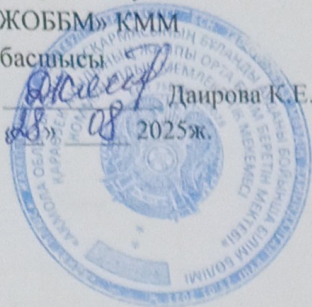
«Қараөзек ауылының

ЖОББМ» КММ

басшысы

Даирова К.Е.

«29» 08 2025ж.



Келісілген:

Тәрбие ісі меңгерушісі

Магзум А.

«29» 08 2025 ж.

Қарастырылды:

ӘБ отырыста

Мусина Ж. А.

«29» 08 2025ж.

Волейбол үйірмесінің күнтізбелік – тақырыптық жоспар 7-11 сынып

Дене шынықтыру мұғалімі: Байбулатов А.М

Қараөзек ауылы
2025-2026 оқу жылы

КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

Волейбол үйірмесі бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 1 сағат,
оқу жылына 34 сағатты құрайды

Сабақ №		Сабақтардың тақырыптары	Сағат саны	Мерзімі	Ескертулер
		1тоқсан -8 сағат			
1	1	Қауіпсіздік ережесі. Ойын ережесі	1		
2	2	Допты төменнен қабылдау, жоғарыдан беру. Ойын	1		
3	3	Допты төменнен қабылдау, жоғарыдан беру. Ойын	1		
4	4	Допты жоғарыдан жұппен беру. Оқу ойыны	1		
5	5	Допты жоғарыдан жұппен беру. Оқу ойыны	1		
6	6	Жүру, жүгіру. Допты жоғарыдан, екі қолмен жоғары, Алға, жоғарыдан беру. Оқу ойыны.	1		
7	7	Төменгі түзу беру. Төменгі қабылдау. Ойын	1		
		2тоқсан -8 сағат			
9	1	Төменгі түзу беру. Төменгі қабылдау. Ойын	1		
10	2	Төменгі түзу беру. Төменгі қабылдау. Ойын	1		
11	3	Жоғарғы тікелей беру, қабылдау. Оқу ойыны	1		
12	4	Жоғарғы тікелей беру, қабылдау. Оқу ойыны.	1		
13	5	Бүйірлік беру. Өтініш қабылдау. Оқу ойыны	1		
14	6	Бүйірлік беру. Өтініш қабылдау. Оқу ойыны	1		
15	7	Жүру, жүгіру. Допты жоғарыдан, екі қолмен жоғары, Алға, жоғарыдан беру. Оқу ойыны	1		
16	8	Жүру, жүгіру. Допты жоғарыдан, екі қолмен жоғары, Алға, жоғарыдан беру. Оқу ойыны	1		
		3тоқсан -10 сағат			
17	1	Ауыспалы қадамдармен жылжыту: алға, оңға,солға, алға, артқа. Допты екі қолмен төменнен қабылдау. Оқу ойыны	1		
18	2	Ауыспалы қадамдармен жылжыту: алға, оңға,солға, алға, артқа. Допты екі қолмен төменнен қабылдау. Оқу ойыны	1		
19	3	Дененің құрылымы мен қызметі туралы ақпарат. Допты тор арқылы тұрып, секіру. Оқу ойыны	1		
20	4	Дененің құрылымы мен қызметі туралы ақпарат. Допты тор арқылы тұрып, секіру. Оқу ойыны	1		
21	5	Қадаммен тоқтау, секіру, секіру. Жоғарыдан екі қолмен бүйірлік өкпемен беру. Оқу ойыны.	1		
22	6	Қадаммен тоқтау, секіру, секіру. Жоғарыдан екі қолмен бүйірлік өкпемен беру. Оқу ойыны.	1		
23	7	Допты алаңның тереңінен екі қолмен жоғарыдан беру. Тікелей соққы. Оқу ойыны	1		
24	8	Допты алаңның тереңінен екі қолмен жоғарыдан беру. Тікелей соққы. Оқу ойыны	1		
25	9	Құлағаннан кейін құлау және айналдыру. Допты жоғарыдан екі қолмен бүйірге құлатып қабылдау. Оқу ойыны.	1		

26	10	Құлағаннан кейін құлау және айналдыру. Допты жоғарыдан екі қолмен бүйірге құлатып қабылдау. Оқу ойыны.	1		
4тоқсан -10 сағат					
27	1	Қозғалыс әдістерінің үйлесімі, допты тордан екі қолмен төменнен қабылдау. Оқу ойыны.	1		
28	2	Төменнен құлаған екі қолмен қабылдау. Бір блоктау. Оқу ойыны	1		
29	3	Төменнен құлаған екі қолмен қабылдау. Бір блоктау. Оқу ойыны	1		
30	4	Екінші берілісті орындау үшін орынды таңдау. Шabuылшы аудармасы бар соққы. Оқу ойыны.	1		
31	5	Екінші берілісті орындау үшін орынды таңдау. Шabuылшы аудармасы бар соққы. Оқу ойыны.	1		
32	6	Допты қабылдау тәсілдерінің кезектесуі. Бір блоктау. Оқу ойыны	1		
33	7	Допты қабылдау тәсілдерінің кезектесуі. Бір блоктау. Оқу ойыны	1		
34	8	Оқу ойыны.	1		

Дене шынықтыру (волейбол қыздар)

[illegible]