

2023 /2024 оқу жылы

Топ: Волейбол 7-9

Пән: Волей

Мұғалімнің ТАӘ: Аскарбек Зекенович Оспанов

01.08.2023 мен 31.07.2024 аралығында сабақ жүргізу кезеңі

Күні	Сағаттар саны	Сабақ тақырыбы	Келесі сабаққа үй тапсырмасы
07.09.2023	1	Техника қауіпсіздік ережесі	ережелерды қайталау
14.09.2023	1	Волейбол ойынының тарихы	ережелерді жетілдіру
21.09.2023	1	Ойынның негізгі ережелері	секіргішпен секіру
28.09.2023	1	Ойын аланында тұру	отырып тұру жаттығуларды қайталау
05.10.2023	1	Аланда орын ауыстыру	жүгіріп,секіріп ауысу
12.10.2023	1	Қосарланған адым	жетілдіру
19.10.2023	1	жүгіру	қайталау
26.10.2023	1	Секіру	ерекше секіру жаттығуларды жетілдіру
09.11.2023	1	Орынды кенет өзгерту	жетілдіру
16.11.2023	1	Құлау	әдістерді қайталау
23.11.2023	1	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	жетілдіру
30.11.2023	1	Допты жоғарыдан беру	Қайталау
07.12.2023	1	Допты жоғарыдан беру	аяқ жұмысын жетілдіру
14.12.2023	1	Допты төменнен беру	ауыр затпен отырып-тұру 25 рет
21.12.2023	1	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	жетілдіру
28.12.2023	1	Допты екі қолмен төмен қабылдау	қайталау
11.01.2024	1	Шабуылдау	15-25 рет қайталау
18.01.2024	1	Тосқауыл қою	жетілдіру
25.01.2024	1	Ойын тактикасынын элементтерін жетілдіру	құлап доп қабылдау ды қайталау
01.02.2024	1	Аланда аусу	сызықтан аусу жолдарын жетілдіру
08.02.2024	1	Ықшамдалған ережемен волейбол ойынау	жетілдіру
15.02.2024	1	Допты ойынға қосу	әдістерді қайталау
22.02.2024	1	Допты қабылдау	әдістерді жетілдіру
29.02.2024	1	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	қайталау
07.03.2024	1	Допты екі қолмен төменгі әдіспен қабылдау	жетілдіру
14.03.2024	1	Шабуылдау соққыларын орындау тәсілдері	секіру және ұру тәсілдерды жетілдіру
04.04.2024	1	Арнайы дене жаттығулары	қайталау
11.04.2024	1	Допты тура жоғарлата қосу	жетілдіру
18.04.2024	1	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	қайталау
25.04.2024	1	Допты екі қолмен төменнен беру	секіріп беру
02.05.2024	1	Шабуыл мен қорғаныс	тактикалық қимылдарды жетілдіру
10.05.2024	1	Тосқауыл қою элементтері	қол және аяқ орындарын қайталау
16.05.2024	1	Екпін алу ,секіру	жетілдіру
23.05.2024	1	Ықшамдалған ережемен волейбол ойынау	