

“Бекитемин”
Мектеп-директору Ниясова М.С.

2022-жыл.



Валейболдук план 2022-2023 - окуу жылына
Валейбол ийрими (кружок)
(Жумасына 4 саат, жыл бою 144 саат)

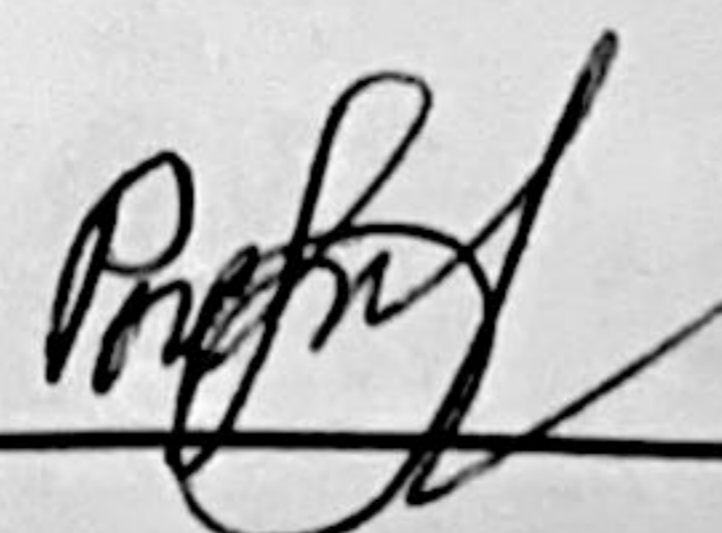
№	Сабактардын темалары	сааты	мөөнөтү		эскертуу
			Балдар	Кыздар	
I чейрек					
1	Теориялык маалымат берүү	2	90'	90'	
2	Волейбол оюнунун эрежеси	2	90'	90'	
3	Подача берүүнү ыкмасын үйрөтүү	2	90'	90'	
4	Оюнда топту бири-бирине чыгаруу ыкмалары	2	90'	90'	
5	Топту бири-бирине өткөрүп сетканын үстүнөн сокку берүү	2	90'	90'	
6	Топту алдоо жолу менен өткөрүү	2	90'	90'	
7	Топту өйдөдөн бир кол менен берүү	2	90'	90'	
8	Подачаны эки кол менен ылдый тараптан кабыл алуу	2	90'	90'	
9	Чабуулчунун сокку берүү ыкмасы	2	90'	90'	
II чейрек					
1	Топту берүү ыкмасы, арткы сызыктан соккуну жабуу	2	90'	90'	
2	Топту кабыл алуу ыкмасы. Алдамчы чабуул сокку берүү	2	90'	90'	
3	Аянтта түз туруп бир кол менен топту берүү	2	90'	90'	
4	Секирип өйдө тараптан бир кол менен топту берүү	2	90'	90'	
5	Арткы сызыкка чабуул сокку берүү	2	90'	90'	
6	Алдыңкы сызыкта оюнчулардын биргелешкен кыймылдары	2	90'	90'	
7	Топту кабыл алуу, жана чабуул сокку берүү	2	90'	90'	

III чейрек

1	Чабуулчунун сокку берүү ыкмасы	2			
2	Сокку берүү үчүн аянт тандоо	2			
3	Сеткадан өткөрүүнүн эрежелери	2			
4	Эки колдоп соккуну тосуу	2			
5	Сеткадан өткөн топту эки колдоп алуу	2			
6	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмасы, топту оюнчуга берүү	2			
7	Волейбол оюнунун эрежеси	2			
8	Топту бири-бирине берүү ыкмасын үйрөтүү	2			
9	Тосмого жалгыз чыгуу	2			
10	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмасы	2			
11	Топту өйдөдөн бир кол менен берүү	2			

IV чейрек

1	Машыгуу оюну	2			
2	Сеткадан өткөрүүнүн эрежелери	2			
3	Эки колдоп соккуну тосуу	2			
4	Сеткадан өткөн топту эки колдоп алуу	2			
5	Секирип өйдө тараптан бир кол менен топту берүү	2			
6	Арткы сызыкка чабуул сокку берүү	2			
7	Алдыңкы сызыкта оюнчулардын биргелешкен кыймылдары	2			
8	Чабуулчунун сокку берүү ыкмасы	2			
9	Сокку берүү үчүн аянт тандоо	2			

Текшерди ОББ:  Рыскулова Н.С.