

“Бекитемин”  
 Мектеп директору  
 \_\_\_\_\_ П.М.Саримсаков  
 “\_\_” \_\_\_\_\_ 2022-жыл.

## Календардык план 2022-2023 окуу жылына Вoleyбол ийрими (кружок) (Жумасына 10 саат, жыл бою 340 саат)

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

**Календардык план 2022-2023 ж**  
**Баскетбол ийрими (кружок)**

№	Сабактардын темалары	Сааты	Мөөнөтү		Эскертуу
			Балдар	Кыздар	
<b>I чейрек</b>					
1	Теориялык маалымат берүү	2			
2	Баскетбол оюнунун эрежеси	2			
3	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	2			
4	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бир-бирине берүү	2			
5	Баскетбол тобун торго түшүрүү	2			
6	Топту алып баратып бири-бирине он колдоп узатып берүү	2			
7	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	2			
8	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	2			
9	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	2			
<b>II чейрек</b>					
1	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	2			
2	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бир-бирине берүү	2			
3	Бийиктен келгентопту кармоо	2			
4	Эки колдоп топту берүү	2			
5	Секирип топту ыргытуу	2			
6	Ортоңку жана алыскы аралыктан топту ыргытуу	2			
7	Айып сызыкчадан топту торго түшүрүү	2			
<b>III чейрек</b>					
1	Эки командага бөлүнүп машыгуу	2			
2	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	2			
3	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	2			
4	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	2			
5	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	2			
6	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	2			
7	Баскетбол тобун торго түшүрүү	2			
8	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бир-бирине берүү	2			
9	Машыгуу оюну	2			
10	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	2			
11	Топту бир колдоп маңдайдан берүү				
<b>IV чейрек</b>					
1	Машыгуу оюну	2			
2	Эки колдоп топту берүү	2			
3	Секирип топту ыргытуу	2			
4	Ортоңку жана алыскы аралыктан топту ыргытуу	2			
5	Айып сызыкчадан топту торго түшүрүү	2			
6	Эки командага бөлүнүп машыгуу	2			
7	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	2			

**Календардык план 2022-2023 ж**  
**Футбол ийрими (кружок)**

№	Сабактардын темалары	Сааты	Мөөнөтү		Эскертуу
			Балдар	Кыздар	
<b>I чейрек</b>					
1	Теориялык маалымат берүү	2			
2	Футбол оюнунун эрежеси	2			
3	Футбол оюнунун техникасын үйрөтүү	2			
4	Топту ар түрдүү абалда башкаруу	2			
5	Эки командага бөлүнүп машыгуу	2			
6	Топту алып барып тебүү	2			
7	Топту ар түрдүү абалда башкаруу	2			
8	Топту алыстыкка тебүү	2			
<b>II чейрек</b>					
1	Эки командага бөлүнүп машыгуу	2			
2	Бири-бирине топту узатуу	2			
3	Алыскы аралыктан дарбазага топ тебүү	2			
4	Айып сызыктан топ топту тебүү	2			
5	Эки командага бөлүп машыгуу	2			
5	Машыгуу оюну	2			
6	Топту башкарууну билүү	2			
7	Топту орто аралыкка тебүү				
<b>III чейрек</b>					
1	11 метрден топту тебүү	2			
2	Өйдөдөн келген топту кабыл алуу	2			
3	Эки командага бөлүнүп машыгуу	2			
4	Машыгуу оюн өткөрүү	2			
5	Топту алыскы аралыктан тебүү	2			
6	Топту башкарууну билүү	2			
7	Топту алып барып тебүү	2			
8	Эки командага бөлүнүп машыгуу	2			
9	Дарбазага топту тебүү	2			
10	Футбол оюну	2			
11	Машыгуу оюну				
<b>IV чейрек</b>					
1	Футбол оюнунун эрежеси	2			
2	Топту башкарууну билүү	2			
3	Топту алып барып тебүү	2			
4	Топту алыскы аралыктан тебүү	2			
5	Эки командага бөлүнүп машыгуу оюну	2			
6	Машыгуу оюну	2			
7	Топ ар түрдүү абалда тебүү.				

Күндөлүк планды түзгөн дене тарбия мугалими \_\_\_\_\_  
Текшерди ОББ \_\_\_\_\_

## Календардык план 2022-2023 ж Гимнастика ийрими (кружок)

№	Сабактардын темалары	Саат ы	Мөөнөтү		Эскертуу
			Балдар	Кыздар	
<b>I чейрек</b>					
1	Теориялык маалымат берүү	2			
2	Катарга тизилүү .	2			
3	Стройдук көнүгүүлөр.	2			
4	Жакынкы аралыкка чуркоо 60м	2			
5	Чуркап барып узундукка секирүү	2			
6	Турникке тартынуу (бал). Тулку бойду көтөрүү (кыз)	2			
7	Чуркап барып бийиктикке секирүү	2			
8	Бийиктикке секирүү көнүгүүлөр	2			
9	Ар кандай темпте басуу.	2			
<b>II чейрек</b>					
1	Ритмикалык гимнастика	2			
2	Стартта эрежеси туруп чуркоо	2			
3	Старттан ылдамдыкты күчөтүү				
4	Тездикти өзгөртүү менен 1000м чуркоо	2			
5	Ордунда туруп узундукка секирүү	2			
6	Тулку бойду көтөрүп айлануу	2			
7	Басып бара жатып жасачу көнүгүүлөр	2			
<b>III чейрек</b>					
1	Ар түрдүү темптеги тос-ды өтүү м-н кадамдардын тездигин жана узундугун өзгөртүп басуу,	2			
2	Предмети жок жана предмети менен жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр.	2			
3	Гимнастикалык дубалда ийилип асылып тартылуу.	2			
4	Белгиленген бөлүмчөлөр менен басуу.	2			
5	Тизени жогору көтөрүп буттун учу менен басуу	2			
6	Обручтун эрежесин үйрөтүү	2			
7	Скакалканын эрежесин үйрөтүү	2			
8	Арканга асылуу (аркан тартыш)	2			
9	500г гранатаны алыска ыргытуу	2			
10	100мертге чуркоо	2			
11	Эстефета 4x400м чуркоо				
<b>IV чейрек</b>					
1	Жакынкы аралыкка чуркоо 100м	2			
2	Алыскы аралыкка чуркоо 800м-1200м чуркоо	2			
3	Алыскы аралыкка жай чуркоо 1000м 1500м	2			
4	Эстефета таякча менен жарашуу 2x30м	2			
5	Эстефета таякча менен жарашуу 2x30м	2			
6	Эстафета таякчасы менен жарышуу 4x400м	2			
7	Чуркап келип тосмонун үстүнөн секирип өтүү	2			