

“Бекитеми”
Мектеп директору
Ф.К.Абдуллаевна
“01” 2022-жыл.

**Жалал-Абад шаарындагы №8
мектебинин дене-тарбия
кружокунун мугалими
Уркунбаев Бекназардын
календардык планы
2022-2023-окуу жылы**

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

№	Сабактардын темалары	сааты	мөөнөтү		эскертуу
			Балдар	Кыздар	
I чейрек					
1	Теориялык маалымат берүү				
2	Волейбол оюнунун эрежеси	2	02.09	02.09	
3	Подача берүүнү ыкмасын үйрөтүү	2	05.09	05.09	
4	Оюнда топту бири-бирине чыгаруу ыкмалары	2	06.09	06.09	
5	Топту бири-бирине өткөрүп сетканын үстүнөн сокку берүү	2	07.09	07.09	
6	Топту алдоо жолу менен өткөрүү		08.09	08.09	
7	Топту өйдөдөн бир кол менен берүү	2	09.09	09.09	
8	Подачаны эки кол менен ылдый тараптан кабыл алуу	2	12.09	12.09	
9	Чабуулчунун сокку берүү ыкмасы	2	13.09	13.09	
			14.09	14.09	
II чейрек					
1	Топту берүү ыкмасы, арткы сызыктан соккуну жабуу	2	15.09	15.09	
2	Топту кабыл алуу ыкмасы. Алдамчы чабуул сокку берүү	2	16.09	16.09	
3	Аянтта түз туруп бир кол менен топту берүү	2	19.09	19.09	
4	Секирип өйдө тараптан бир кол менен топту берүү	2	20.09	20.09	
5	Арткы сызыкка чабуул сокку берүү	2	21.09	21.09	
6	Алдыңкы сызыкта оюнчулардын биргелешкен кыймылдары	2			
			22.09	22.09	
7	Топту кабыл алуу, жана чабуул сокку берүү		23.09	23.09	
III чейрек					
1	Чабуулчунун сокку берүү ыкмасы	2	26.09	26.09	
2	Сокку берүү үчүн аянт тандоо	2	27.09	27.09	
3	Сеткадан өткөрүүнүн эрежелери	2	28.09	28.09	
4	Эки колдоп соккуну тосуу	2	29.09	29.09	
5	Сеткадан өткөн топту эки колдоп алуу	2	30.09	30.09	
6	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмасы, топту оюнчуга берүү	2	03.10	03.10	
7	Волейбол оюнунун эрежеси	2	04.10	04.10	
8	Топту бири-бирине берүү ыкмасын үйрөтүү	2	05.10	05.10	
9	Тосмого жалгыз чыгуу	2	06.10	06.10	
10	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмасы	2	07.10	07.10	
11	Топту өйдөдөн бир кол менен берүү		10.10	10.10	
IV чейрек					
1	Машыгуу оюну	2	11.10	11.10	
2	Сеткадан өткөрүүнүн эрежелери	2	12.10	12.10	
3	Эки колдоп соккуну тосуу	2	13.10	13.10	
4	Сеткадан өткөн топту эки колдоп алуу	2	14.10	14.10	
5	Секирип өйдө тараптан бир кол менен топту берүү	2	17.10	17.10	
6	Арткы сызыкка чабуул сокку берүү	2	18.10	18.10	
7	Алдыңкы сызыкта оюнчулардын биргелешкен кыймылдары	2	19.10	19.10	
8	Чабуулчунун сокку берүү ыкмасы	2	20.10	20.10	
9	Сокку берүү үчүн аянт тандоо		21.10	21.10	

**Календардык план 2022-2023-ж.
Гимнастика ийрими (кружок)**

№	Сабактардын темалары	Саат ы	Мөөнөтү		Эскертуу
			Балдар	Кыздар	
I чейрек					
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			
II чейрек					
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 көнүгүлөр	2			
III чейрек					
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	Скалканын эрежесин үйрөтүү	2			
8	Аркага асылуу (аркан тартыш)	2			
9	500г гранатаны алыска ыргытуу	2			
10	100метрге чуркоо	2			
11	Эстафета 4x400м чуркоо				
IV чейрек					
1	Жакынкы аралыкка чуркоо 100м	2			
2	Алыскы аралыкка чуркоо 800м-1200м чуркоо	2			
3	Алыскы аралыкка жай чуркоо 1000м 1500м	2			
4	Эстафета таякча менен жарашуу 2x30м	2			
5	Эстафета таякча менен жарашуу 2x30м	2			
6	Эстафета таякчасы менен жарышуу 4x400м	2			
7	Чуркап келип тосмонун үстүнөн секирип өтүү	2			

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

№	Сабактардын темалары	Сааты	Мөөнөтү		Эскертуу
			Балдар	Кыздар	
I чейрек					
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			
II чейрек					
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 бөлүнүп машыгуу	2			
5	Машыгуу оюну	2			
6	Топту башкарууну билүү	2			
7	Топту орто аралыкка тебүү				
III чейрек					
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				
IV чейрек					
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.
Баскетбол ийрими (кружок)**

№	Сабактардын темалары	Сааты	Мөөнөтү		Эскертуу
			Балдар	Кыздар	
I чейрек					
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			
II чейрек					
1	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	2			
2	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бир-бирине берүү	2			
3	Бийиктен келген топту 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			
III чейрек					
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				
IV чейрек					
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			