

БЕКИТЕМИН

Директор

Абдыраманова А.А.

« 18 сентябрь 2022-ж »



**№87 жалпы орто билим берүү мектебинин
спорт иштери боюнча класстан тышкаркы
иштердин планы**

“ Бадминтон”

Спорт иштери боюнча класстан тышкаркы иштерди уюштуруучу:

Эсеналиев Ж.М



Бекитемин

мектеп мугалими

Бодминтон оюуну боюнча тематикалык иш план

№	Отулуучу темалар	саат
1	Бодминтон жонундо тушундуруп беруу.	1
2	Ракетка волона жонундо айтуу.	2
3	Ракетка жана волона менен ойноо.	14
4	Бодминтондун аянтчасы менен таныштыруу.	2
5	Сетка жонундо айтуу, бийиктигин тушундуруу. <i>Видеотүз.</i>	14
6	Ракетканы кармоо жана ойноо.	10
7	Падача жонундот айтуу, корсотуу.	15
8	Техниканы корсотуу, айтуу.	18
9	Падача беруу.	10
10	Алыстан жана жакындан падача беруу.	14
11	Берилген падачаны алуу.	16
12	Падача беруу иштоо.	14
13	Жонгильромил жасоо волона менен ойноо.	14
14	Падача беруу которуп алуу.	12
15	Алуу техникасын аткаруу.	12
16	Падачанын техникасын аткаруу.	12
17	Бир-бирден ойноо 5 эсепке чейин ойноо 11 эсепке чейин.	20
18	Ойноо 21 эсепке чейин.	20
19	Эки-экиден ойноо 5 эсепке чейин.	20
20	11 эсепке чейин.	20
21	21 эсепке чейин.	20
22	Эки-экиден ойноо эрежеси.	20
23	Бир-бирден ойноо эрежеси.	20
24	Толуп ойноо.	10
25	Мелдеш откоруу.	10

БЕКИТКЕН
Директор
Абдыраманова А.А.
« 12 сентябрь 2022-ж »

**№87 жалпы орто билим берүү мектебинин
спорт иштери боюнча класстан тышкаркы
иштердин планы
“ Волейбол”**

**Спорт иштери боюнча класстан тышкаркы иштерди уюштуруучу:
Токтобеков Б.Ж**

Календардык план 2022-2023 окуу жылына волейбол ийриминин планы

(Жумасына 10 саат, жыл бою 340 саат)

№	Сабактардын темалары	сааты	мооноту		эскертуу
			Балдар	Кыздар	
I чейрек					
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				
II чейрек					
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	2			
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				
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			

БЕКИТЕМИН
Директор
Абдыразакова А.А.
« 12 » сентябрь 2022-ж



**№87 жалпы орто билим берүү мектебинин
спорт иштери боюнча класстан тышкаркы
иштердин планы**

“ Баскетбол”

Спорт иштери боюнча класстан тышкаркы иштерди уюштуруучу:

Мадирайимов А.Ж

Календардык план 2022-2023 окуу жылына
баскетбол ийриминин планы
(Жумасына 10 саат, жыл бою 340 саат)

№	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			
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			