

Бекитем \_\_\_\_\_

Касыке Мамбеталиев атындагы орто мектебтин

директору  У.Ф.Токтакунов

30/08/2022 (2022-2023ж)

## Календардык план 2022-2023ж

### Баскетбол ийрими (кружок)

№	Сабактардын темалары	Саат	Мөөнөтү		Эскертуу
			Балдар	Балдар	
	<b>I чейрек</b>				
1	Теориялык маалымат берүү	2	03.09-06.09	03.09-06.09	
2	Баскетбол оюнунун эрежеси	2	08.09-10.09	08.09-10.09	
3	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	2	13.09-15.09	13.09-15.09	
4	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бир-бирине берүү	2	17.09-20.09	17.09-20.09	
5	Баскетбол тобун торго түшүрүү	2	22.09-24.09	22.09-24.09	
6	Топту алып баратып бири-бирине он колдоп узатып берүү	2	27.09-29.09	27.09-29.09	
7	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	2	01.10-04.10	01.10-04.10	
8	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	2	06.10-08.10	06.10-08.10	
9	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	2	11.10-13.10	11.10-13.10	
10	Эки кадамдан кийин кыймылда топ ыргытуу	2	15.10-18.10	15.10-18.10	
11	“Илмек” ыргытууну изилдөө. Окуу оюну-тапшырма менен	2	20.10-22.10	20.10-22.10	
12	Орто аралыкка ыргытуу	2	25.10-27.10	25.10-27.10	
	<b>II чейрек</b>				
1	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	2	12.11-15.11	12.11-15.11	
2	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бир-бирине берүү	2	17.11-19.11	17.11-19.11	
3	Бийиктен келгентопту кармоо	2	22.11-24.11	22.11-24.11	

4	Эки колдоп топту берүү	2	26.11-29.11	26.11-29.11	
5	Секирип топту ыргытуу	2	01.12-01.12	01.12-01.12	
6	Ортоңку жана алыскы аралыктан топту ыргытуу	2	06.12-08.12	06.12-08.12	
7	Айып сызыкчадан топту торго түшүрүү	2	10.12-13.12	10.12-13.12	
8	Себетке эркин ыргытуу, шакектин астына жайгаштыруу	2	15.12-17.12	15.12-17.12	
9	Топко ээлик кылуу жана каршы туруу техникасы.	2	20.12-22.12	20.12-22.12	
10	Топту жулуп тыкылдатуу. Чабуулдагы тактикалык аракеттер “тез бөлүнүү	2	24.12-27.12	24.12-27.12	
11	Тапшырма менен эки тараптуу оюн	2	29.12	29.12	
	<b>III чейрек</b>				
1	Эки командага бөлүнүп машыгуу	2	17.01-19.01	17.01-19.01	
2	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	2	21.01-24.01	21.01-24.01	
3	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	2	26.01-28.01	26.01-28.01	
4	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	2	31.01-02.02	31.01-02.02	
5	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	2	04.02-07.02	04.02-07.02	
6	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	2	09.02-11.02	09.02-11.02	
7	Баскетбол тобун торго түшүрүү	2	14.02-16.02	14.02-16.02	
8	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бир-бирине берүү	2	18.02-21.02	18.02-21.02	
9	Машыгуу оюну	2	25.02-28.02	25.02-28.02	
10	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	2	02.03-04.03	02.03-04.03	
11	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	2	07.03-09.03	07.03-09.03	
12	Коргоо тактикасы. Чабуул жана коргонуу кыймылдары	2	11.03-14.03	11.03-14.03	
13	Жабуу. Уруу, ыргытуу бөгөт коюу	2	16.03-18.03	16.03-18.03	

IV чейрек					
1	Машыгуу оюну	2	28.03-30.03	28.03-30.03	
2	Эки колдоп топту берүү	2	01.04-04.04	01.04-04.04	
3	Секирип топту ыргытуу	2	06.04-08.04	06.04-08.04	
4	Ортоңку жана алыскы аралыктан топту ыргытуу	2	11.04-13.04	11.04-13.04	
5	Айып сызыкчадан топту торго түшүрүү	2	15.04-18.04	15.04-18.04	
6	Эки командага бөлүнүп машыгуу	2	20.04-22.04	20.04-22.04	
7	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	2	25.04-27.04	25.04-27.04	
8	Жеке коргоо, камкордук .”Зонаны басуу”	2	29.04-02.05	29.04-02.05	
9	Багыты жана ылдамдыгы өзгөргөн дриблинг, которуулар кыймылда .	2	04.05-06.05	04.05-06.05	
10	Топту кармоо. Тактикалык аракет – “тез бөлүнүү”.	2	11.05-13.05	11.05-13.05	
11	Секирген топту тандоо. Тампшырма менен эки тараптуу оюн	2	16.05-18.05	16.05-18.05	
12	Оюн эрежелери. Жеке коргоо.	2	20.10-23.05	20.10-23.05	
13	Тактикалык аракеттер-“тез ажыратуу”, “басуу”.	2	25.05	25.05	

Бекитем:

Мектеп директору: У.Ф.Токтакунов

« 30 » сентябрь 2022-жыл

Календарлык план. Волейбол үйрүмү. Жумасына 5 саат жыл бою 170 саат

1- чейрек

№	Сабактардын темалары	сааты	Мөөнөтү		эскертүү
			балдар	кыздар	
1	Теориялык маалымат берүү	2	02.09-05.09	02.09-05.09	
2	Волейбол оюнунун эрежеси	2	07.09-09.09	07.09-09.09	
3	Подача берүүнүү ыкмасын үйрөтүү	2	12.09-14.09	12.09-14.09	
4	Оюнда топту бири- бирине чыгаруу ыкмалары	2	16.09-19.09	16.09-19.09	
5	Топту бири- бирине өткөрүп, сетканын үстүнөн сокку берүү	2	21.09-23.09	21.09-23.09	
6	Топту алдоо жолу менен өткөрүү	2	26.09-28.09	26.09-28.09	
7	Топту өйдөдөн бир кол менен берүү	2	30.09-03.10	30.09-03.10	
8	Подачаны эки кол менен ылдый тараптан кабыл алуу	2	05.10-07.10	05.10-07.10	
9	Чабуулчунун сокку берүү ыкмасы	2	10.10-12.10	10.10-12.10	
10	Эки колдоп топту үстүнөн алуу	2	14.10-17.10	14.10-17.10	
11	Эки колдоп топту үстүнөн алуу (бир шаг алдыга бир шаг артка)	2	19.10-21.10	19.10-21.10	
12	Эки колдоп топту астынан алуу (бир шаг алдыга бир шаг артка)	2	24.10-26.10	24.10-26.10	
13	Эки колдоп топту алдынан алуу (оң капталга чыгып)	1	28.10	28.10	

2- чейрек

№	Сабактардын темалары	сааты	Мөөнөтү		эскертүү
			балдар	кыздар	
1	Топту берүү ыкмасы, арткы сызыктан соккуну жабуу	2	09.11-11.11	09.11-11.11	
2	Топту кабыл алуу ыкмасы, Алдамчы чабуул сокку берүү	2	14.11-16.11	14.11-16.11	
3	Аянтта түз туруп бир кол менен топту берүү	2	18.11-21.11	18.11-21.11	
4	Секирип өйдө тараптан бир кол менен топту берүү	2	23.11-23.11	23.11-23.11	
5	Арткы сызыкка чабуул сокку берүү	2	25.11-28.11	25.11-28.11	

6	Алдынкы сызыкка оюнчулардын биргелешкен кыймылдары	2	30.11-02.12	30.11-02.12	
7	Топту кабыл алуу жана чабуул сокку берүү	2	05.12-07.12	05.12-07.12	
8	Чабуулдун негизги эрежелери	2	09.12-12.12	09.12-12.12	
9	Чабуулчунун топко секириши	2	14.12-16.12	14.12-16.12	
10	№4 Чабуулчунун топко даярдыгы	2	19.12-21.12	19.12-21.12	
11	№3 Чабуулчунун топко даярдыгы	2	23.12-26.12	23.12-26.12	
12	№2 Чабуулчунун топко даярдыгы	1	28.12	28.12	

### 3-чейрек

№	Сабактардын темалары	сааты	Мөөнөтү		эскертүү
			балдар	кыздар	
1	Чабуулчунун сокку берүү ыкмасы	2	16.01-18.01	16.01-18.01	
2	Сокку берүү үчүн аянт тандоо	2	20.01-23.01	20.01-23.01	
3	Сеткадан өткөрүүнүн эрежелери	2	25.01-27.01	25.01-27.01	
4	Эки колдоп соккуну тосуу	2	30.01-01.02	30.01-01.02	
5	Сеткадан өткөн топту эки колдоп алуу	2	03.02-06.02	03.02-06.02	
6	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмасы, топту оюнчуга берүү	2	08.02-10.02	08.02-10.02	
7	Волейбол оюнунун эрежеси	2	13.02-15.02	13.02-15.02	
8	Топту бири- бирине берүү ыкмасын үйрөтүү	2	17.02-20.02	17.02-20.02	
9	Тосмого жалгыз чыгуу	2	22.02-24.02	22.02-24.02	23.02
10	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмасы	2	27.02-01.03	27.02-01.03	
11	Топту өйдөдөн бир кол менен берүү	2	03.03-06.03	03.03-06.03	
12	Эки колдоп топту үстүнөн атып алуу	2	10.03-11.03	10.03-11.03	08.03
13	Топту чабуулчуга атып көтөрүп берүү	2	13.03-15.03	13.03-15.03	
14	Топту экинчи зонадагы чабуулчуга көтөрүп берүү	1	17.03	17.03	

### 4-чейрек

№	Сабактардын темалары	сааты	Мөөнөтү		эскертүү
			балдар	кыздар	
1	Машыгуу оюну	2	27.03-29.03	27.03-29.03	
2	Сеткадан өткөрүүнүн	2	31.03-03.04	31.03-03.04	

	эрежелери				
3	Эки колдоп соккуну тосуу	2	05.04-07.04	05.04-07.04	
4	Сеткадан өткөн топту эки колдоп алуу	2	10.04-12.04	10.04-12.04	
5	Секирип өйдө тараптан бир кол менен топту берүү	2	14.04-17.04	14.04-17.04	
6	Арткы сызыкка чабуул сокку берүү	2	19.04-21.04	19.04-21.04	
7	Алдынкы сызыкта оюнчулардын биргелешкен кыймылдары	2	24.04-26.04	24.04-26.04	
8	Чабуулчунун сокку берүү ыкмасы	2	28.04-01.05	28.04-01.05	
9	Сокку берүү үчүн аянт тандоо	2	03.05-05.05	03.05-05.05	
10	Подача берүүнүн негизги эрежелери	2	08.05-10.05	08.05-10.05	
11	Топ менен үстүнөн подача берүү	2	12.05-15.05	12.05-15.05	
12	Топту ыргытып, секирип подача берүү	2	17.05-19.05	17.05-19.05	
13	Топ менен астынан подача берүү	2	22.05-24.05	22.05-24.05	