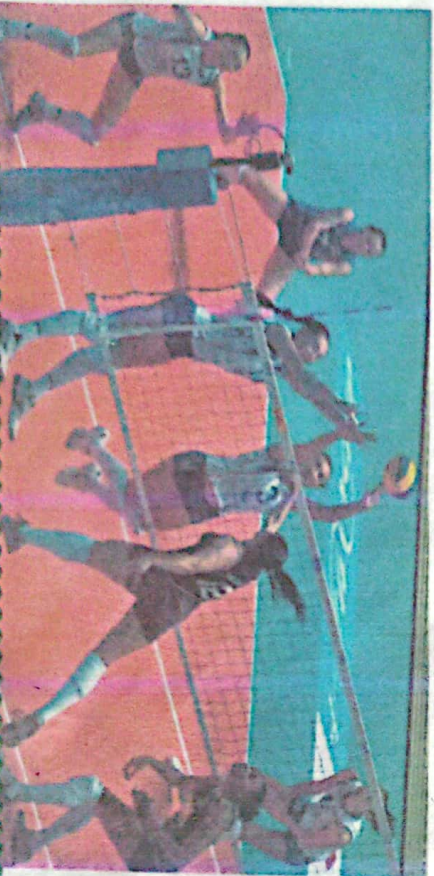


КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРУУ ЖАНА ИЛИМ МИНИСТРЛИГИ



# КАЛЕНДАРДЫК ТЕМАТИКАЛЫК ПЛАН

№19 А.КазакOV атындагы орто мектебинин  
Дене-тарбия мугалими Усманов Жахонгир  
9-10-11-класстарга  
2022-2023- окуу жылы учун тузгөн  
жылдык иш планы



Мектеп директоры: У.Олкасимов  
 2022-жылы



Программалык материалдар	Денестарбия планы, графиги, сабактын аткарылышы																		
	I	II	III	IV	1	3	11	12	18	24	28	34	38	42	48	52	54	55	63
Базалык бөлүм	48				2	10	12		18	24	28	34	38	42	48	52	54	55	63
негизги билим	2	2	2																
Теориялык сабак	2	2	2																
Жеңил атлетика	16	16	8	8															
Баскетбол	12	12	6	6															
Волейбол	8	8	4	4															
Гимнастика	10	10	6	4															
Вариантык бөлүм																			
Ордо	6	6	6																
Толуз коргоол	4	4	4																
Футбол	10	10	2	6															

Түзгөн дене тарбия мугалими: Усманов Ж



9 класс үчүн билим берүү матрицаларынын мазмуну

Сабаттын аты/ышым	Дата	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	
Толугу коргоо 4 с																																				
Толугу коргоо оюнунун эрежелери			x	x																																
Толугу коргоо тартиби					x	x																														
Гимнастика 4 с																																				
Жашоого кошул "жардам"							x	x																												
Авралатканалык көнүгүүлөр								x	x																											
Баскетбол 1 бс																																				
Техникалык тактар кыймылдары										x																										
Толугу алып жүрүү											x																									
Толугу таштоо												x																								
Жеңме коргоо													x																							
Зоналык коргоону														x																						
Жашоого кошул "стратегия"															x																					
Волейбол - 2 с																																				
Техникалык тактар кыймылдары																x																				
Тол кабыл алуу ж/а откорул берүү																	x																			
Төмөндөн тол берүү																		x																		
Чабуу/чүчүм соккосу																			x																	
Футбол - 2 с																																				
Толугу башы менен сүзүү																																				
Жашоого кошул "Футболдук"																																				
Жеңил атлетика																																				
Спринттик чуркоонун ыкмасы																																				
Узакка чуркоонун ыкмасы																																				
Узундукка секирүү																																				
Бийиктикке секирүү																																				
Футбол - 6 с.																																				
Толугу көгөрүл тебүү																																				
Бүтүн ич жалы менен тебүү																																				
Бүтүн учу менен тебүү																																				
Тол толкотуу																																				
Толугу алып жүрүү																																				

Список литературы - 55. 09.2024













## Календардык план 2022-2023-окуу жылына

### Волейбол ийрими (кружок)

(жумасына 10 саат, жыл бою 340 саат)

№	Сабактардын темалары	сааты	моонөтү		эскертуу
			Балдар	Кыздар	
<b>I чейрек</b>					
1	Теориялык маалымат берүү	2	5.09 7.09	2.09 7.09	Билүү
2	Волейбол оюнунун эрежеси	2	12.09 14.09	9.09 14.09	Заркел
3	Подача берүүнү ыкмасын үйрөтүү	2	19.09 21.09	16.09 21.09	Милеман
4	Оюнда топту бири-бирине чыгаруу ыкмалары	2	26.09 28.09	23.09 28.09	Чыдо
5	Топту бири-бирине өткөрүп сетканын үстүнөн сокку берүү	2	3.10 5.10	30.09 5.10	Кайтмаш
6	Топту алдоо жолу менен өткөрүү	2	10.10 12.10	7.10 12.10	Аткаруу
7	Топту өйдөдөн бир кол менен берүү	2	17.10 19.10	14.10 19.10	К-к
8	Подачаны эки кол менен ылдый тараптан кабыл алуу.	2	21.10 26.10	21.10 26.10	
9	Чабуулчунун сокку берүү ыкмасы		28.10 3.11	28.10 3.11	
<b>II чейрек</b>					
1	Топту берүү ыкмасы. арткы сызыктан соккуну жабуу	2	11.11 18.11	11.11 18.11	Түзүрө
2	Топту кабыл алуу ыкмасы. Алдамчы чабуул сокку берүү	2	18.01 20.01	18.01 19.01	Аткаруу
3	Аянтта туз туруп бир кол менен топту берүү	2	25.01 27.01	25.01 27.01	К-к
4	Секирип өйдө тараптан бир кол менен топту берүү	2	31.01 3.02	31.01 3.02	
5	Арткы сызыкка чабуул сокку берүү	2	7.02 10.02	7.02 8.02	
6	Алдыңкы сызыкта оюнчулардын биргелешкен кыймылдары	2	14.02 17.02	14.02 15.02	
7	Топту кабыл алуу жана чабуул сокку берүү		21.02 24.02	21.02 22.02	
<b>III чейрек</b>					
1	Чабуулчунун сокку берүү ыкмасы	2	28.02 3.03	28.02 1.03	
2	Сокку берүү үчүн аянт тандоо	2	7.03 10.03	7.02 9.03	
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-окуу жылына баскетбол ийрими (кружок)

№	Сабактардын темалары	Сааты	Мооноту		Эскертуу
			Балдар	Кыздар	
<b>I чейрек</b>					
1	Теориялык маалымат берүү	2	1.09 6.09	2.09 7.09	Болуу
2	Баскетбол оюнунун эрежеси	2	8.09 13.09	9.09 14.09	Зарыл
3	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	2	15.09 20.09	16.09 21.09	Уйдо
4	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бир-бирине берүү	2	22.09 27.09	23.09 28.09	Хокучу
5	Баскетбол тобун торго түшүрүү	2	29.09	30.09 5.10	Табсоо
6	Топту алып баратып бири-бирине он колдоп узатып берүү	2	4.10 6.10	7.10 12.10	К-К
7	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	2	11.10 13.10	14.10 19.10	Тилеги
8	Эки колдоп ойдо жактан узатып берүү	2	18.10 20.10	21.10 26.10	Аткерүү
9	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	2	25.10 27.10	28.10 10.11	
<b>II чейрек</b>					
1	Топту бир колдоп ойдо жактан берүү	2	10.11 11.11	10.11 11.11	
2	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бир-бирине берүү	2	16.11 18.11	17.11 18.11	
3	Бийиктен келген топту кармоо	2	24.11 25.11	24.11 25.11	
4	Эки колдоп топту берүү	2	2.12 2.12	2.12 2.12	
5	Секирип топту ыргытуу	2	8.12 9.12	8.12 9.12	
6	Ортоңку жана алыскы аралыктан топту ыргытуу	2	19.01 20.01	18.01 20.01	
7	Айып сызыкчадан топту торго түшүрүү	2	26.01 27.01	25.01 27.01	
<b>III чейрек</b>					
1	Эки командага бөлүнүп машыгуу	2	1.02 3.02	31.01 3.02	
2	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	2	8.02 10.02	6.02 9.02	
3	Эки колдоп ойдо жактан узатып берүү	2	15.02 17.02	13.02 16.02	
4	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	2	22.02 24.02	20.02 24.02	
5	Топту бир колдоп ойдо жактан берүү	2	1.03 3.03	27.02 3.03	
6	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	2	9.03 10.03	6.03 10.03	
7	Баскетбол тобун торго түшүрүү	2			
8	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бир-бирине берүү	2			
9	Машыгуу оюну	2			
10	Эки колдоп ойдо жактан узатып берүү	2			
11	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	2			
<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 ойдо жактан берүү	2			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4.	Гимнастика Кувырок вперёд и назад в группировке	Правильно выполняет и описывает технику выполнения кувырков.	"отлично"	5	1	5		1		
		Кувырки выполняет с нарушением группировки, ошибается при описании техники кувырков.	"хорошо"							
		Испытывает затруднения при самостоятельном выполнении кувырков, не может описать технику выполнения упражнения	"удовлетворительно"							
	Опорный прыжок через "козла" в ширину высота 100 - 110 см.	Правильно выполняет технику прыжка в целом	"отлично"	5	1	5		1		
		Неправильно выполняет один из элементов техники прыжка	"хорошо"							
		Испытывает затруднения в выполнении некоторых элементов прыжка	"удовлетворительно"							
<b>ПРОМЕЖУТОЧНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ – 60 %</b>										
1.	Бег 60 м /сек мальчики, девочки	Умение выполнять упражнения на скорость	См. приложение Нормативы физической подготовленности учащихся для 5-9 кл.	5	2	10	1			1
2.	Челночный бег 4х9 сек	Умение выполнять упражнения на ловкость	См. приложение Нормативы физической подготовленности учащихся для 5-9 кл.	5	2	10	1			1
3.	Прыжок в длину с места	Умение выполнять скоростно-силовые упражнения	См. приложение Нормативы физической подготовленности учащихся для 5-9 кл.	5	2	10	1			1
4.	Подтягивание на перекладине кол-во раз (мальчики)	Умение выполнять силовые упражнения	См. приложение Нормативы физической подготовленности учащихся для 5-9 кл.	5	2	10	1			1
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине кол-во раз/мин. (девочки)	Умение выполнять силовые упражнения	См. приложение Нормативы физической подготовленности учащихся для 5-9 кл.	5	2	10	1			1

22

6.	Бег на 1500м. мин/сек	Умение выполнять упражнения на выносливость	См. приложение Нормативы физической подготовленности учащихся для 5-9 кл.	5	2	10	1			1
<b>ИТОГОВОЕ ОЦЕНИВАНИЕ 10%</b>										
1.	Зачёт по изучаемым видам спорта	Умение выполнять упражнения на развитие физических качеств	Зачёт	5	2	10	1			1

**Нормативы физической подготовленности учащихся 5 – 9 классов проживающих в условиях предгорья (п /г), среднегорья (с/г) и высокогорья (в/г)**

№ п.п.	Контрольные упражнения	Класс.	Регионы	Мальчики				Девочки		
				Оценки						
				5	4	3	5	4	3	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Бег 60 м/сек.	5	п/г	11.0	11.5	12.0	11.6	12.0	12.6	
			с/г	10.2	11.2	12.3	12.0	12.4	12.8	
			в/г	10.2	11.3	12.8	10.4	12.8	12.8	
		6	п/г	10.5	10.9	11.8	10.9	11.9	12.8	

23