

Баскетбол 7Б класс

№	Темы урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Бег. Основные приёмы перемещения.	1	01.09 08.09интег.
2	Рывок мгновенное ускорение.	1	15.09
3	Приставные шаги, перемещение в стойке боком.	2	22.09 29.09
4	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	2	06.10 13.10
5	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	2	20.10 27.10
6	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	10.11 17.11
7	Подвижные игры.	2	24.11 01.12
8	Кроссовая подготовка.	2	08.12 15.12
9	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	1	22.12
10	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд.	2	12.01 19.01
11	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2	26.01 02.02
12	Кроссовая подготовка.	2	09.02 16.02
13	Ловля и передача мяча в парах в движении.	2	23.02 01.03
14	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	1	08.03пр. 15.03инт.
15	Остановка двумя шагами и прыжком.	2	05.04 12.04
16	Ведение мяча с разной высотой отскока.	2	19.04 26.04
17	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	2	03.05 10.05
18	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости.	2	17.05 24.05

1. Журналды тек қана жаттықтырушы толтыру керек.
2. Журнал аяқталғаннан кейін оқу ісінің меңгерушісіне тапсырылады.
3. Оқушылардың сабақтан тыс спорт үйірмелеріне қатысу тізімін мектеп директор бұйрығымен бекітіледі.
4. Журналды анық, ұқыпты толтырылуы қажет.
5. Журналға белгілеу нұсқауы: жоқ оқушыларды «ж», ауырып қалған оқушыларды «а», кешігіп келген оқушыларды «к» деп белгілеу қажет.

Үйірме кестесі

2023-2024 оқу жылы

Өтетін орыны: Спорт зал

Жаттықтырушы: Кубенов А.А

2023-2024 оқу жылы

5-7-8 сынып

Сағат саны: 34

«Волейбол»

8а сынып

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
1	Ойын мен жарыс ережелері. Допты беру техникасы.	1	06.09	
2	Жоғарыдан беру техникасы. Ойын.	1	13.09	
3	Астынан допты беру техникасы. Ойын.	1	20.09	
4	Топпен жаттығулар. Ойын.	1	27.09	
5	Қозғалыс жаттығулар. Оқу ойыны.	1	04.10	
6	Астынан тура соғу. Оқу ойыны.	1	11.10	
7	Жоғарыдан тура соғу. Оқу ойыны.	1	18.10	
8	Ойын қарым-қарымқатынасы. Оқу ойыны.	1	25.10	08.11
9	Топтық жаттығулар. Оқу ойыны.	1	08.11	
10	Жеке тосқауыл. Оқу ойыны.	1	15.11	
11	Секіріп жоғарыдан допты лақтыру. Оқу ойыны.	1	22.11	
12	Допты астынан екі қолмен қабылдау. Оқу ойыны.	1	29.11	

13	Тура шабуылшы тор арқылы соққы. Оқу ойыны.	1	06.12	
14	Жұппен тордың екі жағынан доп лақтыру жаттығулары. Оқу ойыны.	1	13.12	
15	Жоғарыдан тура допты беру. Оқу ойыны.	1	20.12	
16	Алаң ортасынан допты екі қолмен беру. Тура бағытталған соққы. Оқу ойыны.	1	27.12	
17	Қозғалу әдісі. Допты тордан екі қолмен қабылдау. Оқу ойыны.	1	10.01	
18	Екі қолмен допты беру. Қатты тура шабуыл соққы. Оқу бағыты.	1	17.01	
19	Бір қолмен жоғарыдан соғу, шабуыл соққы имитациясы.	1	24.01	
20	Астынан екі қолмен қабылдау. Жалғыз адамның тосқауыл жасауы. Оқу ойыны.	1	31.01	
21	Дене шынықтыру жаттығуларының оқушыларға әсері. Топтық тосқауыл. Оқу ойыны.	1	07.02	
22	Допты беру тізбегі. Артқы жақтағы сызықтан тосқауыл жасау. Оқу ойыны.	1	14.02	
23	Допты беру тізбегі. Шабуылдың имитациясы. Оқу ойыны	1	21.02	
24	Секіріп допты бір қолмен беру. Артқы сызықтан шабуыл. Оқу ойыны.	1	28.02	
25	Допты беру тізбегі. Алдыңғы қатардағы ойыншылардың қарым-қатынасы. Оқу ойыны.	1	06.03	
26	Допты қабылдау тізбегі. Допты нашар ойыншыға беру.	1	13.03	
27	Допты жоғарыдан артқа қарай беру. Оқу ойыны	1	20.03	
28	Допты астынан екі қолмен қабылдау. Күшті қолмен қатты соғу. Оқу ойыны	1	03.04	
29	Жүргеннен кейін допты беру. Зоналық тосқауыл (блок)	1	10.04	
30	Тордан допты екі қолмен қабылдау. Жеке тосқауыл.	1	17.04	
31	Секіріп допты екі қолмен беру. Тура шабуыл соққы. Оқу ойыны.	1	24.04	
32	Допты қабылдау әдісінің өзгеруі. Шабуыл соққы имитациясы. Оқу ойыны	1	01.05	08.05
33- 34	Допты беру әдістерін үйлестіру. Шабуыл соққысының әдістерін үйлестіру.	2	08.05 15.05	
35- 36	Допты беру тізбегі. Екінші допты беру имитациясы, алдау. Оқу ойыны.	1	22.05	

Баскетбол 6В класс

№	Темы урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Бег. Основные приёмы перемещения.	2	08.09 15.09
2	Рывок мгновенное ускорение.	2	22.09 29.09
3	Приставные шаги, перемещение в стойке боком.	2	06.10 13.10
4	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	2	20.10 27.10
5	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	2	28.10 10.11
6	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	17.11 24.11
7	Подвижные игры.	2	01.12 08.12
8	Кроссовая подготовка.	2	15.12 22.12
9	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	2	29.12 12.01
10	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд.	2	19.01 26.01
11	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2	02.02 09.02
12	Кроссовая подготовка.	1	16.02
13	Ловля и передача мяча в парах в движении.	2	23.02 01.03
14	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	1	15.03
15	Остановка двумя шагами и прыжком.	2	05.04 12.04
16	Ведение мяча с разной высотой отскока.	2	19.04 26.04
17	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	2	03.05 10.05
18	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости.	2	17.05 24.05

Баскетбол 5А класс

№	Сабақтың тақырыптары	Саны	Мерзім	
1	Жүгіру. Қозғалыстың негізгі әдістері.	2	08.09 15.09	
2	Сызық жылдам жеделдету.	2	22.09 29.09	
3	Бүйір қадамдар, сөреде жанама қозғалыс.	2	06.10 13.10	
4	Допты оң және сол қолмен орнында тұрғызу.	2	20.10 27.10.	
5	Допты орнында және қозғалыста жұппен ұстау және беру.	2	10.11 17.11	
6	Допты бір қолмен иықтан лақтыру.	2	24.11 01.12	
7	Ашық ойындар.	2	08.12 15.12	
8	Кросс жаттығулары.	1	22.12	
9	Ойыншының ұстанымы. Сөреде бүйірмен жылжу, бет.	2	12.01 19.01	
10	Бір қалыпта алға, артқа жылжу.	2	26.01 02.02	
11	Допты оң және сол қолмен қозғалыста дриблинг.	2	09.02 16.02	
12	Кросс жаттығулары.	1	23.02	
13	Допты қозғалыста жұппен ұстау және беру.	2	01.03 08.03	01.03
14	Допты бір қолыңызбен иықтан қозғалысқа лақтырыңыз.	2	15.03.	
15	Екі қадаммен және секірумен тоқтаңыз.	2	05.04 12.04	
16	Әр түрлі секіру биіктігімен допты лақтыру.	2	19.04 26.04	
17	Допты жұппен ұстау және беру, үшемді орнында және қозғалыста.	2	03.05 10.05	
18	Бір жерден дірілдеу басталады. Максималды жылдамдықта қайталанатын серпіліс.	2	17.05 24.05	

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Кол. часов	Дата проведения
Спортивные и подвижные игры.					
1	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	01.09
2	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную способность	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	08.09
3.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Подвижные игры. Метание Малого мяча в горизонтальную вертикальную цель Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	15.09
4	Разучивание игр	Равномерный	Уметь выполнять	1	22.09

	Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	скоростно-силовых способностей.	игры.		
5	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	29.09
6	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	06.10
7	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки» Самостоятельные игры.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	13.10
8	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	20.10
9	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через	1 час	27.10

	Перетягивание каната.		препятствие самостоятельно играть в разученные игры.		
--	-----------------------	--	--	--	--

10	Эстафета с переноской предметов Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	Подвижные Эстафеты. азвитие скоростно-силовых способностей	р Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, игры.	1 час	10.11
11	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	Подвижные Эстафеты. азвитие скоростно-силовых способностей	р Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	17.11
12	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	Подвижные Эстафеты. азвитие скоростно-силовых способностей	р Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	24.11
13	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	Подвижные Эстафеты. азвитие скоростно-силовых способностей	р Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	01.12
14	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. азвитие скоростно-силовых способностей	р Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные	1 час	08.12

	дружнее» Весёлые старты.	вертикальную цель.Весёлые старты.Ловля передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	самостоятельно играть в разученные игры.		
16	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка » Эстафета смячами, скалками.	Подвижные Эстафеты. азвитие скоростно- силовых способностей	Уметь выполни ть общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	22.12
Зимние виды игр.					
17	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себя парю». Игры по выбору.	ТБ на уроках лыжной подготовки.Разгибание толчковой ноги в скользящем «лесенкой» на искось, опираясь на лыжные палки.Игры.	Знать техн ику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	12.01
18	«Гонки санок» «Попади в цель». Игры по выбору.	Игры на лыжах.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполни ть эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	19.01
19	Катание на лыжах. «Быстрые упражки», «Насанки» Игры по выбору.	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» на искось, опираясь на лыжные палки.Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполни ть эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	26.01

	Самостоятельные игры.		уметь выполнить эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.		
21	Катание на лыжах. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки» Самостоятельные игры.	Попеременный душажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	09.02
22	Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето» Игры по выбору.	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный душажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	16.02
23	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	Эстафета на лыжах. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	23.02
24	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	Эстафета на лыжах. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	01.03

	«Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты.	в среднем те мпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.		15.03
27	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем те мпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	05.04
28	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.	Уметь выполнять бег в среднем те мпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	12.04
29	«Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем те мпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	19.04
30	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Уметь выполнять бег в среднем те мпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	26.04

32	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета.	Подвижные	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	10.05
33	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	Подвижные	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	17.05
34	Весёлые старты.	Подвижные		1 час	24.05