

Баскетбол 5 А класс

№	Сабақтың тақырыптары	Саны	Саны
1	Жүгіру. Қозғалыстың негізгі әдістері.	2	05.09 12.09
2	Сызық жылдам жеделдету.	2	19.09 26.09
3	Бүйір қадамдар, сөреде жанама қозғалыс.	2	03.10 10.10
4	Допты оң және сол қолмен орнында тұрғызу.	2	17.10 24.10
5	Допты орнында және қозғалыста жұппен ұстау және беру.	2	07.11 14.11
6	Допты бір қолмен иықтан лақтыру.	2	21.11 28.11
7	Ашық ойындар.	2	05.12 12.12
8	Кросс жаттығулары.	1	19.12
9	Ойыншының ұстанымы. Сөреде бүйірмен жылжу, бет.	2	26.12 09.01
10	Бір қалыпта алға, артқа жылжу.	2	16.01 23.01
11	Допты оң және сол қолмен қозғалыста дриблинг.	2	30.01 06.02
12	Кросс жаттығулары.	1	13.02
13	Допты қозғалыста жұппен ұстау және беру.	2	20.02 27.02
14	Допты бір қолыңызбен иықтан қозғалысқа лақтырыңыз.	2	06.03 13.03
15	Екі қадаммен және секірумен тоқтаңыз.	2	20.03 03.04
16	Әр түрлі секіру биіктігімен допты лақтыру.	2	10.04 17.04
17	Допты жұппен ұстау және беру, үшемді орнында және қозғалыста.	2	24.04 08.05
18	Бір жерден дірілдеу басталады. Максималды жылдамдықта қайталанатын серпіліс.	2	15.05 22.05

Настольный теннис 5 « Б » класс

№	Темы урока	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	<i>Т.Б. на тренировках. История настольного тенниса.</i>	2	06.09 13.09	
2	<i>Правильный хват ракетки. Европейская, азиатская хватка.</i>	2	20.09 27.09	
3	<i>Стойка теннисиста.</i>	2	04.10 11.10	
4	<i>Набивание мяча на правой, левой стороне ракетки.</i>	1	18.10	
5	<i>Смешанное набивание.</i>	1	25.10	25.10. праздник 08.11. интеграция № 281 Пункт 1. От 02.09.2024 года.
	<i>Накаты справа, слева. Перемещение у стола. Правила игры на счёт. Накаты по прямой, по диагоналям. Тактическая подготовка.</i>			
	<i>Подачи накатам справа, слева. Накаты по всему столу. Накаты по прямым и диагоналям. Игры на счет. Перемещение у стола. ОФП: упражнения для развития силы мышц верхних конечностей и брюшного пресса</i>			
	<i>Обучение технике подрезок справа, слева. Накаты по всему столу. Накаты «треугольником», «восьмёркой» из левого угла. Отработка тактических комбинаций. СФП: имитация накатов справа, слева. Перемещения у стола.</i>			
	<i>Обучение технике подачь подрезкой. Подрезки справа, слева. Накаты справа, слева по всему столу. Накаты</i>			

<p><i>«треугольником», «восьмёркой» из правого угла. ОФП: упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</i></p> <hr/> <p><i>Повторение изученных приёмов, тактических комбинаций. Поддачи накатом справа, слева, подрезкой справа, слева. СФП: упражнения для развития гибкости. Игры на счёт.</i></p> <p><i>Накаты справа, слева по прямой, диагоналям, «треугольником». Подрезки по всему столу, поддачи подрезкой. Перемещение у стола. Отработка тактических комбинаций. Теория «Технико-тактическая подготовка спортсмена»</i></p> <p><i>Накаты слева, справа в средней зоне. Накаты справа, слева «восьмёркой». Поддачи накатом. Розыгрыш очка. Поддачи с нижним вращением. Отработка тактических комбинаций.</i></p> <hr/> <p><i>Накаты в средней зоне. Подрезки по всему столу. Поддачи с нижним вращением. Игра по прямым и диагоналям. Отработка тактических комбинаций. Перемещения у стола. ОФП.</i></p> <hr/> <p><i>Повторение изученных элементов. Технико-тактическая подготовка. Отработка начала атаки и розыгрыш очка. Поддачи с верхним вращением. Игры на счёт.</i></p> <hr/> <p><i>Учить технике удара справа по «свече». Накаты справа, слева с двух, трёх точек. Накаты в средней зоне. Поддачи накатом и подрезкой. Перемещение у стола.</i></p>			
--	--	--	--

Удар по «свече». Накаты по всему столу. Подрезки по всему столу. Отработка тактических комбинаций. Поддачи с верхним и нижним вращением. Упражнения на развитие ловкости.

Накаты в средней зоне. Удар по «свече». Накаты на количество раз справа, слева. Накаты по диагоналям и прямым. Отработка тактических комбинаций. Поддачи с боковым вращением. Приём подач и начало атаки.

Накаты по прямым, по диагоналям. Накаты в средней зоне. Игры на счёт в средней зоне. Поддачи с нижним и боковым вращением. Розыгрыш очка с подачи в левый, правый угол стола. СФП: упражнения на ловкость и координацию движений.

Повторение изученных элементов. Техничко-тактическая подготовка. Отработка начала атаки и розыгрыш очка. Поддачи с верхним, нижним и боковым вращением. Перемещение у стола. Удары по «свече». Игры на счёт.

Накаты слева, справа в средней зоне. Накаты справа, слева «восьмеркой» из правого, левого угла. Накаты на реакцию. Поддачи накато́м с верхним вращением мяча. Розыгрыш очка. Поддачи с нижним вращением. Отработка тактических комбинаций. СФП: имитационные упражнения.

Учить технике подачь справа из левого угла с высоким подбросом мяча. Накаты справа, слева по всему столу. Накаты в средней зоне на реакцию. Подрезки по всему

<p><i>столу. Поддачи справа, слева подрезкой из правого угла. Игры на счёт команда на команду.</i></p> <hr/> <p><i>Учить техническим приёмам защиты. Подрезка в средней зоне по накату справа, слева. Прием удара в средней зоне. Подбрасывание свечей. Накаты по всему столу.</i></p> <hr/> <p><i>Командные соревнования среди учащихся 5 классов. Школьные соревнования среди учащихся 5 классов (личные). Парные, смешанные соревнования среди учащихся 5 классов.</i></p> <hr/> <p><i>Учить сложные боковые поддачи справа из левого угла. Накаты слева, справа в средней зоне. Накаты справа, слева «восьмеркой» из правого, левого угла. Накаты на реакцию. Игра в защите. Подрезки справа, слева по всему столу. Подрезка в средней зоне по накату справа, слева. Прием удара в средней зоне. ОФП: упражнения для развития силы мышц верхних конечностей и брюшного пресса</i></p> <hr/> <p><i>Учить технике топ-спина справа. Накаты слева, справа в средней зоне. Накаты справа, слева «восьмеркой» из правого, левого угла. Накаты на реакцию. Поддачи накато́м с верхним вращением мяча. Поддачи с высоким подбросом из левого угла. Розыгрыш очка. Поддачи с нижним вращением. Отработка тактических комбинаций. СФП: имитационные упражнения.</i></p> <hr/> <p><i>Сложные боковые поддачи справа из левого угла. Накаты слева, справа в средней зоне. Накаты справа, слева «восьмеркой» из правого, левого угла. Накаты на реакцию. Игра на счёт в защите. Подрезки справа, слева по всему</i></p>			
---	--	--	--

*столу. Подрезка в средней зоне по накату справа, слева.
Отработка начала атаки накатом справа, слева.
Отработка сложных подач с высоким подбросом мяча.*

Накаты в средней зоне. Удар по «свече». Накаты на количество раз справа, слева. Накаты по диагоналям и прямым. Топ-спины справа. Отработка тактических комбинаций. Поддачи с нижним вращением. Приём подач и начало атаки. Розыгрыши очка со сложной подачи. ОФП: упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Учить технике топ-спина слева. Накаты в средней зоне. Удар по «свече». Накаты на количество раз справа, слева. Накаты по диагоналям и прямым. Топ-спины справа. Отработка тактических комбинаций. Игры на счёт по индивидуальным заданиям. Поддачи с разным вращением. Приём подач и начало атаки. СФП: имитационные упражнения, перемещение у стола.

Накаты слева, справа в средней зоне. Накаты справа, слева «восьмеркой» из правого, левого угла. Накаты на реакцию. Поддачи накатом с верхним вращением мяча. Поддачи с высоким подбросом из левого угла. Розыгрыши очка. Поддачи с нижним вращением. Отработка тактических комбинаций. Подрезки справа, слева по всему столу. Подрезка в средней зоне по накату справа, слева. Прием удара в средней зоне. ОФП: упражнения для развития силы мышц верхних конечностей и брюшного пресса.

Топ-спины справа, слева «треугольником» в левый угол. Накаты слева, справа в средней зоне. Накаты справа, слева «восьмеркой» из правого, левого угла. Накаты на реакцию.

<p><i>столу. Подрезка в средней зоне по накату справа, слева. Отработка начала атаки накатом справа, слева. Отработка сложных подач с высоким подбросом мяча.</i></p>			
<p><i>Накаты в средней зоне. Удар по «свече». Накаты на количество раз справа, слева. Накаты по диагоналям и прямым. Топ-спины справа. Отработка тактических комбинаций. Поддачи с нижним вращением. Приём подач и начало атаки. Розыгрыши очка со сложной подачи. ОФП: упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</i></p>			
<p><i>Учить технике топ-спина слева. Накаты в средней зоне. Удар по «свече». Накаты на количество раз справа, слева. Накаты по диагоналям и прямым. Топ-спины справа. Отработка тактических комбинаций. Игры на счёт по индивидуальным заданиям. Поддачи с разным вращением. Приём подач и начало атаки. СФП: имитационные упражнения, перемещение у стола.</i></p>			
<p><i>Накаты слева, справа в средней зоне. Накаты справа, слева «восьмеркой» из правого, левого угла. Накаты на реакцию. Поддачи накатом с верхним вращением мяча. Поддачи с высоким подбросом из левого угла. Розыгрыши очка. Поддачи с нижним вращением. Отработка тактических комбинаций. Подрезки справа, слева по всему столу. Подрезка в средней зоне по накату справа, слева. Прием удара в средней зоне. ОФП: упражнения для развития силы мышц верхних конечностей и брюшного пресса.</i></p>			
<p><i>Топ-спины справа, слева «треугольником» в левый угол. Накаты слева, справа в средней зоне. Накаты справа, слева «восьмеркой» из правого, левого угла. Накаты на реакцию.</i></p>			

<p><i>упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</i></p>			
<p><i>Учить технике топ-спина слева. Накаты в средней зоне. Удар по «свече». Накаты на количество раз справа, слева. Накаты по диагоналям и прямым. Топ-спины справа. Отработка тактических комбинаций. Игры на счёт по индивидуальным заданиям. Поддачи с разным вращением. Приём подач и начало атаки. СФП: имитационные упражнения, перемещение у стола.</i></p>			
<p><i>Накаты слева, справа в средней зоне. Накаты справа, слева «восьмеркой» из правого, левого угла. Накаты на реакцию. Поддачи накатом с верхним вращением мяча. Поддачи с высоким подбросом из левого угла. Розыгрыш очка. Поддачи с нижним вращением. Отработка тактических комбинаций. Подрезки справа, слева по всему столу. Подрезка в средней зоне по накату справа, слева. Прием удара в средней зоне. ОФП: упражнения для развития силы мышц верхних конечностей и брюшного пресса.</i></p>			
<p><i>Топ-спины справа, слева «треугольником» в левый угол. Накаты слева, справа в средней зоне. Накаты справа, слева «восьмеркой» из правого, левого угла. Накаты на реакцию. Подрезки справа, слева по всему столу. Подрезка в средней зоне по накату справа, слева. Поддачи с разным вращением. Приём подач и начало атаки. Отработка тактических комбинаций. Игры на счёт.</i></p>			
<p><i>Технико- тактическая подготовка. Приёмы защиты. Подрезка в средней зоне по накату справа, слева. Прием удара в средней зоне. Подбрасывание свечей. Накаты по всему столу. Розыгрыш очка. Игры на счёт по</i></p>			

<p><i>индивидуальным заданиям. Поддачи с высоким подбросом мяча с разным вращением. Накаты в средней зоне. Удары по «свече», завершение атаки ударом справа.</i></p> <p><i>Учить сложные боковые поддачи справа из левого угла. Накаты слева, справа в средней зоне. Накаты справа, слева «восьмеркой» из правого, левого угла. Накаты на реакцию.</i></p> <p><i>Игра в защите. Подрезки справа, слева по всему столу. Подрезка в средней зоне по накату справа, слева. Прием удара в средней зоне. ОФП: упражнения для развития силы мышц верхних конечностей и брюшного пресса</i></p> <hr/> <p><i>Топ -спины справа, слева по подрезке . Накаты слева, справа в средней зоне. Накаты справа, слева «восьмеркой» из правого, левого угла. Накаты на реакцию. Поддачи накатом с верхним вращением мяча. Поддачи с высоким подбросом из левого угла. Розыгрыши очка. Поддачи с нижним вращением. Отработка завершения атаки ударом справа по «свече». Отработка тактических комбинаций.</i></p> <p><i>СФП: имитационные упражнения.</i></p> <hr/> <p><i>Сложные боковые поддачи справа из левого угла. Накаты слева, справа в средней зоне. Накаты справа, слева «восьмеркой» из правого, левого угла. Накаты на реакцию. Игра на счёт в защите. Подрезки справа, слева по всему столу. Подрезка в средней зоне по накату справа, слева.</i></p> <p><i>Отработка начала атаки накатом справа, слева. Отработка сложных подач с высоким подбросом мяча.</i></p> <hr/> <p><i>Повторение всех изученных элементов, применение их на практике. Отработка сложных подач. Умение применять их в игре на счет. Завершающие удары. Удары по «свече».</i></p>			
--	--	--	--

	<i>Топ-стилы и начало атаки. Техничко-тактическая подготовка. Игры на счёт</i>			
6	<i>Правила игры.</i>	2	08.11 15.11	
7	<i>Подачи слева. Толчок слева. Перемещение у стола.</i>	2	22.11 29.11	
8	<i>Подачи справа. Толчок справа.</i>	3	06.12 13.12 20.12	
9	<i>«Вертушка» толчком слева. Подачи.</i>	2	27.12 10.01	
10	<i>Подачи справа, слева.</i>	2	17.01 24.01	
11	<i>Толчок справа, слева.</i>	2	31.01 07.02	
12	<i>Перемещение у стола.</i>	2	14.02	
13	<i>Подачи по прямым, по диагоналям.</i>	3	21.02	

			28.02 07.03	
14	<i>«Вертушка» по всему столу.</i>	2	14.03 04.04	
15	<i>Игры на счёт. Судейство.</i>	2	11.04 18.04	
16	<i>Накат слева, Игры на счёт. Судейство.</i>	2	25.04 02.05	
17	<i>Накат справа.</i>	1	09.05	09.05. праздник 16.05. интеграция № 281 Пункт Г. От 02.09.2024 года.
18	<i>Подача слева накатом. Толчок по всему столу.</i>	2	16.05 23.05	

Баскетбол 5 «В» класс

№	Темы урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Бег. Основные приёмы перемещения.	2	06.09 13.09
2	Рывок мгновенное ускорение.	2	20.09 27.09
3	Приставные шаги, перемещение в стойке боком.	2	04.10 11.10
4	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	2	18.10 25.10
5	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	2	08.11 15.11
6	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	22.11 29.11
7	Подвижные игры.	2	06.12 13.12
8	Кроссовая подготовка.	2	20.12 27.12
9	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	2	10.01 17.01
10	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд.	2	24.01 31.01
11	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2	07.02 14.02
12	Кроссовая подготовка.	1	21.02
13	Ловля и передача мяча в парах в движении.	2	28.02 07.03
14	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	2	14.03 04.04
15	Остановка двумя шагами и прыжком.	2	11.04 18.04
16	Ведение мяча с разной высотой отскока.	2	25.04 02.05
17	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	1	09.05
18	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости.	2	16.05 23.05

Баскетбол 6 А класс

№	Сабақтың тақырыптары	Саны	Саны
1	Жүгіру. Қозғалыстың негізгі әдістері.	2	05.09 12.09
2	Сызық жылдам жеделдету.	2	19.09 26.09
3	Бүйір қадамдар, сөреде жанама қозғалыс.	2	03.10 10.10
4	Допты оң және сол қолмен орнында тұрғызу.	2	17.10 24.10
5	Допты орнында және қозғалыста жұппен ұстау және беру.	2	07.11 14.11
6	Допты бір қолмен иықтан лақтыру.	2	21.11 28.11
7	Ашық ойындар.	2	05.12 12.12
8	Кросс жаттығулары.	1	19.12
9	Ойыншының ұстанымы. Сөреде бүйірмен жылжу, бет.	2	26.12 09.01
10	Бір қалыпта алға, артқа жылжу.	2	16.01 23.01
11	Допты оң және сол қолмен қозғалыста дриблинг.	2	30.01 06.02
12	Кросс жаттығулары.	1	13.02
13	Допты қозғалыста жұппен ұстау және беру.	2	20.02 27.02
14	Допты бір қолыңызбен иықтан қозғалысқа лақтырыңыз.	2	06.03 13.03
15	Екі қадаммен және секірумен тоқтаңыз.	2	20.03 03.04
16	Әр түрлі секіру биіктігімен допты лақтыру.	2	10.04 17.04
17	Допты жұппен ұстау және беру, үшемді орнында және қозғалыста.	2	24.04 08.05
18	Бір жерден дірілдеу басталады. Максималды жылдамдықта қайталанатын серпіліс.	2	15.05 22.05

Баскетбол 6 « Б » класс

№	Темы урока	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	Бег. Основные приёмы перемещения.	2	06.09 13.09	
2	Рывок мгновенное ускорение.	2	20.09 27.09	
3	Приставные шаги, перемещение в стойке боком.	2	04.10 11.10	
4	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	1	18.10	
5	Ведение мяча правой и левой рукой на месте, Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	1	25.10	25.10. праздник 08.11. интеграция № 281 Пункт 1. От 02.09.2024 года.
6	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	2	08.11 15.11	
7	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	22.11 29.11	
8	Подвижные игры.	3	06.12 13.12 20.12	
9	Кроссовая подготовка.	2	27.12 10.01	
10	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	2	17.01 24.01	
11	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд.	2	31.01 07.02	
12	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2	14.02	
13	Кроссовая подготовка.	3	21.02 28.02 07.03	
14	Ловля и передача мяча в парах в движении.	2	14.03 04.04	
15	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	2	11.04 18.04	

16	Остановка двумя шагами и прыжком.	2	25.04 02.05	
17	Ведение мяча с разной высотой отскока, Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	09.05	09.05. праздник 16.05. интеграция № 281 Пункт 1. От 02.09.2024 года.
18	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	2	16.05 23.05	

Баскетбол 6 « В » класс

Баскетбол 6 « В » класс

№	Темы урока	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	Бег. Основные приёмы перемещения.	2	06.09 13.09	
2	Рывок мгновенное ускорение.	2	20.09 27.09	
3	Приставные шаги, перемещение в стойке боком.	2	04.10 11.10	
4	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	1	18.10	
5	Ведение мяча правой и левой рукой на месте, Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	1	25.10	25.10. праздник 08.11. интеграция № 281 Пункт 1. От 02.09.2024 года.
6	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	2	08.11 15.11	
7	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	22.11 29.11	
8	Подвижные игры.	3	06.12 13.12 20.12	
9	Кроссовая подготовка.	2	27.12 10.01	
10	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	2	17.01 24.01	
11	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд.	2	31.01 07.02	
12	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2	14.02	
13	Кроссовая подготовка.	3	21.02 28.02 07.03	
14	Ловля и передача мяча в парах в движении.	2	14.03 04.04	
15	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	2	11.04 18.04	

16	Остановка двумя шагами и прыжком.	2	25.04 02.05	
17	Ведение мяча с разной высотой отскока, Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	09.05	09.05. праздник 16.05. интеграция № 281 Пункт 1. От 02.09.2024 года.
18	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	2	16.05 23.05	

5. Журналға белгілеу нұсқауы: жоқ оқушыларды «ж», ауырып қалған оқушыларды «а», кешігіп келген оқушыларды «к» деп белгілеу қажет.

Үйірме кестесі

2024-2025 оқу жылы

Өтетін орыны: Спорт зал

Жаттықтырушы: Кубенов А.А

2024-2025 оқу жылы

7-9 сынып

Сағат саны: 34

«Волейбол»

7а сынып

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
1	Ойын мен жарыс ережелері. Допты беру техникасы.	1	04.09	
2	Жоғарыдан беру техникасы. Ойын.	1	11.09	
3	Астынан допты беру техникасы. Ойын.	1	18.09	
4	Топпен жаттығулар. Ойын.	1	25.09	
5	Қозғалыс жаттығулар. Оқу ойыны.	1	02.10	
6	Астынан тура соғу. Оқу ойыны.	1	09.10	
7	Жоғарыдан тура соғу. Оқу ойыны.	1	16.10	
8	Ойын қарым-қарымқатынасы. Оқу ойыны.	1	23.10	
9	Топтық жаттығулар. Оқу ойыны.	1	06.10	
10	Жеке тосқауыл. Оқу ойыны.	1	13.11	
11	Секіріп жоғарыдан допты лақтыру. Оқу ойыны.	1	20.11	
12	Допты астынан екі қолмен қабылдау. Оқу ойыны.	1	27.12	
13	Тура шабуылшы тор арқылы соққы. Оқу ойыны.	1	04.12	
14	Жұппен тордың екі жағынан доп лақтыру жаттығулары. Оқу ойыны.	1	11.12	
15	Жоғарыдан тура допты беру. Оқу ойыны.	1	18.12	
16	Алаң ортасынан допты екі қолмен беру. Тура бағытталған соққы. Оқу ойыны.	1	25.12	
17	Қозғалу әдісі. Допты тордан екі қолмен қабылдау. Оқу ойыны.	1	15.01	

18	Екі қолмен допты беру. Қатты тура шабуыл соққы. Оқу бағыты.	1	22.01	
19	Бір қолмен жоғарыдан соғу, шабуыл соққы имитациясы.	1	29.01	
20	Астынан екі қолмен қабылдау. Жалғыз адамның тосқауыл жасауы. Оқу ойыны.	1	05.02	
21	Дене шынықтыру жаттығуларының оқушыларға әсері. Топтық тосқауыл. Оқу ойыны.	1	12.02	
22	Допты беру тізбегі. Артқы жақтағы сызықтан тосқауыл жасау. Оқу ойыны.	1	19.02	
23	Допты беру тізбегі. Шабуылдың имитациясы. Оқу ойыны	1	26.02	
24	Секіріп допты бір қолмен беру. Артқы сызықтан шабуыл. Оқу ойыны.	1	05.03	
25	Допты беру тізбегі. Алдыңғы қатардағы ойыншылардың қарым-қатынасы. Оқу ойыны.	1	12.03	
26	Допты қабылдау тізбегі. Допты нашар ойыншыға беру.	1	19.03	
27	Допты жоғарыдан артқа қарай беру. Оқу ойыны	1	02.04	
28	Допты астынан екі қолмен қабылдау. Күшті қолмен қатты соғу. Оқу ойыны	1	09.04	
29	Жүргеннен кейін допты беру. Зоналық тосқауыл (блок)	1	16.04	
30	Тордан допты екі қолмен қабылдау. Жеке тосқауыл.	1	23.04	
31	Секіріп допты екі қолмен беру. Тура шабуыл соққы. Оқу ойыны.	1	30.04	
32	Допты қабылдау әдісінің өзгеруі. Шабуыл соққы имитациясы. Оқу ойыны	1	07.05	14.05
33	Допты беру әдістерін үйлестіру. Шабуыл соққысының әдістерін үйлестіру.	1	14.05	
35	Допты беру тізбегі. Екінші допты беру имитациясы, алдау. Оқу ойыны.	1	21.05	

Баскетбол 7 «Б» класс

№	Темы урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Бег. Основные приёмы перемещения.	2	06.09 13.09
2	Рывок мгновенное ускорение.	2	20.09 27.09
3	Приставные шаги, перемещение в стойке боком.	2	04.10 11.10
4	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	2	18.10 25.10
5	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	2	08.11 15.11
6	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	22.11 29.11
7	Подвижные игры.	2	06.12 13.12
8	Кроссовая подготовка.	2	20.12 27.12
9	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	2	10.01 17.01
10	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд.	2	24.01 31.01
11	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2	07.02 14.02
12	Кроссовая подготовка.	1	21.02
13	Ловля и передача мяча в парах в движении.	2	28.02 07.03
14	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	1	14.03
15	Остановка двумя шагами и прыжком.	2	04.04 11.04
16	Ведение мяча с разной высотой отскока.	2	18.04 25.04
17	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	2	02.05 09.05
18	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости.	2	16.05 23.05

Баскетбол 7 «В» класс

№	Темы урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Бег. Основные приёмы перемещения.	2	05.09 12.09
2	Рывок мгновенное ускорение.	2	19.09 26.09
3	Приставные шаги, перемещение в стойке боком.	2	03.10 10.10
4	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	2	17.10 24.10
5	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	2	07.11 14.11
6	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	21.11 28.11
7	Подвижные игры.	2	05.12 12.12
8	Кроссовая подготовка.	2	19.12 26.12
9	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	2	09.01 16.01
10	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд.	2	23.01 30.01
11	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2	06.02 13.02
12	Кроссовая подготовка.	1	20.02
13	Ловля и передача мяча в парах в движении.	2	27.02 06.03
14	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	2	13.03 20.03
15	Остановка двумя шагами и прыжком.	2	03.04 10.04
16	Ведение мяча с разной высотой отскока.	2	17.04 24.04
17	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	2	01.05 08.05
18	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости.	2	15.05 22.05

Баскетбол 7 «В» класс

№	Темы урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Бег. Основные приёмы перемещения.	2	05.09 12.09
2	Рывок мгновенное ускорение.	2	19.09 26.09
3	Приставные шаги, перемещение в стойке боком.	2	03.10 10.10
4	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	2	17.10 24.10
5	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	2	07.11 14.11
6	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	21.11 28.11
7	Подвижные игры.	2	05.12 12.12
8	Кроссовая подготовка.	2	19.12 26.12
9	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	2	09.01 16.01
10	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд.	2	23.01 30.01
11	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2	06.02 13.02
12	Кроссовая подготовка.	1	20.02
13	Ловля и передача мяча в парах в движении.	2	27.02 06.03
14	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	2	13.03 20.03
15	Остановка двумя шагами и прыжком.	2	03.04 10.04
16	Ведение мяча с разной высотой отскока.	2	17.04 24.04
17	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	2	01.05 08.05
18	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости.	2	15.05 22.05

Баскетбол 7 «В» класс

№	Темы урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Бег. Основные приёмы перемещения.	2	05.09 12.09
2	Рывок мгновенное ускорение.	2	19.09 26.09
3	Приставные шаги, перемещение в стойке боком.	2	03.10 10.10
4	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	2	17.10 24.10
5	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.	2	07.11 14.11
6	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	21.11 28.11
7	Подвижные игры.	2	05.12 12.12
8	Кроссовая подготовка.	2	19.12 26.12
9	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	2	09.01 16.01
10	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд.	2	23.01 30.01
11	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	2	06.02 13.02
12	Кроссовая подготовка.	1	20.02
13	Ловля и передача мяча в парах в движении.	2	27.02 06.03
14	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	2	13.03 20.03
15	Остановка двумя шагами и прыжком.	2	03.04 10.04
16	Ведение мяча с разной высотой отскока.	2	17.04 24.04
17	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	2	01.05 08.05
18	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости.	2	15.05 22.05

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

2024-2025 оқу жылы

Өтетін орыны: Спорт зал

Жаттықтырушы: Кубенов А.А

2024-2025 оқу жылы

7-9 сынып

Сағат саны: 34

«Волейбол»

9а сынып

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
1	Ойын мен жарыс ережелері. Допты беру техникасы.	1	02.09	
2	Жоғарыдан беру техникасы. Ойын.	1	09.09	
3	Астынан допты беру техникасы. Ойын.	1	16.09	
4	Топпен жаттығулар. Ойын.	1	23.09	
5	Қозғалыс жаттығулар. Оқу ойыны.	1	30.09	
6	Астынан тура соғу. Оқу ойыны.	1	07.10	
7	Жоғарыдан тура соғу. Оқу ойыны.	1	14.10	
8	Ойын қарым-қарымқатынасы. Оқу ойыны.	1	21.10	
9	Топтық жаттығулар. Оқу ойыны.	1	04.11	
10	Жеке тосқауыл. Оқу ойыны.	1	11.11	
11	Секіріп жоғарыдан допты лақтыру. Оқу ойыны.	1	18.11	
12	Допты астынан екі қолмен қабылдау. Оқу ойыны.	1	25.11	
13	Тура шабуылшы тор арқылы соққы. Оқу ойыны.	1	02.12	
14	Жұппен тордың екі жағынан доп лақтыру жаттығулары. Оқу ойыны.	1	09.12	

15	Жоғарыдан тура допты беру. Оқу ойыны.	1	16.12	23.12
16	Алаң ортасынан допты екі қолмен беру. Тура бағытталған соққы. Оқу ойыны.	1	23.12	
17	Қозғалу әдісі. Допты тордан екі қолмен қабылдау. Оқу ойыны.	1	13.01	
18	Екі қолмен допты беру. Қатты тура шабуыл соққы. Оқу бағыты.	1	20.01	
19	Бір қолмен жоғарыдан соғу, шабуыл соққы имитациясы.	1	27.01	
20	Астынан екі қолмен қабылдау. Жалғыз адамның тосқауыл жасауы. Оқу ойыны.	1	03.02	
21	Дене шынықтыру жаттығуларының оқушыларға әсері. Топтық тосқауыл. Оқу ойыны.	1	10.02	
22	Допты беру тізбегі. Артқы жақтағы сызықтан тосқауыл жасау. Оқу ойыны.	1	17.02	
23	Допты беру тізбегі. Шабуылдың имитациясы. Оқу ойыны	1	24.02	
24	Секіріп допты бір қолмен беру. Артқы сызықтан шабуыл. Оқу ойыны.	1	03.03	
25	Допты беру тізбегі. Алдыңғы қатардағы ойыншылардың қарым-қатынасы. Оқу ойыны.	1	10.03	
26	Допты қабылдау тізбегі. Допты нашар ойыншыға беру.	1	17.03	
27	Допты жоғарыдан артқа қарай беру. Оқу ойыны	1	07.04	
28	Допты астынан екі қолмен қабылдау. Күшті қолмен қатты соғу. Оқу ойыны	1	14.04	
29	Жүргеннен кейін допты беру. Зоналық тосқауыл (блок)	1	21.04	
30	Тордан допты екі қолмен қабылдау. Жеке тосқауыл.	1	28.04	
31	Секіріп допты екі қолмен беру. Тура шабуыл соққы. Оқу ойыны.	1	05.05	
32	Допты қабылдау әдісінің өзгеруі. Шабуыл соққы имитациясы. Оқу ойыны	1	12.05	
33	Допты беру әдістерін үйлестіру. Шабуыл соққысының әдістерін үйлестіру.	1	19.05	
34	Допты беру тізбегі. Екінші допты беру имитациясы, алдау. Оқу ойыны.	1	23.05	

Баскетбол 9 «Б» класс

№	Темы урока	Кол-во часов	Дата проведения
1	Бег. Основные приёмы перемещения	1	05.09
2	Бег. Основные приёмы перемещения.	1	12.09
3	Рывок мгновенное ускорение.	2	19.09 26.09
4	Персональная опека игрока	2	03.10 10.10
5	Ведение мяча в пара: низкое ведение мяча на месте 5-6 ударов и передача одной рукой от плеча партнёру.	2	17.10 24.10
6	Ведение мяча с изменением высоты отскока с продвижением вперёд, в сторону, возвращение в и.п.	2	07.11 14.11
7	Пятнашки с ведением мяча.	2	21.11 28.11
8	Штрафные броски: выполнение штрафных бросков после физической нагрузки. Выполнение штрафных бросков в условиях применения «сбивающих» факторов.	2	05.12 12.12
9	Игры соревнования между командами: «Кто больше», «До трёх промахов»	1	19.12
10	Игры соревнования, эстафеты.	2	26.12 09.01
11	Взятие отскока мяча	2	16.01 23.01
12	Малая восьмёрка.	2	30.01 06.02
13	Быстрый прорыв.	2	13.02 20.02
14	Сдвоенный заслон.	1	27.02
15	Броски мяча в корзину в различных стойках.	2	06.03 13.03
16	Обманные движения.	2	20.03 03.04
17	Защитные действия 1:1; 1:2; Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	2	10.04 17.04
18	Командные защитные действия	2	24.04 01.05
19	Командные защитные действия	2	08.05 15.05
20	Броски мяча в корзину в различных стойках.	1	22.05

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений стоек, остановок.	1	06.09
2	Техника верхних передач. Игра Значение ОФП в подготовке волейболистов.	1	13.09
3	Техника нижних передач. Игра Правила игры в волейбол.	1	20.09
4	Групповые упражнения. Игра	1	27.09
5	Упражнения в движении. Учебная игра	1	04.10
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1	11.10
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	18.10
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	25.10
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	1	08.11
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	15.11
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1	22.11
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	29.11
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	06.12
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	13.12
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	20.12
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	27.12
17	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	10.01
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	17.01
19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	24.01
20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	31.01
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	07.02
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	14.02
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	21.02
24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	28.02
25	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней	1	07.03

	линии. Учебная игра.			
26	Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1	14.03	
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1	04.04	
28	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	11.04	
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1	18.04	
30	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	25.04	
31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	02.05	
32	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1	09.05	
33	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	16.05	
34	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1	23.05	