



У.Жумабаев атындагы Кара-Добо орто мектебинин Дене-  
тарбия сабагы боюнча спорт секциясынын кружоктук  
жугуртмосу. 2022-2023- окуу жылы.

№	Кундор	Мооноту	Оюндар	Кимдер	Эскертуу.
1	1-кун	13-15.14-00	<b>Волейбол</b>	Кыздар	
2	3-кун	13-15.14-00 14-15.15-00	<b>Волейбол</b> <b>Волейбол</b>	Кыздар Балдар	
3	5-кун	13-15.14-00 14-15.15-00	<b>Баскетбол</b> <b>Баскетбол</b>	Кыздар Балдар	



У.Жумабаеватындагы Кара-Добоортомектебинин 2022-2023-  
окуужылыбоюнча «Боскетбол» кружогунун планы

**«кыздар-балдар»**

№	Сабактардын темалары	Сааты	Мөөнөтү		Эскертуу
			Балдар	Кыздар	
	<b>I чейрек</b>				
1	Теориялык маалымат берүү	1			
2	Баскетбол оюнунун эрежеси	1			
3	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	1			
4	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бир-бирине берүү	1			
5	Баскетбол тобун торго түшүрүү	1			
6	Топту алып баратып бири-бирине он колдоп узатып берүү	1			
7	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	1			
8	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	1			
	<b>II чейрек</b>				
9	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	1			
10	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	1			
11	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бир-бирине берүү	1			

12	Бийиктен келгентопту кармоо	1			
13	Эки колдоп топту берүү	1			
14	Секирип топту ыргытуу	1			
15	Ортоңку жана алыскы аралыктан топту ыргытуу	1			
16	Айып сызыкчадан топту торго түшүрүү	1			
	<b>III чейрек</b>				
17	Эки командага бөлүнүп машыгуу	1			
18	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	1			
19	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	1			
20	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	1			
21	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	1			
22	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	1			
23	Баскетбол тобун торго түшүрүү	1			
24	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бир-бирине берүү	1			
25	Машыгуу оюну	1			
26	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	1			
	<b>IV чейрек</b>				
27	Машыгуу оюну	1			
28	Эки колдоп топту берүү	1			
29	Секирип топту ыргытуу	1			
30	Ортоңку жана алыскы аралыктан топту ыргытуу	1			
31	Айып сызыкчадан топту торго түшүрүү	1			
32	Эки командага бөлүнүп машыгуу	1			
33	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	1			
34	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	1			



У.Жумабаеватындагы Кара-Добоорто мектебинин 2022-2023-  
окуу жылы боюнча «Волейбол» кружогунын планы

«Кыздар»

№	Отулуучу сабактын мазмуну	Сааты	Мооноту	Эскертуу
1	Теориялык маалымат берүү	1		
2	Волейбол оюнунун эрежеси	1		
3	Подача берүүнү ыкмасын үйрөтүү	1		
4	Оюнда топту бири-бирине чыгаруу ыкмалары	1		
5	Топту бири-бирине өткөрүп сетканын үстүнөн сокку берүү	1		
6	Топту алдоо жолу менен өткөрүү	1		
7	Топту өйдөдөн бир кол менен берүү	1		
8	Подачаны эки кол менен ылдый тараптан кабыл алуу	1		
9	Чабуулчунун сокку берүү ыкмасы	1		
10	Топту берүү ыкмасы, арткы сызыктан соккуну жабуу	1		
11	Топту кабыл алуу ыкмасы. Алдамчы чабуул сокку берүү	1		
12	Аянтта түз туруп бир кол менен топту берүү	1		
13	Секирип өйдө тараптан бир кол менен топту берүү	1		
14	Арткы сызыкка чабуул сокку берүү	1		
15	Алдыңкы сызыкта оюнчулардын биргелешкен кыймылдары	1		
16	Чабуулчунун сокку берүү ыкмасы	1		
17	Сокку берүү үчүн аянт тандоо	1		
18	Сеткадан өткөрүүнүн эрежелери	1		
19	Эки колдоп соккуну тосуу	1		
20	Сеткадан өткөн топту эки колдоп алуу	1		
21	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмасы, топту оюнчуга берүү	1		
22	Волейбол оюнунун эрежеси	1		
23	Топту бири-бирине берүү ыкмасын үйрөтүү	1		
24	Тосмого жалгыз чыгуу	1		
25	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмасы	1		

26	Топту өйдөдөн бир кол менен берүү	1		
27	Машыгуу оюну	1		
26	Сеткадан өткөрүүнүн эрежелери			
28	Эки колдоп соккуну тосуу	1		
29	Сеткадан өткөн топту эки колдоп алуу	1		
30	Секирип өйдө тараптан бир кол менен топту берүү	1		
31	Арткы сызыкка чабуул сокку берүү	1		
32	Алдыңкы сызыкта оюнчулардын биргелешкен кыймылдары	1		
33	Чабуулчунун сокку берүү ыкмасы	1		
34	Сокку берүү үчүн аянт тандоо	1		
35	Эки жолу кабыл алуу оюну	1		
36	Эки жолу кабыл алуу оюну	1		
37	Дененин кыймылын даярдоо	1		
38	Манжалар менен чабуу	1		
39	Кыймыл аракетин уртуруу	1		
40	Топту токтотуу	1		
41	Секируу	1		
42	Секируу	1		
43	Спортук оюн	1		
44	Спортук оюн	1		
45	Учко болуп ойно	1		
46	Учко болуп ойно	1		
47	Коргонуу	1		
48	Топту токтотуу	1		
49	Алдыга чабуу	1		
50	Алдыга чабуу	1		
51	Алдыга чабуу	1		
52	Алдыга чабуу	1		
53	Алдыга чабуу	1		
54	Спортук оюн	1		
55	Спортук оюн	1		
56	Спортук оюн	1		
57	Спортук оюн	1		
58	Спортук оюн	1		
59	Спортук оюн	1		
60	Спортук оюн	1		
61	Спортук оюн	1		
62	Спортук оюн	1		
63	Чабуу дагы тосуу	1		
64	Чабуу дагы тосуу	1		
65	Коргонуу	1		
66	Кыймыл аракетти уйронуу	1		
67	Коргонуу дагы оюн	1		
68	Ыргытуу	1		



У.Жумабаеватындагы Кара-Добоортомектебинин 2022-2023-  
окуужылыбоюнча «**Волейбол**» кружогунун планы

«**балдар**»

№	Отулуучу сабактын мазмуну	Сааты	Мооноту
1	Билимдердин негизи	1	
2	Эрежелерди уйротуу	1	
3	Алдыга ыргытуу	1	
4	Артка сызыка ыргытуу	1	
5	Топ менен машыгуу	1	
6	Спортук оюн	1	
7	Спортук оюн	1	
8	Ыргытуу	1	
9	Эки жолу кабыл алуу оюну	1	
10	Эки жолу кабыл алуу оюну	1	
11	Эки жолу кабыл алуу оюну	1	
12	Эки жолу кабыл алуу оюну	1	
13	Эки жолу кабыл алуу оюну	1	
14	Дененин кыймылын даярдоо	1	
15	Манжалар менен чабуу	1	
16	Кыймыл аракетин уротуу	1	
17	Топту токтотуу	1	
18	Секируу	1	
19	Секируу	1	
20	Спортук оюн	1	
21	Спортук оюн	1	
22	Учко болуп ойно	1	
23	Учко болуп ойно	1	
24	Коргонуу	1	
25	Топту токтотуу	1	
26	Алдыга чабуу	1	
27	Алдыга чабуу	1	

28	Алдыга чабуу	1	
29	Алдыга чабуу	1	
30	Алдыга чабуу	1	
31	Спортук оюн	1	
32	Спортук оюн	1	
33	Спортук оюн	1	
34	Спортук оюн	1	