



030020, Ақтөбе облысы, Ақтөбе қаласы,  
Тургенев көшесі, 70 «А»  
тел/факс: 8(7132) 46-03-79; 46-03-94

030020, Актюбинская область, город Актөбе  
улица Тургенева, 70 «А»  
тел/факс: 8(7132) 46-03-79; 46-03-94

« 14 » 09 2023ж

№ 269 н/к

Оқушылардың бос уақытын тиімді ұйымдастыру мақсатында

### Б Ұ Й Ы Р А М Ы Н:

1. Оқушылардың бос уақытын тиімді ұйымдастыру мақсатында «Жас дәурен» орталығы жұмысы ұйымдастырылсын. Сабақтан тыс клуб жұмыстары, үйірме жұмыстары мен секция жұмыстары жүргізіліп, жетекшілері бекітілсін:

1. Қ.Қайсенов атындағы «Қаһарман» әскери-патриоттық клубы, жетекшісі- АӨТД пәні мұғалімі Н.Сәндібек
2. «Инабат» қыздар клубы, жетекшісі – математика пәні мұғалімі З.Тилешева
3. «Экоәлем» үйірмесі, жетекшісі- биология пәні мұғалімі А.Нұрман
4. «Мәнерлеп оқу» үйірмесі, жетекшісі- бастауыш класс мұғалімі Н.Сүлейменова
5. «Вокал» үйірмесі, жетекшісі- музыка пәні мұғалімі Б.Балмұханова
6. «Хор» үйірмесі, жетекшісі – музыка пәні мұғалімі С.Әлімжанұлы
7. «Ұшқыр ой» дебат үйірмесі, жетекшісі- тарих пәні мұғалімі Е.Мұқанбетсадықов
8. «Ажур» үйірмесі, жетекшісі- З.Карагулова
9. «Қолөнер» үйірмесі, жетекшісі- Э.Еркінқызы
10. «Шабыт» үйірмесі, жетекшісі- А.Габдешова
11. «Волейбол» секциясы, жетекшісі- Н.Қуанышбай
12. «Баскетбол» секциясы, жетекшісі - А.Сағындық
13. «Шахмат» секциясы, жетекшісі- Б.Сағындық
14. «Үстел теннисі» секциясы жетекшісі- С.Нурғалиева
15. «Тоғызқұмалақ» секциясы жетекшісі- Ораз Б.Б
16. «Футбол» секциясы жетекшісі- Н.Тұрсынбаев
17. «Шаңғы» секциясы жетекшісі- Н.Сәндібек
18. «Асық ату», «Бес асық» секциясы жетекшісі- Н.Сәндібек
19. «Жеңіл атлетика» секциясы жетекшісі- К.Нурғалиева

2. «Жас дәурен» орталығының жұмыс жоспары құрылып, оқушылардың бос уақыты қамтылсын.

3. Осы бұйрықтың орындалуын қадағалау директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары М.Мукатоваға жүктелсін.

Мектеп директоры



И.Амитжанова

«КЕЛІСІЛДІ»

Директордың оқу-ісі жөніндегі

әрынбасары

*Қ.Қ. Сүлейменова*



«Үйірме сыры сан тарау- жетелер сырлы әлемге» оқушылардың бос уақытын қамту

№	Үйірме атауы	Үйірменің жетекшісі	Күні	Уақыты	Оқушы саны
1	«Қаһарман»	Сәндібек Н. Т.	жұма	16:00-17:00	180
2	«Мәнерлеп оқу»	Сүлейменова Н. Т	Сәрсенбі	17:00-17:40	26
3	«Ұшқыр ой» дебат үйірмесі	Мұханбетсадықов Е.Қ.	Сәрсенбі Сенбі	13:30-14:30 10:00-12:00	25
4	«Вокал»	Балмұханова Б. Т.	Жұма Сенбі	10:30-11:30 11:30-12:30 10:00-11:00 11:00-12:00	15 15
5	Ажур	Карагулова З.Ж.	Сәрсенбі Сенбі	10:00-10:40 10:00-10:40	16
6	Экоәлем	Нұрман А. М.	Бейсенбі	17:00-17:40	20
7	Инабат	Тилешева З.Е.	жұма	17:00-18:00	25
8	Хор	Әлімжанұлы С.	Сенбі	10:00-11:00	30
9	Қолөнер	Еркінқызы Э.	Дүйсенбі	10:00-11:00	20
10	Шабыт	Габдешова А.А.	Жұма	14:00-14:40	50
11	Тоғызқұмалақ	Ораз Б.Б	Бейсенбі Жұма	09:00-10:30 09:00-09:45	20
12	Жеңіл атлетика	Нургалиева К.К	Сейсенбі Жұма	11:30-13:00 16:00-17:30	25
13	Шахмат	Сағындық Б.Х.	Дүйсенбі Сәрсенбі	11:00-12:30 11:00-11:40	20
14	Баскетбол	Сағындық А.Х.	Сейсенбі: Сенбі :	19:00-20:00 13:00-14:30	30
15	Үстел теннисі	Нургалиева С.А.	Сейсенбі Бейсенбі	10:00-11:30 16:00-16:40	20
16	Волейбол	Куанышбай Н.Т.	Сәрсенбі: Сенбі:	19:00-20:00 09:00-10:30	30
17	Шаңғы дайындығы	Сәндібек Н.Т.	Сейсенбі Сенбі	10:00-11:30 10:00-11:00	20
18	Футбол	Турсынбаев Н.Ж.	Дүйсенбі Сенбі:	19:00-20:00 15:00-16:30	30
19	Асық ату Бес асық	Сәндібек Н.Т.	Дүйсенбі Жұма	11:00-11:30 10:00-11:00	30
20	Дойбы	Нургалиева К.К.	Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі Бейсенбі	15:30-16:30 15:00-16:30 15:00-16:30 15:00-16:30	20
21	Тоғызқұмалақ	Нургалиева К.К	Дүйсенбі Сейсенбі Сәрсенбі Бейсенбі	10:00-11:30 10:00-11:30 10:00-11:30 10:00-11:30	20



# **БАСКЕТБОЛ**

**Жаттықтырушысы: Сағындық А.Х.**

**2023 – 2024 о.ж.**

**«Баскетбол» секциясына қатысатын оқушылар тізімі  
(2023 – 2024 оқу жылы)**

<b>Р/С</b>	<b>Оқушының аты-жөні</b>	<b>Класы</b>
1	Абильдаев Дияс	11 А
2	Бакешова Фатима	11 А
3	Ғаниұлы Дамир	11 А
4	Тұрсын Алихан	11 А
5	Жолмырзин Арзат	10 А
6	Жайшылық Айкен	10 А
7	Мәлік Көркем	10 А
8	Сағындықова Мөлдір	10 А
9	Курмангазин Темур	10 Ә
10	Эрнст Саян	10 Ә
11	Оразова Дильнара	10 Б
12	Кумарғалиева Перизат	10 Б
13	Сейлхан Гүлназ	9 Б
14	Арыстанбаева Нұрай	9 Ә
15	Баймағамбетова Ұлжан	9 Ә
16	Әбілхан Абдурахман	9 Ә
17	Ғарифулла Нұрай	9 Ә
18	Карагулова Алия	9 Ә
19	Досниязов Санжар	9 Ә
20	Төлеуғалиева Перизат	9 Ә
21	Миримхан Бағжан	8 В
22	Сұлтанғалиева Гүлсана	8 В
23	Төлеуқазы Абдуллах	8 В
24	Жолдыбаев Қайрат	8 Б
25	Қамбаров Дамир	8 Б
26	Құлжанова Жазира	8 А
27	Есет Айбат	7 Б
28	Тлегенов Манас	7 Б
29	Елемесова Назерке	7 Б
30	Қуаныш Медина	7 Б

## БАСКЕТБОЛ

### Мақсаты:

- ❖ Ойнау техникасын жете меңгерту
- ❖ Баскетболшының күш – жылдамдық, ептілік, икемділік қабілеттерін дамыту.
- ❖ Ұжымдық, адамгершілік, эстетикалық тәрбие беру

**Міндеті:** Баскетбол ойынының дағдыларын қалыптастыру, ойнау техникасын меңгерту



*Баскетбол секциясының  
тақырыптық жылдық жоспары*



Жаттықтырушы: Сағындық А.Х.  
2023-2024 о.ж.

### Бағдарлама материалдарын бөлу

№	М а з м ұ н ы	Сағат саны	Т а р ы									
			қыркүйек	қазан	қараша	желтоқсан	қаңтар	ақпан	наурыз	сәуір	мамыр	
1	Қазақстан Республикасындағы дене тәрбиесі және спорт	1		1								
2	Дене тәрбиесіндегі комплекс	1			1							
3	Адамның дене құрылысы және оның функциясы туралы мағлұмат	2		1	1							
4	Дене жаттығуларының адам құрылысына тигізетін пайдасы	1						1				
5	Гигиена, дәрігерлік бақылау, өзіндік бақылау	3	1			1					1	
6	Баскетбол ойынының ережесі, дайындықтың өткізілетін орны, құрал жабдықтары	2	1			1						
<b>Т ә ж і р и б е</b>												
I	Жалпы дене шынықтыру дайындығы	15	2	2	2	1	1	2	2	2	1	
II	Арнайы дене шынықтыру дайындығы	20	2	2	3	2	2	2	2	2	3	
III	Техникалық дайындық	27	2	3	2	3	4	4	4	2	3	
IV	Тактикалық дайындық	27	3	3	2	3	4	4	3	3	2	
V	Сынақтар, бақылаулар	3	1			1					1	
	<b>Барлығы</b>	<b>102</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	

## Жұмыс жоспары қыркүйек айына жаттығулардың негізгі өтілу реті

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	күндері							
		5	9	12	16	19	23	26	30
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• дене, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• баскетболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• допты қағып алу, беру, лақтыруға арналған жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Ойын ережелері		8'	15'	7'				5'
	2. Допты беру әдістері	15'	7'	10'	8'	10'	8'		
	• кеудеден	10'							
	• оң, сол жақтан	10'							
	3. Допты алып жүру		8'	10'		15'	7'	5'	5'
	4. Допты қозғалыста беру								
	• сегіздік					10'			5'
	5. Қорғаныс әдістері				7'		8'	10'	
	• жекеше							20'	7'
	• топталып								
	6. Баскетбол ойыны	20'	7'	20'	8'	20'	7'	20'	8'
	<b>Барлығы</b>	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'



## Жұмыс жоспары қазан айына жаттығулардың негізгі өтілу реті

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	күндері							
		3	7	10	14	17	21	24	28
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол, бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• дене, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• баскетболшының күш жылдамдық қабілеттерін дамытуға арналған жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• допты қағып алу, беру, лақтыруға арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Допты алып жүру, игеру	5'	8'	5'		5'		5'	4'
	2. Допты торға тастау	5'	7'	10'			7'	5'	
	• кеудеден								
	• бір қолмен								
	3. Допты беру әдістері	10'		5'	7'	10'		10'	
	• екілік								
	• сегіздік								
	4. Қорғаушының әсерімен допты алып жүру	5'	5'	5'		5'	4'	5'	7'
	5. Екі адыммен допты торға тастау		3'		5'		4'		
	6. Секіріп тоқтап допты торға тастау	5'			5'		8'	5'	7'
	7. Қорғаушының әсерімен допты беру және қабылдау	5'		10'	5'	15'		5'	4'
	8. Баскетбол ойыны	20'	7'	20'	8'	20'	7'	20'	8'
	<b>Барлығы</b>	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары қараша айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	күндері							
		7	11	14	18	21	25	28	
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол, бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• баскетболшының іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• допты қағып алу, беру, лақтыруға арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Допты алып жүру, игеру		3'		4'		4'	10'	3'
	2. Допты торға тастау	10'		10'		10'	4'	5'	
	• кеудеден								
	• бір қолмен								
	3. Допты беру әдістері	10'		10'	4'	5'	7'	5'	
	• екілік								
	• сегіздік								
	4. Қорғаушының әсерімен допты алып жүру	10'	4'		3'	10'		10'	4'
	5. Екі адыммен допты торға тастау	10'	8'		4'	5'			8'
	6. Секіріп тоқтап допты торға тастау			10'		10'	3'	5'	
	7. Қорғаныста ойнау		7'	10'	8'		4'	5'	7'
	8. Баскетбол ойыны	20'	8'	20'	7'	20'	8'	20'	8'
	<b>Барлығы</b>	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

## Жұмыс жоспары желтоқсан айына жаттығулардың негізгі өтілу реті

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	күндері							
		2	5	9	12	19	23	26	30
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• допты қағып алу, беру, лақтыруға арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• баскетболшының күш жылдамдық қабілеттерін дамытуға арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Допты беру әдістері			5'				5'	8'
	2. Допты торға тастау әдістері	10'				10'	7'		
	3. Допты алып жүру	5'	7'	10'	8'	10'	8'	10'	7'
	4. Жеке жұмыс	10'	8'		7'			10'	
	5. Топтық жұмыс		7'		8'		7'		8'
	6. Командалық жұмыс	10'		10'		10'			
	7. Қозғалыс			10'		5'		10'	
	8. Баскетбол ойыны	20'	8'	20'	7'	20'	8'	20'	7'
	<b>Барлығы</b>	<b>90'</b>	<b>45'</b>	<b>90'</b>	<b>45'</b>	<b>90'</b>	<b>45'</b>	<b>90'</b>	<b>45'</b>

**Жұмыс жоспары қантар айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	күндері							
		6	9	13	16	20	23	27	30
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• допты қағып алу, беру, лақтыруға арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы күш жылдамдыққа арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Допты алып жүру		8'	5'					
	2. Допты беру	10'		5'		10'		10'	
	3. Допты торға тастау		7'	10'			8'		
	4. Қорғаныс				7'	15'			7'
	5. Жеке жұмыс		8'		8'		7'		8'
	6. Командалық жұмыс	15'		15'				15'	
	7. Топтық шабуыл	10'			7'	10'	8'	10'	7'
	8. Баскетбол ойыны	20'	7'	20'	8'	20'	7'	20'	8'
	<b>Барлығы</b>	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары ақпан айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	күндері							
		3	6	10	13	17	20	24	27
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• допты қағып алу, беру, лақтыруға арналған жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы күш жылдамдыққа арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Допты алып жүру, игеру			10'			7'		
	2. Допты қағып алу, беру					15'			7'
	3. Допты торға тастау	10'			8'		8'	5'	
	4. Жеке шабуыл, қорғаныс		7'	10'	7'			10'	
	5. Командалық шабуыл, қорғаныс	10'	8'	5'		10'			8'
	6. Командалық жұмыс	5'	7'		8'		7'	10'	8'
	7. Топтық шабуыл	10'		10'		10'		10'	
	8. Баскетбол ойыны	20'	8'	20'	7'	20'	8'	20'	7'
	<b>Барлығы</b>	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары **наурыз** айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	күндері							
		2	5	9	12	16	19	26	30
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• допты қағып алу, беру, лақтыруға арналған жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы күш-қуат жылдамдыққа арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Допты алып жүру, игеру	5'		5'	8'	5'		5'	8'
	2. Допты қағып алу, беру	10'	7'	5'		5'	7'	5'	
	3. Допты торға тастау	10'	8'	5'	7'	5'	8'	5'	7'
	4. Жеке шабуыл, қорғаныс		7'			20'	7'		
	5. Топтық шабуыл, қорғаныс	5'		15'				15'	
	6. Командалық шабуыл, қорғаныс	5'		5'	8'			5'	8'
	7. Баскетбол ойыны	20'	8'	20'	7'	20'	8'	20'	7'
	<b>Барлығы</b>	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

## Жұмыс жоспары сәуір айына жаттығулардың негізгі өтілу реті

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	күндері							
		6	9	13	16	20	23	27	30
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• допты қағып алу, беру, лақтыруға арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы күш-қуат жылдамдыққа арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Допты алып жүру, игеру			5'	7'	5'		5'	
	2. Допты қағып алу, беру	5'		10'	4'	10'	7'		
	3. Допты торға тастау		4'	10'	4'	10'		10'	4'
	4. Жеке шабуыл, қорғаныс	10'	4'		7'		8'		4'
	5. Топтық шабуыл, қорғаныс		7'	10'		10'		10'	7'
	6. Командалық шабуыл, қорғаныс	20'	7'				7'	10'	7'
	7. Баскетбол ойыны	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	<b>Барлығы</b>	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары мамыр айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	күндері							
		4	6	11	14	18	21	25	
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• допты қағып алу, беру, лақтыруға арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы күш-қуат жылдамдыққа арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1.Допты алып жүру, игеру			10'	7	10'		5'	
	2.Допты қағып алу, беру	5'		10'		10'	8'		
	3.Допты торға тастау		4'	10'	8'	5'		10'	4'
	4.Жеке шабуыл, қорғаныс	10'	4'		7'		7'	5'	4'
	5.Топтық шабуыл, қорғаныс	5'	7'	5'		10'		5'	7'
	6.Командалық шабуыл, қорғаныс	15'	7'				7'	10'	7'
	7.Баскетбол ойыны	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	<b>Барлығы</b>	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'



## Баскетбол үйірмесінің тақырыптық жоспары

№	Тақырыптың мазмұны	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Баскетбол тарихы	1	05.09
2	Баскетбол сабағында техника қауіпсіздік ережелері	1	09.09
3	Баскетболшының тұрысы	1	09.09
4	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	1	12.09
5	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	1	16.09
6	Допты екі қолмен ұстау	1	16.09
7	Допты бір қолмен ұстау	1	19.09
8	Токтау, бұрылу, алаңда қозғалу	1	23.09
9	Токтау, бұрылу, алаңда қозғалу	1	23.09
10	Допты алып жүру	1	26.09
11	Допты алып жүру	1	30.09
12	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	1	30.09
13	Допты сол және оң қолмен алып жүру	1	03.10
14	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	1	04.10
15	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	1	04.10

16	Допты қарсыластан тартып алу	1	10.10
17	Төзімділікті шыңдау	1	14.10
18	Ережемен баскетбол ойнау	1	14.10
19	Бір орында тұрып себетке доп лақтыру	1	17.10
20	Допты әріптесіне беру	1	21.10
21	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	1	21.10
22	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	1	24.10
23	Допты екі қолмен ұстау	1	28.10
24	Допты бір қолмен ұстау	1	28.10
25	Допты әріптесіне беру	1	04.11
26	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	1	11.11
27	Допты алып жүру	1	11.11
28	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	1	14.11
29	Допты сол және оң қолмен алып жүру	1	18.11
30	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	1	18.11
31	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	1	21.11
32	Допты қарсыластан тартып алу	1	25.11
33	Қарсыласты алдап өту (дриблинг)	1	25.11
34	Ықшамдалған ережемен баскетбол ойнау	1	28.11

35	Добты себетке салу техникасы	1	02. 12
36	Добты себетке салу техникасы	1	02. 12
37	Айып добын лақтыру	1	05. 12.
38	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	1	09. 12.
39	Иілгіштік жаттығулары	1	09. 12
40	Иілгіштік жаттығулары	1	12. 12
41	Жекелей қорғаныс	1	19. 12
42	Командалық қорғаныс	1	19. 12
43	Допты әріптесіне беру	1	23. 12
44	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	1	26. 12
45	Екі адым жасап допты себетке салу тәсілдері	1	26. 12
46	Кросс дайындығы	1	30. 12
47	Допты сол және оң қолмен алып жүру	1	06. 01. 2024
48	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	1	06. 01.
49	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	1	09. 01
50	Допты қарсыластан тартып алу	1	13. 01
51	Сегіздік жасап қозғалу	1	13. 01
52	Ережемен баскетбол ойнау	1	16. 01
53	Бір орында тұрып себетке доп лақтыру	1	20. 01

54	Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру	1	20.01
55	Допты екі қолмен ұстау	1	23.01
56	Допты бір қолмен ұстау	1	27.01
57	Командалық шабуыл	1	27.01
58	Командалық шабуыл	1	30.01
59	Допты әріптесіне беру	1	03.02
60	Допты бір қолмен жоғарыдан беру	1	03.02
61	Допты алып жүру	1	06.02
62	Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері	1	10.02
63	Допты сол және оң қолмен алып жүру	1	10.02
64	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	1	13.02
65	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	1	17.02
66	Допты қарсыластан тартып алу	1	17.02
67	Допты ыйықтан асыра лақтыру	1	20.02
68	Ықшамдалған ережемен баскетбол ойнау	1	24.02
69	Жекелей қорғаныс	1	24.02
70	Жекелей қорғаныс	1	27.02
71	Арнайы дамыту жаттығулары	1	02.03
72	Арнайы дамыту жаттығулары	1	02.03

73	Командалық қорғаныс	1	05.03
74	Командалық қорғаныс	1	09.03
75	Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	1	09.03
76	Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	1	12.03
77	Сегіздік жасап қозғалу	1	16.03
78	Комбинациялық шабуыл әдістері	1	16.03
79	Ережемен баскетбол ойнау	1	19.03
80	Тоқтау, бұрылу, алаңда қозғалу	1	26.03
81	Тоқтау, бұрылу, алаңда қозғалу	1	26.03
82	Кросс дайындығы	1	30.03
83	Қарсыласты алдап өту (дриблинг)	1	06.04
84	Қарымта шабуыл ұйымдастыру	1	06.04
85	Секіруге арналған арнайы жаттығулар	1	09.04
86	Секіруге арналған арнайы жаттығулар	1	13.04
87	Ережемен баскетбол ойнау	1	13.04
88	Қарсыласты алдап өту (дриблинг)	1	16.04
89	Қарымта шабуыл ұйымдастыру	1	20.04
90	Сегіздік жасап қозғалу	1	20.04
91	Комбинациялық шабуыл әдістері	1	23.04

92	Ережемен баскетбол ойнау	1	27.04
93	Стритбол 3x3 ойнау	1	28.04
94	Төзімділікті шыңдау	1	04.05
95	Төзімділікті шыңдау	1	04.05
96	Допты сол және оң қолмен алып жүру	1	06.05
97	Допты бағытын өзгертіп алып жүру	1	11.05
98	Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру	1	11.05
99	Допты қарсыластан тартып алу	1	14.05
100	Иілгіштік жаттығулары	1	18.05
101	Қарсыласты алдап өту (дриблинг)	1	18.05
102	Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру	1	21.05

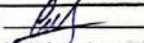
**Баскетбол үйірмесінен  
оқушылардың сабаққа қатысым  
журналы**



**2023-2024 оқу жылы**

**Жаттықтырушы: Сағындық А.Х.**

№	Оқушылардың аты - жөні	Қыркүйек								Күндері	Мазмұны
		5	9	12	16	19	23	26	30		
1	Әбішев Ә										Баскетбол
2	Бақиев Ф	ж									Тарекс
3	Ғамурин Ә									05.09	
4	Турсын А										Баскетбол
5	Қасымжан А			ж			ж				сәб. Ғеһн. қызу.
6	Найбергалин А									09.09	Ермендер
7	Мәлік К					ж					Баскетбол
8	Савицкая И	ж									сәб. Ғеһн. қызу.
9	Қурманжанов Ә									09.09	Ермендер
10	Әрест С										Баскетбол
11	Әбдіқалин Ә		ж								Қолға екі қол
12	Қызылғалиева									12.09	кеуде тус. беру
13	Сейдахан Г										Қолға екі
14	Аристанбаева						ж	ж			қол. кеуде тус
15	Баймағамбетова									16.09	беру
16	Әбдіқалин А										Қолға екі
17	Ғарифуллин Н									16.09	қолға екі
18	Қарайықова А										қолға екі
19	Досқалиев С			ж							қолға екі
20	Толықбайұлы Н									19.09	қолға екі
21	Мұхамеджанов Ә										қолға екі
22	Қызылғалиева										қолға екі
23	Толықбайұлы А									23.09	Толықбайұлы, бұрыш
24	Қасымжанов К										алға беру
25	Қызылғалиев Ә										Толықбайұлы, бұрыш
26	Қызылғалиева И				ж					23.09	алға беру
27	Әсет А										Толықбайұлы, бұрыш
28	Әбдіқалин М										алға беру
29	Әбдіқалин И									26.09	алға беру
30	Қызылғалиев М	ж									алға беру
31											алға беру
32										30.09	алға беру
33											алға беру
34											алға беру
35											алға беру
36										30.09	алға беру
37											алға беру
38											алға беру
39											алға беру
40											алға беру
41											алға беру
42											алға беру
43											алға беру
44											алға беру
45											алға беру
46											алға беру
47											алға беру
48											алға беру
49											алға беру
50											алға беру
Дайындықтың ұзақтығы		90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	60'	30'	60'	30'	60'	30'		

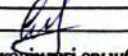

Жаттықтырушы қолы: 

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары: 


М.М. Мукатова



№	Оқушылардың аты - жөні	Қазан								Күндері	Мазмұны
		9	7	10	14	17	21	14	18		
1	Нәзімбаев В Д										Қолғап сар
2	Бәкеев Ф					ж					Жеңіл оқ. қол. ал.
3	Ғалиев Д									03.10	
4	Турсун А		ж								Қолғап баптау
5	Мамметжолдас А										Әрекет алу
6	Мамметжолдас А									04.10	Жеңіл
7	Мамметжолдас А										Қолғап бір
8	Сағдиев М										орал мұрағат
9	Қурманғалиев Ч									04.10	Екі қол. лаури
10	Әміт А					ж	ж				
11	Оразова Д										Қолғап қарсаң
12	Қыдыржанов									10.10	Тартип алу
13	Сейітжан Г										
14	Абдураманов										Тәртіптің
15	Абдураманов									14.10	Қыдырау
16	Білек А				ж						
17	Ғарифуллин										Әрекет баптау
18	Қарабаева									17.10	Бейнеу
19	Абдураманов С										
20	Тришук М										Бір оқал. түрлі
21	Алиев									21.10	Сейітке дейін
22	Султанов										
23	Толқын А										Қолғап бір-
24	Қайыратов Б									21.10	теңше беру
25	Қайыратов Д										
26	Қыдыржанов И										Қол. бір. қол
27	Әсет А			ж	ж					24.10	Қол. беру
28	Әбдішев М										
29	Әбдішев М										
30	Әбдішев М									28.10	Қолғап екі
31	Әбдішев М										қол. қол. беру
32										28.10	Қолғап екі
33											қолғап беру
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы:   
 Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мұқатова


№	Оқушылардың аты - жөні	Қараша								Күндері	Мазмұны
		7	11	14	18	21	25	28			
1	Абильраев Д										Допта
2	Бақбасова Ф				ж						Жилтесіне беру
3	Ғамметов Д									07.11	
4	Турган А										
5	Абдимоулин А										Допта бір
6	Майсейітов А									11.11	қол маф. беру
7	ММК К										
8	Самарқұлова М	ж	ж							11.11	Допта оянт
9	Қушақов Р										теуру
10	Әрме С										
11	Омарова Д									14.11	Ойон. марш
12	Қармалыева				ж	ж					кең. ерем.
13	Сейітаман Г										Допта сат
14	Ахметов Д										лек оқу қол
15	Баймағамбетов							ж		18.11	Оянт теуру
16	Жілек А										Допта берсе
17	Ғармашев										
18	Қарашова									18.11	Оянт теуру
19	Қосмұқаш										
20	Төсейітов										Допта бір
21	Мирзахан									21.11	Оянт теуру
22	Сейітаманов										Екі қол маф.
23	Төсейітов				ж						
24	Қарашова К									25.11	Допта қарса
25	Қабаров Д										марш оянт
26	Қарашова										Қарашова
27	Әсет А									25.11	Бірақ оянт
28	Қарашова М				ж						
29	Қарашова Н										Бұшақталған
30	Қарашова М									28.11	Оянт. баскет
31											теуру
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	15'	6'	15'	6'	15'	6'	15'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	60'	30'	60'	30'	60'	30'	60'	30'		

Жаттықтырушы қолы: 


№	Оқушылардың аты - жөні	Желтоқсан								Күндері	Мазмұны	
		2	5	9	12	19	23	26	30			
1	Әбішевтар Д											Формат
2	Баскелев Ф											Себебі сабақ
3	Галишев Д		м								08.12	Техникалық
4	Турсын А											Формат себ
5	Абашаров А					м						сабақ техника
6	Абашаров А										08.12	
7	Алиев К	м					м					Нісбәт сабақ
8	Сәдуақасов М											сабақ
9	Қурманов										08.12	
10	Әлиев С											Формат екі
11	Әбдішев Д											қаламмен кесу
12	Құрманғалиев	м	м					м	м		09.12	Түркістан облысы
13	Әбдішев Т											
14	Абашаров А										18.12	Техникалық
15	Абашаров А											сабақ
16	Әлиев А											
17	Абашаров										19.12	Техникалық
18	Абашаров											сабақ
19	Абашаров											
20	Абашаров											
21	Абашаров							м	м		19.12	Техникалық
22	Абашаров											сабақ
23	Абашаров											
24	Абашаров					м					23.12	Техникалық
25	Абашаров Д	м										сабақ
26	Абашаров										23.12	Формат зия
27	Абашаров											сабақ
28	Абашаров											Екі аяқ
29	Абашаров										26.12	Нәсіп сабақ
30	Абашаров											сабақ
31												
32											26.12	Түркістан
33												Формат са
34												сабақ
35											30.12	Формат са
36												сабақ
37												Формат сабақ
38											30.12	Формат сабақ
39												Формат сабақ
40												
41												
42												
43												
44												
45												
46												
47												
48												
49												
50												
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'			
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'			
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'			
3	Техникалық және тактикалық дайындық											


№	Оқушылардың аты - жөні	Қаңтар								Күндері	Мазмұны
		6	9	13	16	20	23	27	30		
1	Абшарал Дияс		ж		ж			ж		06.01	Долтыс бір
2	Брайтшова Р					ж	ж				оқиға тұңғыш
3	Галимова Д										екі қолмен жүзету
4	Шурсан А		ж		ж					09.01	Долтыс жүзетіс
5	Нияматова А										тап тапталы
6	Нияматова А										алу
7	Маміт К		ж	ж						13.01	Сейрек таптам
8	Сағандықова А										құрауы
9	Құрманғалиев Т							ж			
10	Эраст С									16.01	Ережелер
11	Өрнеков Д										баскетбол ойыны
12	Құрманғалиева П						ж				
13	Сейітжан Т									20.01	Бір оқиға тұңғыш
14	Арастанбаева Н				ж						себетке доп
15	Даймағамбетов Ч										жүзету
16	Әбілхан А									23.01	Долтыс екі қолмен
17	Галимжанова Н										кеуде тұсынан
18	Құрманғалиева А		ж								алу
19	Дікмишев С		ж			ж				27.01	Долтыс екі қолмен
20	Мәкеудалова П										үстем
21	Құрманғалиев В										
22	Құрманғалиева Т						ж			30.01	Долтыс бір
23	Тәлеуқұлы А										қолмен үстем
24	Алдарбаев К		ж								
25	Қайдаров Д										
26	Құлжақова М							ж			
27	Сейіт А										
28	Әлепханов М										
29	Елемесова Н			ж							
30	Құрманғалиев А										
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы: 


Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мукатова


№	Оқушылардың аты - жөні	Ақпан								Күндері	Мазмұны
		2	5	10	13	17	20	24	27		
1	Абышев Д.									03.02	Қолмағаштың мабусы
2	Бакемова Ф.		ж								
3	Тамқалов Д.						ж				
4	Турсын А.									06.02	Қолмағаштың мабусы
5	Молламанов А.										
6	Маймылов А.				ж						
7	Малик К.						ж	ж		10.02	Долға әринеңіз бері
8	Сағандықова М.										
9	Қурманғалиев Т.										
10	Әлесті С.									13.02	Долға бір қолмен қолданған бері
11	Өзгеше Д.			ж							
12	Қымылқызы П.										
13	Сейдахан Т.									17.02	Долға алынған жұмыс
14	Алистанбаева К.						ж				
15	Баймағамбетова Ғ.										
16	Әбілхан А.			ж	ж					20.02	Долғамен қолданған жұмыс
17	Тамқалов Н.										
18	Қарағалиева А.										
19	Ахметжанов С.							ж		24.02	Долға сол қолмен алынған жұмыс
20	Тәледжанов П.										
21	Миржанов Б.										
22	Сұлтанғалиева Г.									27.02	Долғамен алынған жұмыс
23	Тәледжанов А.			ж							
24	Маймылов Б.										
25	Қамбаров Д.										
26	Қадіржанов И.					ж					
27	Әсет А.										
28	Төлепов М.										
29	Венгелова И.							ж			
30	Қурман М.										
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы: 

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мухатова

№	Оқушылардың аты – жөні	Наурыз								Күндері	Мазмұны
		2	5	5	12	16	19	26	30		
1	Абмраев Д									02.03	Арнайы дайыту жаттығулары
2	Балкешова Ә				м						
3	Ғалимов Д							м			
4	Шүрсат А.									02.03	Арнайы дайыту жаттығулары
5	Мәлімов А										
6	Жайықбаев А			м							
7	Мәлік К.									05.03	Командалық жұмыс
8	Салмағалиева М										
9	Құрманғалиев Т				м						
10	Әлім С.									09.03	Командалық жұмыс
11	Драмазова Д.										
12	Құрманғалиева П										
13	Сейітжан Т									12.03	Аға, бел бүліктер өткізіп жаттығулары
14	Аноскимбаева Н	м									
15	Жайықбаева Т							м			
16	Әбілхан А.									16.03	Сыртқы жасал жұмыс
17	Ғалимов А.										
18	Қарашыбаева А.			м							
19	Қасымов С.									16.03	Коммуникациялық мабуса әдістері
20	Жұмағалиев П										
21	Ақпайып Б									19.03	Ережелер басқару ойыны
22	Айтжанғалиева Т										
23	Мәуленов А.										
24	Молдабаев Қ.	м						м			
25	Қалдыбеков Д									26.03	Толғау, бұрылу, алаңға жұмыс
26	Қалдыбеков М										
27	Әсет А.										
28	Төлегенов М.				м					26.03	Толғау, бұрылу, алаңға жұмыс
29	Әлешова Н.										
30	Қуаным М.									30.03	Қиын дайындау
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы: 

Психологиялық тәрбие ісі жөніндегі орынбасары: 

М.М. Мукатова


№	Оқушылардың аты - жөні	Сәуір								Күндері	Мазмұны
		6	9	13	16	20	23	27			
1	Аббасов Д		ж			ж		ж		06.04	Күрес-мәтін
2	Бражешова Ф	ж					ж				Тығыз ойыс
3	Талипов Д			ж							Гүлбәйле
4	Миржан А.									06.04	Күрес-мәтін
5	Молжанов А.		ж	ж		ж					Мадрид
6	Мамбетов А.										Үйбейлек
7	Малик К.		ж							09.04	Сейрек ойыс
8	Мамбетов А.										Күрес-мәтін
9	Мамбетов А.										Матч ойысы
10	Эркен С.					ж				15.04	Времени
11	Аманжол Д.		ж								Баскетбол
12	Қызылбаева А.										Ойыс
13	Аманжол Д.									15.04	Сейрек ойыс
14	Аманжол Д.										Күрес-мәтін
15	Аманжол Д.			ж	ж	ж					Матч ойысы
16	Аманжол Д.									16.04	Күрес-мәтін
17	Талипов Д.										Тығыз ойыс
18	Аманжол Д.										Гүлбәйле
19	Мамбетов А.									20.04	Күрес-мәтін
20	Мамбетов А.					ж					Мадрид
21	Мамбетов А.										Үйбейлек
22	Мамбетов А.									20.04	Сейрек
23	Мамбетов А.										Матч ойысы
24	Мамбетов А.										
25	Мамбетов А.		ж	ж	ж					23.04	Күрес-мәтін
26	Мамбетов А.										Мадрид ойысы
27	Мамбетов А.										
28	Мамбетов А.									27.04	Времени
29	Мамбетов А.					ж					Баскетбол
30	Мамбетов А.										Ойыс
31										27.04	Сейрек
32											5x3 ойыс
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайымдықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		


Жаттықтырушы қолы: \_\_\_\_\_

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары: \_\_\_\_\_

М.М. Мухоморова

№	Оқушылардың аты – жөні	Мамыр								Күндері	Мазмұны
		4	6	11	14	18	21				
1	Алиев Д									04.05	Мәзімділікті таныту
2	Баевенова Ф		м					м			
3	Тамаша Д										
4	Алиев Д			м						04.05	Мәзімділікті таныту
5	Мамашов Д										
6	Мамашов Д				м						
7	Мамашов Д									06.05	Дәлелдерді қолдану
8	Солтанов М										
9	Солтанов М										
10	Солтанов М							м		11.05	Дәлелдерді қолдану
11	Солтанов М										
12	Солтанов М										
13	Солтанов М		м							11.05	Дәлелдерді қолдану
14	Солтанов М				м						
15	Солтанов М										
16	Солтанов М									14.05	Дәлелдерді қолдану
17	Солтанов М										
18	Солтанов М										
19	Солтанов М									18.05	Мәзімділікті таныту
20	Солтанов М										
21	Солтанов М										
22	Солтанов М									18.05	Қарсыласты қолдану
23	Солтанов М				м						
24	Солтанов М										
25	Солтанов М									21.05	Дәлелдерді қолдану
26	Солтанов М										
27	Солтанов М										
28	Солтанов М										
29	Солтанов М		м								
30	Солтанов М							м			
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы: 

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мукатова



## «Баскетбол» үйірмесінің жылдық есебі (2023-2024 о.ж.)

**Үйірменің атауы:** Баскетбол

**Кластары:** 5-11 кластар оқушылары

**Өткізілетін уақыты:** Сейсенбі 19.00-19.45  
Сенбі. 13.00-14.30

**Мұғалімі:** Сағындық Алтынбек Хасенұлы

Қыркүйек айында баскетбол үйірмесіне қатысушылардың өтініштері қабылданып, жылдық жоспары бекітілді. Қыркүйек, қазан айларында қатысушылардың жалпы физикалық дайындықтарына көңіл бөлінді. Қараша, желтоқсан айларында арнайы дамыту жаттығулары, техникалық-тактикалық даярлықтарын жетілдіруге жұмыстанды. Сенбі күндері қала мектептерімен келісе отырып жолдастық кездесулер өткізілді. Үйірме кестеге сай жүргізілді. **Нәтижелері:**

### **Мектеп лигасы 5-6 кл арасында**

Ұлдар – 36 орын  
Қыздар – 12 орын

### **Мектеп лигасы 7-8 кл арасында**

Ұлдар – 46 орын  
Қыздар – 12 орын

### **Мектеп лигасы 9-11 кл арасында**

Ұлдар – 13 орын  
Қыздар – 26 орын

2023-2024 оқу жылына жоспарланып, қаңтар айынан бастау алған баскетболдан «Alzhan» мектеп лигасына 5-6 класс қыз балалары қатысты. Төрт айға созылған лига ойындарының нәтижесінде №30 қазақ орта мектеп командасы ІІІ орынды иеленді.

### **Алдағы міндеттер:**

- Оқушылардың баскетболға деген қызығушылығын арттыру;
- Баскетболды ойнау амал-тәсілдерін жетілдіру;
- Оқушылардың қимыл-қозғалыстарын үйлесімді қолдана білу, тез ойлану, байқампаздық сияқты қасиеттерге баулу;
- Жарыстарға қатысу, жеңіске жету;

### **Ұсыныс:**

1. Баскетбол үйірмесі бағдарламаға сай жүргізілуі жалғастырылсын.
2. Баскетболдан мектеп лигасы бойынша оқушылардың көрсеткіштерінің сапасы арттырылсын.



# **АСЫҚ АТУ, БЕС АСЫҚ**

**Жаттықтырушысы: Сәндібек Н.Т.**

2023 – 2024 о.ж.

## ОҚУШЫЛАРМЕН КЛАСТАН ТЫС СЕКЦИЯ ЖҰМЫСЫ

### АСЫҚ АТУ, БЕС АСЫҚ

#### Мақсаты:

- ❖ Асық ату, бес асық ойнау техникасын жете меңгерту
- ❖ Спортшының күш – жылдамдық, ептілік, икемділік қабілеттерін дамыту.
- ❖ Ұжымдық, адамгершілік, эстетикалық тәрбие беру

**Міндеті:** Асық ату, бес асық ойнау дағдыларын қалыптастыру, техникасын меңгерту



**«Асық ату, бес асық» секциясына қатысатын оқушылар тізімі  
(2023-2024 оқу жылы)**

<b>РС</b>	<b>Оқушының аты-жөні</b>	<b>Класы</b>
<b>Асық ату (ұлдар)</b>		
1	Әбдірахман Дархан	6 А
2	Файзуллин Мерсултан	6 А
3	Мурат Диас	8 В
4	Тайбек Досан	8 Ә
5	Қанат Алмаз	8 Ә
6	Құттымұратов Айбек	8 А
7	Бауыржан Азамат	8 А
8	Ермек Мейрамбек	7 В
9	Ермек Әділжан	7 В
10	Жұбатқан Саят	9 Ә
11	Жұмағұл Марлен	9 Ә
12	Бериков Бекзат	9 Б
13	Қалижанов Ахат	9 Б
14	Дарибаев Саян	9 Б
15	Молшылық Бексұлтан	9 Б
<b>Бес асық (қыздар)</b>		
16	Жасан Аяна	5 Б
17	Оразова Сабина	5 Б
18	Тастемір Дариға	6 А
19	Жарылқасын Ұлмекен	7 В
20	Жұмабаева Гауһар	7 В
21	Өнгенбай Айым	7 В
22	Тастанбек Кәусар	7 В
23	Төлеуқызы Фатима	7 В
24	Назарбаева Назым	10 Ә
25	Даримова Дильназ	10 А
26	Бақыт Ақдана	10 Ә
27	Жаксекенова Мадина	10 Ә
28	Файзуллина Дильбара	10 А
29	Мергенқызы Альбина	11 Ә
30	Расбергенова Алия	11 А

*Асық ату, бес асық секциясының  
тақырыптық жылдық жоспары*



Жаттықтырушы: Сәндібек Н.Т.  
2023-2024 о.ж.



## АСЫҚ АТУ СПОРТЫНЫҢ ЖЫЛДЫҚ ЖОСПАРЫ

№	М А З М Ұ Н Ы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Асық ату ойынының шығу тарихы	1	4.09
2	Асық ойындары-қазақ халқының ұлттық ойындарының бірі	1	8.09
3	Алшы	1	8.09
4	Тәйке	1	11.09
5	Бүге/бүк/	1	15.09
6	Шіге/шік/	1	18.09
7	Тұрық	1	18.09
8	Омпы	1	22.09
9	Сомпы	2	22.09
10	Табан	1	25.09
11	Оң қай-малдың оң жақ аяғының асығы	1	29.09
12	Солақай- малдың сол жақ аяғының асығы	1	29.09

13	Сақа-асықтың ең үлкені, ірісі	1	02.10
14	Ешкімер-ешкінің асығы	1	06.10
15	Қойлақ-қойдың асығы	1	06.10
16	Құлжаз-құлжаның асығы	1	9.10
17	Топай, сомпай- сиырдың асығы	1	13.10
18	Шүкейт-киіктің асығы	1	13.10
19	Пүш- тәйке түспесін деп алшы жағы жонылған асық	1	16.10
20	«Алшы» ойынының ережесі	1	20.10
21	Техника дайындығы	1	20.10
22	Жалпы дене шынықтыруға дайындық /Ж.Д.Д./	1	23.10
23	Арнайы дене шынықтыруға дайындық /А.Д.Д./	1	27.10
24	Жарыс өткізу	1	27.10
25	Өткізілген ойындарды талқылау	1	06.11
26	«Омпы» ойынының ережесі	1	10.11
27	Техника дайындығы	1	10.11
28	Жалпы дене шынықтыруға дайындық /Ж.Д.Д./	1	13.11
29	Арнайы дене шынықтыруға дайындық /А.Д.Д./	1	17.11
30	Жарыс өткізу	1	17.11
31	Өткізілген ойындарды талқылау	1	20.11
32	«Тасқала» ойының ережесі	1	24.11

33	Техника дайындығы	1	24.11
34	Жалпы дене шынықтыруға дайындық /Ж.Д.Д./	1	24.11
35	Арнайы дене шынықтыруға дайындық /А.Д.Д./	1	01.12
36	Жарыс өткізу	1	01.12
37	Өткізілген ойындарды талқылау	1	4.12
38	«Шік - Бүк» ойыны	1	8.12
39	Техника дайындығы	1	8.12
40	Жалпы дене шынықтыруға дайындық /Ж.Д.Д./	1	11.12
41	Арнайы дене шынықтыруға дайындық /А.Д.Д./	1	15.12
42	Жарыс өткізу	1	15.12
43	Өткізілген ойындарды талқылау	1	22.12
44	«Шеңбер» ойыны	1	22.12
45	Техника дайындығы	1	25.12
46	Жалпы дене шынықтыруға дайындық /Ж.Д.Д./	1	25.12
47	Арнайы дене шынықтыруға дайындық /А.Д.Д./	1	29.12
48	Жарыс өткізу	1	29.12
49	Өткізілген ойындарды талқылау	1	08.01
50	«Хан ату» ойыны	1	12.01
51	Техника дайындығы	1	12.01.
52	Жалпы дене шынықтыруға дайындық /Ж.Д.Д./	1	15.01.



53	Арнайы дене шынықтыруға дайындық /А.Д.Д./	1	19.01
54	Жарыс өткізу	1	19.01.
55	Өткізілген ойындарды талқылау	1	22.01
56	«Үш табан» ойыны	1	26.01
57	Техника дайындығы	1	26.01.
58	Жалпы дене шынықтыруға дайындық /Ж.Д.Д./	1	29.01.
59	Арнайы дене шынықтыруға дайындық /А.Д.Д./	1	2.02
60	Жарыс өткізу	1	2.02
61	Өткізілген ойындарды талқылау	1	5.02
62	«Ханталапай» ойыны	1	9.02
63	Техника дайындығы	1	9.02
64	Жалпы дене шынықтыруға дайындық /Ж.Д.Д./	1	12.02
65	Арнайы дене шынықтыруға дайындық /А.Д.Д./	1	16.02
66	Жарыс өткізу	1	16.02
67	Өткізілген ойындарды талқылау	1	19.02
68	«Сақа өлді» ойыны	1	23.02
69	Техника дайындығы	1	23.02
70	Жалпы дене шынықтыруға дайындық /Ж.Д.Д./	1	26.02
71	Арнайы дене шынықтыруға дайындық /А.Д.Д./	1	1.03
72	Жарыс өткізу	1	1.03

73	Өткізілген ойындарды талқылау	1	4. 03
74	«Бір табан» ойыны	1	8. 03
75	Техника дайындығы	1	8. 03
76	Жалпы дене шынықтыруға дайындық /Ж.Д .Д/	1	11. 03
77	Арнайы дене шынықтыруға дайындық /А.Д.Д./	1	15. 03
78	Жарыс өткізу	1	15. 03
79	Өткізілген ойындарды талқылау	1	18. 03
80	«Қақпақыл» ойыны	1	22. 03
81	Техника дайындығы	1	22. 03
82	Жалпы дене шынықтыруға дайындық /Ж.Д .Д/	1	25. 03
83	Арнайы дене шынықтыруға дайындық /А.Д.Д./	1	29. 03
84	Жарыс өткізу	1	29. 03
85	Өткізілген ойындарды талқылау	1	1. 04
86	«Алшы-тәйке» ойыны	1	5. 04
87	Техника дайындығы	1	5. 04
88	Жалпы дене шынықтыруға дайындық /Ж.Д .Д/	1	8. 04
89	Арнайы дене шынықтыруға дайындық /А.Д.Д./	1	12. 04
90	Жарыс өткізу	1	12. 04
91	Өткізілген ойындарды талқылау	1	15. 04
92	«Топай» ойыны	1	19. 04

93	Техника дайындығы	1	19.04
94	Жалпы дене шынықтыруға дайындық /Ж.Д.Д./	1	22.04
95	Арнайы дене шынықтыруға дайындық /А.Д.Д./	1	26.04
96	Жарыс өткізу	1	3.05
97	Өткізілген ойындарды талқылау	1	6.05
98	«Хан» ойыны	1	10.05
99	Техника дайындығы	1	13.05
100	Жалпы дене шынықтыруға дайындық /Ж.Д.Д./	1	17.05
101	Арнайы дене шынықтыруға дайындық /А.Д.Д./	1	20.05
102	Жарыс өткізу	1	24.05

*Асық ату, бес асық секциясынан  
оқушылардың сабаққа қатысым  
журналы*




*2023-2024 оқу жылы*

Жаттықтырушы: Сәндібек Н.Т.

№	Оқушылардың аты - жөні	Қыркүйек								Күндері	Мазмұны
		4	5	11	15	18	22	25	29		
1	Әзірхан Дархан									4.09	Қазақ ағы ойынының шығу тарихы
2	Райзуллин Меруғал									8.09	Қазақ ойындарының қазіргі халыққа ұлттық ойындарының бірі.
3	Мұрат Умар									11.09	Тәңір
4	Шайбос Умар									15.09	Бүггі / бүггі
5	Бақат Хан									15.09	Шығу / шығу
6	Жұттамұратов Айбек									18.09	Тұрыс
7	Бақырхан Аманжол									22.09	Омлет
8	Ерме Мейралиев									22.09	Сомат
9	Ерме Әділхан									25.09	Табан
10	Жұбатқан Сағи									29.09	Оқу қай - қалдығы оқушылар арасында
11	Шығай Марлен									29.09	Салағай - қалдығы сол жақ аяғының асағы
12	Беріков Бекзат										
13	Балиханов Ахат										
14	Дарбаев Сағи										
15	Қошқаров Бексұтан										
16	Жасан Жан										
17	Арапова Сабина										
18	Тастемір Әрифа										
19	Қарағасан Қымыс										
20	Шығайбаев Тағвар										
21	Әкімбаев Тәмір										
22	Тастемір Кәсіп										
23	Төлеуғали Рахман										
24	Қазарбаева Назым										
25	Даримова Дельмас										
26	Визит Тұрған										
27	Жағрағанова Нарина										
28	Райзуллин Айбек										
29	Мергенбаев Айбек										
30	Рисбергенова Аяш										
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	60'	30'	60'	30'	60'	30'		

Жаттықтырушы қолы: 

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мухатова

№	Окушылларын аты - жөні	Казан								Күндери	Мазмұны
		02	06	06	9	13	13	16	20		
1	Әбдірахман Дархан										
2	Файзуллин Меркутан									02.10	Сада - асартан, ең, үлкені, ірісі
3	Шұрат Уәли										
4	Тайбеге Уәсан										
5	Ғаниәт Ғамаз									06.10	Ешкілер - ешкінің асығы
6	Ғүлтиялпұратов Түбәк										
7	Ғауһархан Азат									06.10	Ғайләс - Ғайдағ асыға
8	Ермеке Әділхан										
9	Шұратқан Саят										
10	Шүкәтәдә Морис										
11	Бериев Ғабдул									9.10	Ғулашаз - Ғулаша, асыға
12	Ғалиханов Ахат										
13	Ғарифәев Саян										
14	Шәлмәләк Бәсүрәтә									15.10	Тарай, сомбай - сардағ асыға
15	Ермеке Мейрағабек										
16	Шәһәрә Әдиә									13.10	Шүкәйт - шүкәт, асыға
17	Ғразова Сәбиһә										
18	Ғәстәпир Ғарифә										
19	Шарһәдәтә Әлиә										
20	Шүкәтәдә Ғауһар									16.10	Пүш - түбәк түбәсін дәл аламан, маға, маһиәтә әсә
21	Әлиәдә Әлиә										
22	Ғәстәпир Ғарифә									20.10	"Ашық" пүшәк - маң ертегі
23	Тәләтәдә Ғалиә										
24	Назарбаева Назан										
25	Ғарифәев Ғалиә									20.10	Техника дәлиәдәтә
26	Ғабдуә Әдиә										
27	Шәһәрәдә Әлиә										
28	Ғәлиәдә Әлиә									23.10	Маһиәтә әсә, маһиәтә, маһиәтә
29	Мерһәрәдә Әлиә										
30	Ғәбдәдә Әлиә									27.10	Түбәк дәлиәдәтә, маһиәтә, маһиәтә
31											
32										27.10	Түбәк дәлиәдәтә, маһиәтә, маһиәтә
33											
34											
35										27.10	Маһиәтә әсә
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындардың ұзындығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

№	Оқушылардың аты - жөні	Қараша								Күнлері	Мазмұны
		6	10	13	17	20	24	27			
1	Әбдірахман Дархан								ж	06.11	Атқызілген ойын-дарты талқалау
2	Рахымжан Мерсидия										
3	Мурат Дарс	ж									
4	Тайбек Досан									10.11	«Олимпиада ойыны» ерекшесі
5	Бахат Адаз										
6	Батталмуратов Миде										
7	Бахархан Азамат									10.11	Техника дайындағы
8	Ермес Мерсидия										
9	Ермес Әділхан										
10	Жұбатқан Саят									13.11	Жалпақ д/ш ба дайындағы ІХ Д/Д
11	Жулия Фул Марлен										
12	Бериев Бекзат				ж						
13	Қалижанов Ахат									17.11	Арнайы д/ш ба дайындағы ІХ Д/Д
14	Дарыбаев Сади										
15	Меридия Бексүрат										
16	Классик Аяна									17.11	Кларкс атқыз
17	Аразова Садына										
18	Тастемір Әриза							ж			
19	Шарқадасын Шәмсен									20.11	Атқызілген ойындарды талқалау
20	Жулиябаева Гаулер										
21	Әлгенбай Айна										
22	Тастемір Құсар	ж								24.11	«Тасқала» ойынының ерекшесі
23	Төлеуқыз Патима										
24	Назарбаева Назем										
25	Әлрімова Әліна									24.11	Техника дайындағы
26	Бақыт Адаман						ж				
27	Классикова Мадина										
28	Рахымжан Әлібаев									27.11	Жалпақ д/ш ба дайындағы ІХ Д/Д
29	Мерсидия Әліна				ж						
30	Рахбергенова Әліна										
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзындығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпақ дайындығы	15'	6'	15'	6'	15'	6'	15'	6'		
2	Арнайы дайындығы	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындығы	60'	30'	60'	30'	60'	30'	60'	30'		

Жағымдырушы қолы

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:

М.М. Мукатова

№	Оқушылардың аты - жөні	Желтоқсан								Күндері	Мазмұны
		2	4	8	11	15	22	25	29		
1	Әбдірахман Рархан								25	01.12	Т. Д. Д.
2	Әбдіқали Шерқатаев										
3	Мұрат Дуас										
4	Тийбек Досан									01.12	Марты өткізу
5	Бақат Тиназ			25							
6	Құттықұратов Тийбек										
7	Бақыржан Құлат									4.12	Өткізілген ойын- дарға талқылау
8	Ермес Шайрамбек										
9	Ермес Әділжан										
10	Құбатқан Сахт									8.12	Техникалық дайындық
11	Жұмағұл Марлен										
12	Беріков Басқат								25		
13	Балиханов Тхит									8.12	Техника дайын- дығы
14	Рахымбаев Сади										
15	Молдиялов Бекқұрат										
16	Масан Тина			25						11.12	Т. Д. Д.
17	Оразова Сабина										
18	Тастемір Рарига										
19	Шаралдасан Қалесен									15.12	Т. Д. Д.
20	Жұмабаева Гауһар										
21	Әлгеней Әлім							25			
22	Тастемір Құссар									15.12	Марты өткізу
23	Телеуқыя Фатима										
24	Назарбаев Назым										
25	Рахимова Дильназ			25						22.12	Өткізілген ойындарға талқы- лау.
26	Бақыт Түлкі										
27	Шайкәсіпқызы Мадина										
28	Рахымқалия Әлібаев								25	22.12	Марты өткізу
29	Мерген Қазым										
30	Рахбергенова Алия										
31										25.12	Техника дайын- дығы
32											
33											
34										25.12	Т. Д. Д.
35											
36											
37										29.12	Т. Д. Д.
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы: \_\_\_\_\_



№	Оқушылардың аты - жөні	Қаңтар								Күндері	Мазмұны
		8	12	15	19	22	26	29			
1	Әбірахамад Бархан			ж						08.01	Өткізілген ойындарда талқылау «Хан ату» ойыны
2	Ғайзулла Мұсағали										
3	Шырағи Аман										
4	Ғалибек Қосан									12.01	Техникалық дайындық
5	Қанат Аманжол										
6	Қырымжолды Мұрағалиев						ж			12.01	Техникалық дайындық
7	Бақыржан Аманжол										
8	Срмек Әзілжан										
9	Мұбайтқан Саят									15.01	Жалпы дене шынықтыру сабағы дайындық (ж. Д. Д.)
10	Шынаржан Маржан										
11	Берікбек Бекзат									19.01	Арнайы дене дайындық (ж. Д. Д.)
12	Ғалиханов Аман	ж									
13	Аманжолбек Сағди									19.01	Жаралы ойындар
14	Аманжолбек Бекмұқан										
15	Масан Аман									19.01	Өткізілген ойындарда талқылау «Жыл табын» ойыны
16	Аманжол Сағди						ж				
17	Талғамгер Нарман										
18	Маржанжолды Қалижан									22.01	Өткізілген ойындарда талқылау «Жыл табын» ойыны
19	Шынаржан Тауған										
20	Аманжолды Әлім									26.01	Техникалық дайындық
21	Талғамбек Қызыл			ж							
22	Толқынжан Қалижан									26.01	Техникалық дайындық
23	Қаримжан Аманжол										
24	Назарбаева Назар						ж			26.01	Техникалық дайындық
25	Бектұрған Аман										
26	Шоқанжолды Мадина									29.01	ж. Д. Д.
27	Ғайзулла Аманжол			ж							
28	Қырымжолды Мұсағалиев									29.01	
29	Рахметжанов Аман										
30	Срмек Қырымжолды							ж			
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық										

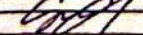
№	Оқушылардың аты - жөні	Ақпан								Күндері	Мазмұны
		2	5	9	12	16	19	23	26		
1	Әбдірәхман Д										А. Д. Д.
2	Райзуллин М		и							2.02	
3	Мурат Д										
4	Тамбас Д										Исаре Әлізу
5	Бәнет А									2.02	
6	Қызылмуратов А										
7	Наурхан А										
8	Ерме М									5.02	Өткізілетін ойындарда талғамды «Хангаламай» ойыны
9	Ерме Д						и				
10	Мубатра С										
11	Муматал М									9.02	
12	Бериев Б										
13	Талжанов А										Техника дайындама
14	Дарибасев С		и							9.02	
15	Молшамал Б										
16	Масан А										И. Д. Д.
17	Орлова С									12.02	
18	Тасемір Д										
19	Шарипов Ф										А. Д. Д.
20	Муматал М						и			16.02	
21	Өнгенбай А										
22	Тастандық С										Исаре өткізу
23	Талғамалық Д									16.02	
24	Қазарбекова М		и								
25	Дарилова Д										
26	Бәнет А									19.02	Өткізілетін ойындарда талғамды «Сада өлгі» ойыны
27	Масанов М										
28	Райзуллин Д						и				
29	Мергенқұлов А									23.02	
30	Расбертекова А			и							
31											
32										23.02	Техника дайындама
33											
34											И. Д. Д.
35										26.02	
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		


Жаттықтырушы қолы: \_\_\_\_\_

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:

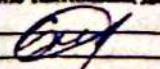
М.М. Мухатова


№	Оқушылардың аты - жөні	Наурыз									Күндері	Мазмұны
		1	4	8	11	15	18	22	25			
1	Әдірахан Д											к. Д. Д.
2	Дайзуалин М			к							1.03	
3	Мурат Д											
4	Т. Д. Д.											Шарыс өткізу
5	Занат А										1.03	
6	Құттымұратов А											
7	Әбішев А									к		Өткізілген ойындардан талқылау
8	Ерлік М		к								4.03	
9	Ерме Д											
10	Мұбатқан С											
11	Монағұл М										8.03	«Бір табан» ойыны
12	Беріков Б			к								Техникалық дайындық
13	Залиханова А											
14	Дарибаева С										8.03	Техникалық дайындық
15	Молдиялов Б											
16	Масан А											к. Д. Д.
17	Оржабаев С										11.03	
18	Тастемір Д						к					
19	Шарпабасан У											к. Д. Д.
20	Шумабаева Г										15.03	
21	Ангенбай А											
22	Тастемір А			к								Шарыс өткізу
23	Толықбаев Д										18.03	
24	Казарбаева М											
25	Дарилова Д								к			Өткізілген ойындардан талқылау
26	Дарви А										18.03	
27	Шарсаева М											
28	Дайзуалин Д			к								
29	Мергенқұлов А										22.03	«Бір табан» ойыны
30	Расбарғанова А								к			Техникалық дайындық
31												
32											22.03	Техникалық дайындық
33												
34												к. Д. Д.
35											25.03	
36												
37												к. Д. Д.
38											29.03	
39												
40												
41											29.03	Шарыс өткізу
42												
43												
44												
45												
46												
47												
48												
49												
50												
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'			
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'			
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'			
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'			

Жаттықтырушы қолы: 

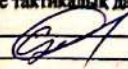
Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мухатова


№	Оқушылардың аты - жөні	Сәуір								Күндері	Мазмұны	
		1	5	8	12	15	19	22	26			
1	Зәдірханов Д											
2	Файзуллин И									1.04		Әкілігімен ойындардан талқылау
3	Құдышев Д											
4	Тайыбеков Д											
5	Бақыт А									5.04		«Елімнен - Тәңір» ойыны
6	Құттықаратов А											
7	Бақырхан А											
8	Ерлес И									5.04		Техника дайындағы
9	Ерлес Д											
10	Құдықов С											
11	Шумағұл И									8.04		МІД Д
12	Берішев Б											
13	Әлиханова А											
14	Фарибаева С									12.04		А Д Д
15	Қолжазғар Б											
16	Жасым А									12.04		Маркс өткізу
17	Аразова С											
18	Тасғалиев Д											
19	Жарылғасов З											
20	Шумағұл Бақыр Г									15.04		Әкілігімен ойындардан талқылау
21	Абдербай А											
22	Тасғалиев А											
23	Толықбаев Д									19.04		«Торай» ойыны
24	Назарбаева И											
25	Фарибаева Д											
26	Бақыт А									22.04		Техника дайындағы
27	Жасымжанова И											
28	Файзуллин Д											
29	Марғалиев А									22.04		МІД Д
30	Рахбергенов А											
31												
32										26.04		А Д Д
33												
34												
35												
36										29.04		Маркс өткізу
37												
38												
39												
40												
41												
42												
43												
44												
45												
46												
47												
48												
49												
50												
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'			
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'			
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'			
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'			

Жаттықтырушы қолы: 

Психологдың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мұхитова

№	Оқушылардың аты – жөні	Мамыр								Күндері	Мазмұны
		3	6	10	13	17	20	24			
1	Әбірақман Д										
2	Рахымжан М									3.05	Жарық өткізу
3	Мұрат Д		и								
4	Тайбек Д										
5	Викат А									3.05	Өткізілген ойын дәл талқылау
6	Қытайұлырағов А						и				
7	Бақырхан А										
8	Ерлес М									6.05	«Халық ойыны»
9	Ерлес Д										
10	Құбатқан С		и								
11	Құрағұл М									10.05	Техника дайындығы
12	Бериев Б										
13	Алажанова А										
14	Даридбаева С						и			10.05	и Д Д
15	Қолшалаев Б										
16	Жасақ А										
17	Оразова С									13.05	А Д Д
18	Тастемір Д		и								
19	Жармағалиев Ф										
20	Қадірбаева Г									17.05	Жарық өткізу
21	Өнтілбай А										
22	Тастемір С						и				
23	Телеуов Д									17.05	«Ақша - бұл не?» ойыны
24	Назарбаева Н										
25	Дарина Д										
26	Рахмет А		и							20.05	Техника дайындығы
27	Қасымжанова М										
28	Рахымжан Д						и				
29	Мертқиязов А									24.05	и Д Д
30	Рахбергенова А		и								
31											
32										24.05	и Д Д
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы: 

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мұхатова

## **«Асық ату, бес асық» үйірмесінің жылдық есебі (2023-2024 о.ж.)**

**Үйірменің атауы:** Асық ату, бес асық

**Кластары:** 5-11 кластар оқушылары

**Өткізілетін уақыты:** Дүйсенбі 11.00-11.45

Жұма 10.00-11.30

**Мұғалімі :** Сәндібек Нұрбек Тілегенұлы

Қыркүйек айында асық ату, бес асық үйірмесіне қатысушылардың өтініштері қабылданып, жылдық жоспары бекітілді. Қыркүйек, қазан айларында қатысушылардың жалпы физикалық дайындықтарына көңіл бөлінді. Қараша, желтоқсан айларында арнайы дамыту жаттығулары, техникалық-тактикалық даярлықтарын жетілдіруге жұмыстанды. Сенбі күндері қала мектептерімен келісе отырып жолдастық кездесулер өткізілді. Үйірме кестеге сай жүргізілді.

**Нәтижелері:**

### **Мектеп лигасы 5-6 кл арасында**

Ұлдар – 12 орын

Қыздар – 8 орын

### **Мектеп лигасы 7-8 кл арасында**

Ұлдар – 8 орын

Қыздар – 11 орын

### **Мектеп лигасы 9-11 кл арасында**

Ұлдар – 12 орын

Қыздар – 30 орын

**Алдағы міндеттер:**

- Оқушылардың арасында асық ату, бес асыққа деген қызығушылығын арттыру;
- Оқушыларға асық ату, бес асықты ойнау техникасын меңгерту;
- Оқушылардың ептілігін және шапшандығын арттыру;

**Ұсыныс:**

1. Асық ату, бес асық үйірмесі бағдарламаға сай жүргізілуі жалғастырылсын.
2. Асық ату, бес асық ойындары мектеп лигасы бойынша оқушылардың көрсеткіштерінің сапасы арттырылсын.



# **ШАХМАТ**

**Жаттықтырушысы: Сағындық Б.Х.**

**2023 – 2024 о.ж.**

## ШАХМАТ

**Мақсаты:**

- ❖ Ойнау техникасын жете меңгерту
- ❖ Шахматшының есептеу, логикалық ойлау қабілеттерін дамыту.
- ❖ Ұжымдық, адамгершілік, эстетикалық тәрбие беру

**Міндеті:** Шахмат ойынының дағдыларын қалыптастыру, ойнау техникасын меңгерту





**«Шахмат» секциясына қатысатын оқушылар тізімі  
(2023 – 2024 оқу жылы)**

<b>Р/С</b>	<b>Оқушының аты-жөні</b>	<b>Класы</b>
1	Мукадинов Алихан	10 А
2	Тлегенов Мирлан	10 А
3	Байтугел Жумабек	10 А
4	Карагулова Алия	9 Ә
5	Елемесова Назерке	7 Б
6	Момынов Олжас	7 А
7	Құдайберген Аянат	4 А
8	Қосжанов Қыдыр	4 А
9	Есқазы Ұлан	4 А
10	Ғалиматов Бекнұр	4 А
11	Талғат Алихан	2 Г
12	Безекенова Сафия	2 Ә
13	Нургалиева Аружан	2 Ә
14	Сағынғали Әмірхан	2 Ә
15	Қадыров Санжар	3 Ә
16	Жасан Ислам	3 Ә
17	Айтпай Ғазиз	3 Ә
18	Абишев Досхан	3 Ә
19	Бидағұл Ақтілек	3 А
20	Жетпес Нұрғиса	3 А

*Шахмат секциясының  
тақырыптық жылдық жоспары*



Жаттықтырушы: Сағындық Б.Х.  
2023-2024 о.ж.



## ШАХМАТ ҮЙІРМЕСІНІҢ ЖЫЛДЫҚ ЖОСПАРЫ

№	М А З М Ұ Н Ы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Шахмат ойыны. Тарихы	1	04.09.23
2	Шахмат ойыны туралы жалпы түсінік	1	04.09.23
3	Шахмат ойынының ережесі	1	06.09.23
4	Шахмат тастары, жүру ережелері	1	11.09.23
5	Шахмат жазуы	1	11.09.23
6	Шахмат жазуы	1	13.09.23
7	Фигуралар қозғалысы	1	18.09.23
8	Фигуралар қозғалысы	1	18.09.23
9	Генерал болуын армандайтын жауынгер	1	20.09.23
10	Генерал болуын армандайтын жауынгер	1	25.09.23
11	Шахмат сағаты	1	25.09.23

12	Шахмат сағаты	1	27.09.23
13	Ойын-тәжірибе сабағы	1	02.10.23
14	Ойын-тәжірибе сабағы	1	02.10.23
15	Жүрістің түрлері	1	04.10.23
16	Жүрістің түрлері	1	09.10.23
17	Жүрістің санын есептеу	1	09.10.23
18	Жүрістің санын есептеу	1	11.10.23
19	Ойын-тәжірибе сабағы	1	16.10.23
20	Ойын-тәжірибе сабағы	1	16.10.23
21	Жүрістерді талдау	1	18.10.23
22	Жүрістерді талдау	1	23.10.23
23	Ойын-тәжірибе сабағы	1	23.10.23
24	Жүрісті тиімді есептеу жолдары	1	30.10.23
25	Жүрісті тиімді есептеу жолдары	1	30.10.23
26	Ойын-тәжірибе сабағы	1	01.11.23
27	Тосқауыл қою әдісі	1	06.11.23.
28	Қорғаушының көзін жою әдісі	1	06.11.23.
29	Өтпелі жүріс әдісі	1	08.11.23.

30	Жол бөгеу әдісі	1	15.11.23.
31	Стратегия	1	13.11.23.
32	Күшті және әлсіз нүктелер	1	15.11.23.
33	Варианттарды есептеу тәсілі	1	20.11.23.
34	Алдын алу немесе сақтық шаралары	1	20.11.23.
35	Ойын соңының ерекшеліктері	1	22.11.23.
36	Ойын-тәжірибе сабағы	1	27.11.23.
37	Пат немесе тең ойын	1	27.11.23.
38	Фигуралар қозғалысы	1	29.11.23.
39	Ферзі корольге қарсы	1	04.12.23.
40	Екі піл корольге қарсы	1	04.12.23.
41	Генерал болуын армандайтын жауынгер	1	06.12.23.
42	Шахмат сағаты	1	11.12.23.
43	Тең ойынды ұсыну	1	11.12.23.
44	Мәңгілік шахфигураларды алмастыру	1	13.12.23.
45	Қос ат қорғаныс	1	18.12.23.
46	Ферзі гамбиті	1	18.12.23.
47	Ортодоксаль қорғанысы	1	20.12.23.

48	Ойын-тәжірибе сабағы	1	25.12.23.
49	Ферзі гамбитіндегі қақпан	1	25.12.23.
50	Қақпанға түсіп қалмау	1	27.12.23.
51	Тактика әдісі	1	08.01.2024ж.
52	Еліктіру әдісі	1	08.01.24ж.
53	Қос соққы әдісі	1	09.01.24
54	Байлап матау әдісі	1	15.01.24
55	Ашық шабуыл әдісі	1	15.01.24
56	Шалғыту әдісі	1	16.01.24
57	Кеңістікті босату әдісі	1	22.01.24
58	Тосқауыл қою әдісі	1	22.01.24
59	Қорғаушының көзін жою әдісі	1	23.01.24
60	Өтпелі жүріс әдісі	1	29.01.24
61	Жол бөгеу әдісі	1	29.01.24
62	Ойын-тәжірибе сабағы	1	30.01.24
63	Күшті және әлсіз нүктелер	1	05.02.24
64	Варианттарды есептеу тәсілі	1	05.02.24
65	Алдын алу немесе сақтық шаралары	1	06.02.24

66	Ойын соңының ерекшеліктері	1	12.02.24
67	Шахмат жазуы	1	12.02.24
68	Ойын-тәжірибе сабағы	1	13.02.24
69	Фигуралар қозғалысы	1	19.02.24
70	Ферзі королге қарсы	1	19.02.24
71	Екі піл королге қарсы	1	20.02.24
72	Генерал болуын армандайтын жауынгер	1	26.02.24
73	Шахмат сағаты	1	26.02.24
74	Тең ойынды ұсыну	1	27.02.24.
75	Мәңгілік шахфигураларды алмастыру	1	04.03.24
76	Қос ат қорғаныс	1	04.03.24.
77	Ферзі гамбиті	1	05.03.24.
78	Ойын-тәжірибе сабағы	1	11.03.24
79	Славиян қорғанысы	1	11.03.24
80	Ферзі гамбитіндегі қақпан	1	12.03.24
81	Қақпанға түсіп қалмау	1	18.03.24
82	Тактика әдісі	1	18.03.24.
83	Еліктіру әдісі	1	19.03.24.

84	Қос соққы әдісі	1	26.03.24
85	Байлап матау әдісі	1	26.03.24
86	Ашық шабуыл әдісі	1	27.03.24
87	Шалғыту әдісі	1	01.04.24
88	Кеңістікті босату әдісі	1	01.04.24
89	Тосқауыл қою әдісі	1	02.04.24
90	Қорғаушының көзін жою әдісі	1	08.04.24
91	Өтпелі жүріс әдісі	1	08.04.24
92	Жол бөгеу әдісі	1	09.04.24
93	Стратегия	1	15.04.24
94	Күшті және әлсіз нүктелер	1	15.04.24
95	Варианттарды есептеу тәсілі	1	16.04.24
96	Алдын алу немесе сақтық шаралары	1	22.04.24
97	Ойын соңының ерекшеліктері	1	23.04.24
98	Жүрістің дәлдігін есептеу	1	06.05.24
99	Ойын-тәжірибе сабағы	1	13.05.24
100	Ойын-тәжірибе сабағы	1	14.05.24
101	Варианттарды есептеу тәсілі	1	20.05.24




**Шахмат секциясынан  
оқушылардың сабаққа қатысым  
журналы**



**2023-2024 оқу жылы**

**Жаттықтырушы: Сағындық Б.Х.**



№	Окушулардын аты - жөнү	Кыркүйөк								Күндөрү	Мазмуну
		1	6	11	13	18	20	25	27		
1	Мухариев А										Шахмат
2	Утекин М										Шахмат тарыхы
3	Байтүпөв А			тс						04.09	Шахмат ойну
4	Карабаева А										Шахмат ойну
5	Мамбетова Н										Шахмат ойну
6	Мамбетов О							тс		04.09	Шахмат
7	Курбай Бекен А										Шахмат
8	Косманов Бургу										Шахмат
9	Есқары Ч									06.09	Шахмат тарыхы
10	Галиматов Б										Шахмат тарыхы
11	Тайган А										Шахмат тарыхы
12	Безкешов С					тс				11.09	Шахмат тарыхы
13	Курманбеков А										Шахмат тарыхы
14	Самитов И			тс						11.09	Шахмат тарыхы
15	Каримов С										Шахмат тарыхы
16	Масан И										Шахмат тарыхы
17	Айтбай Т										Шахмат тарыхы
18	Абдиев Д									13.09	Шахмат тарыхы
19	Виралиев А			тс							Шахмат тарыхы
20	Кемелес А									18.09	Шахмат тарыхы
21											Шахмат тарыхы
22											Шахмат тарыхы
23										18.09	Шахмат тарыхы
24											Шахмат тарыхы
25											Шахмат тарыхы
26										20.09	Шахмат тарыхы
27											Шахмат тарыхы
28											Шахмат тарыхы
29										25.09	Шахмат тарыхы
30											Шахмат тарыхы
31											Шахмат тарыхы
32										25.09	Шахмат тарыхы
33											Шахмат тарыхы
34											Шахмат тарыхы
35										24.09	Шахмат тарыхы
36											Шахмат тарыхы
37											Шахмат тарыхы
38											Шахмат тарыхы
39											Шахмат тарыхы
40											Шахмат тарыхы
41											Шахмат тарыхы
42											Шахмат тарыхы
43											Шахмат тарыхы
44											Шахмат тарыхы
45											Шахмат тарыхы
46											Шахмат тарыхы
47											Шахмат тарыхы
48											Шахмат тарыхы
49											Шахмат тарыхы
50											Шахмат тарыхы
	Дайындыктын узактыгы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттыгулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттыгулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалык жана тактикалык дайындык	55'	30'	60'	30'	60'	30'	60'	30'		

Жаттықтырушы колы:   
 Директордун тәрбие ісі жөнүндөгү ормбасары:

 М.М. Мукатова

№	Оқушылардың аты - жөні	Қазан								Күндері	Мазмұны	
		2	4	9	11	16	18	23	30			
1	Мухамедов А											Әдеби тәжірибе
2	Ғалиев М											сабақ
3	Байтұрғанов Ә				к					02.10		
4	Қарақұлова А											Әдеби тәжірибе
5	Есімбекова А									02.10		сабақ
6	Маманов О											
7	Құрайдіретов А											Музыкалық
8	Басманов Б									04.10		шұғыл
9	Ескер А											
10	Байтұрғанов Б					ж						Музыкалық
11	Таймас А					ж						шұғыл
12	Берекетов С									04.10		
13	Құрманғалиев А											Музыкалық
14	Сәтжанов А											Әдеби тәжірибе
15	Қарашев С			к						11.10		
16	Қыдыр А											Әдеби тәжірибе
17	Қыдыр Б							к				сабақ
18	Абдиев Р									16.10		
19	Бибатуллин А											Музыкалық тағдыр
20	Меттев А				к							
21										16.10		
22												Әдеби тәжірибе
23												сабақ
24										18.10		
25												
26												Музыкалық
27										23.10		Тағдыр
28												Әдеби тәжірибе
29												сабақ
30										23.10		
31												Музыкалық
32												Әдеби тәжірибе
33										30.10		сабақ
34												
35												
36												
37												
38												
39												
40												
41												
42												
43												
44												
45												
46												
47												
48												
49												
50												
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'			
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'			
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'			

№	Оқушылардың аты - жөні	Қараша								Күндері	Мазмұны		
		6	8	13	15	20	22	24	29				
1	Муратов А											Әбділхамидің	
2	Төлепов А											Сәдуақас	
3	Байтұрғанов А			не						16.11		Қосқарлы қою әр	
4	Қарашықов А											Қарашықов	
5	Қасымов А											Қарашықов	
6	Маманов О					не				08.11		Қарашықов	
7	Құралиев А											Қарашықов	
8	Қасымов А											Қарашықов	
9	Қасымов А									13.11		Қарашықов	
10	Қасымов А	не										Қарашықов	
11	Қасымов А											Қарашықов	
12	Қасымов А						не			13.11		Қарашықов	
13	Қасымов А				не							Қарашықов	
14	Қасымов А											Қарашықов	
15	Қасымов А									15.11		Қарашықов	
16	Қасымов А					не						Қарашықов	
17	Қасымов А											Қарашықов	
18	Қасымов А									20.11		Қарашықов	
19	Қасымов А			не								Қарашықов	
20	Қасымов А	не		не								Қарашықов	
21										20.11		Қарашықов	
22												Қарашықов	
23												Қарашықов	
24										22.11		Қарашықов	
25												Қарашықов	
26												Қарашықов	
27										24.11		Қарашықов	
28												Қарашықов	
29												Қарашықов	
30										21.11		Қарашықов	
31												Қарашықов	
32												Қарашықов	
33										29.11		Қарашықов	
34												Қарашықов	
35												Қарашықов	
36												Қарашықов	
37												Қарашықов	
38												Қарашықов	
39												Қарашықов	
40												Қарашықов	
41												Қарашықов	
42												Қарашықов	
43												Қарашықов	
44												Қарашықов	
45												Қарашықов	
46												Қарашықов	
47												Қарашықов	
48												Қарашықов	
49												Қарашықов	
50												Қарашықов	
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'				
1	Жалпы дамыту жаттығулары	15'	6'	15'	6'	15'	6'	15'	6'				
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'				
3	Техникалық және тактикалық дайындық	60'	30'	60'	30'	60'	30'	60'	30'				

Жаттықтырушы қолы:   
 Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мұқатова


№	Оқушылардың аты - жөні	Желтоқсан								Күндері	Мазмұны
		4	6	11	13	18	20	25	27		
1	Мұқашов А										Феруи қорона
2	Төлепов М				не	не			не		Қарса
3	Дайырмен не								не	04.12	
4	Қарлығұлова А										Екі тіл қорона
5	Есімбекова Н			не					не		Қарса
6	Мешешев О									4.12	
7	Қырайтөреп А					не					Темір балуи
8	Мәстәнов Б								не		арман науа
9	Есқам Жаңа								не	6.12	
10	Ғайлиқметов Д								не		Алғаш маб
11	Ғалиев А										саламат
12	Қысқашова С									11.12	
13	Құрманшова А				не	не	не	не	не		Төлеу облыс
14	Қарлығұлова А										Уәлиев
15	Қырайтөреп С								не	11.12	
16	Мәстәнов И				не				не		Мәстәнов шая
17	Ақматаев Г								не		Фриурамадан
18	Ақматаев Д								не	13.12	айласында
19	Бирасқин А			не							Қарса қорона
20	Мәстәнов А							не	не		
21										18.12	
22											Феруи қорона
23											
24										18.12	
25											Ортаққорона
26										20.12	Қарман
27											
28											Ойан-Тәжіриде
29											сабақ
30										25.12	
31											Феруи қорона
32										25.12	Міңгеі қақпақ
33											
34											
35											Қарман
36										27.12	Міңгеі қақпақ
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		


Жаттықтырушы қолы:

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:

М.М. Мұқатова

№	Оқушылардың аты – жөні	Қаңтар								Күндері	Мазмұны
		08	09	15	16	22	23	29	30		
1	Мұрадиев А		жс							08.01	Елімтіру әңгісі
2	Төленов М										
3	Байтұрсын Ж										
4	Қарағұмова А									08.01	Топтима әңгісі
5	Етембекова Н										
6	Мамоннов Д										
7	Құдайберген А									09.01	Жас сөзін әңгісі
8	Қасымов Ж										
9	Бекбағдәт Ж.		жс								
10	Тайымбетов Б		жс							15.01	Байлан Маммағ әңгісі.
11	ТАЛЛАН А										
12	Бекжанова А										
13	Құрғашова А		жс							15.01	Ашық шабуыл әңгісі
14	Сығымалин А										
15	Қадаров С										
16	Жасан Ш.									16.01	Малықтеу әңгісі
17	Матпай Е										
18	Абдиев Д		жс								
19	Биданов А									22.01	Кемістікті басау әңгісі.
20	Мірзаев Н										
21											
22										22.01	Тосқауыл әңгісі
23											
24											
25										23.01	Дорғаушының ролін басау әңгісі
26											
27											
28										29.01	Өтпелі кесу әңгісі
29										29.01	жс
30											
31										29.01	Жас бөгей әңгісі
32											
33											
34										30.01	Ойын-тәжірибе сабағы
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы: 

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мұкатова

№	Оқушылардың аты – жөні	Ақпан								Күндері	Мазмұны
		05	06	12	13	19	20	26	27		
1	Мұқадинов А									05.02	Күнелі және
2	Тлеуов М										Әлігі нұкталар
3	Баймұшев Ж										
4	Қарағұлова А									05.02	Варианттарды
5	Елешеева Ж.										есептеу мәлігі
6	Мамышев О			ж			ж				
7	Худайбергян А									06.02	Алдың алу кешесі
8	Хасжанов Б					ж					Сақтық тара-
9	Есқазып Жан										лыр.
10	Ғалимжанов Б.									12.02	Обыт созының
11	Талғат А										ерекшеліктері.
12	Безбақов А										
13	Қурманова А						ж			12.02	Шахмат тауы.
14	Сәлімжан А			ж							
15	Ғадуров С										
16	Маман Ш.							ж		13.02.	Обыт-тәжірибе
17	Айтбай Р										сабағы
18	Абдиев Д		ж				ж				
19	Бидатаев А									19.02.	Фигуралар қорына
20	Жетес Н.						ж				
21											
22										19.02	Ферди корольға
23											қойған
24											
25										20.02.	Бкі тіл корольға
26											қарған
27											
28										26.02	Келерге болуды
29											орысшадағы тек
30											жаңағын әр
31										26.02	Шахмат оқушы
32											
33											
34										27.02.	Тең ойындағы ұяны
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы: *Сәлімжан*

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:

*М.М. Мукатова* М.М. Мукатова


№	Оқушылардың аты - жөні	Наурыз								Күндері	Мазмұны
		04	05	11	12	18	19	26	27		
1	Мухаддинов А									04.03	Матрица шах, фигуралардан алыстыру Жеңіс қорығы
2	Төлеубек М.										
3	Бәлімбетов АС					ЖК			ЖК		
4	Тараулыба А		ЖК							04.03	
5	Елеубекова Н				ЖК			ЖК			
6	Момынов О										
7	Қудайбергел А									05.03	Ферзи Галбелти.
8	Қасымов Қ.										
9	Есмағұл Қасп.		ЖК				ЖК				
10	Ғалымжанов Б.									11.03	Ойын-тәжірибе сабағы
11	Талғат А.										
12	Безекенова А					ЖК					
13	Қарашева А		ЖК			ЖК				11.03	Славян қорығы
14	Өзжолалы А.					ЖК		ЖК	ЖК		
15	Ғадаров С.					ЖК					
16	Маман Қ.									12.05	Ферзи Галбелти - дегі қаулап
17	Айтбай Қ.						ЖК	ЖК			
18	Абдиев Д.			ЖК				ЖК			
19	Бадмаев А.									18.03	Қаулаптан түсіп қалмау
20	Жетес Н.										
21											
22										18.03	Тактика әдісі.
23											
24											
25										19.03	Еліктелу әдісі
26											
27											
28										26.03	Фреско әдісі.
29											
30											
31										26.03	Бәйлен шаттық әдісі.
32											
33											
34										27.03	Ашық шабуыл әдісі.
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
Дайындықтың ұзақтығы		90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		


Жаттықтырушы қолы: *Раш.*

0

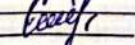



№	Оқушылардың аты - жөні	Сәуір								Күндері	Мазмұны
		01	02	08	09	15	16	22	23		
1	Мухаддинов А									01.04	Шығармашылық жұмыс.
2	Тевелев М										
3	Бағдатұлы Ж	ЖЕ									
4	Карағұлова А							ЖЕ		01.04	Қызықты-ти Босаты жұмыс
5	Б.Сембебаева Н										
6	Мамықов О					ЖЕ					
7	Қыдайбергел А									02.04	Тосқауыл жүйесі
8	Жаңсақов Ғ										
9	Есқазы Ғлан										
10	Ғалиматов Б									08.04	Ұйымдастыру жұмыс
11	Талғат А						ЖЕ				
12	Беккекенова А										
13	Кербалаева А									08.04	Әртүрлі жұмыс
14	Саяқтұлы А			ЖЕ							
15	Жақырұлы С										
16	Нұрғали Н.									09.04	Төл Бөлек жұмыс.
17	Мейірали А										
18	Абышев Д										
19	Бидалова А.					ЖЕ				15.04	Стратегия
20	Мәмбет Н										
21											
22										15.04	Қызықты және әртүрлі жұмыстар.
23											
24											
25										16.04	Варианттарды есептеу жұмыс.
26											
27											
28										22.04	Адам алу келісімі
29											
30											
31										23.04	Әртүрлі соққылық ережелері
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы: 

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мукатова

№	Оқушылардың аты - жөні	Мамыр						Күндері	Мазмұны
		06	13	14	20	21			
1	Меширадинов А							06.05	Алғашқы дәрісін көрсету
2	Төлкенов М								
3	Байтұғыл Н						не		
4	Қарағұлова А							13.05	Ойын-тәжірибе сабағы
5	Евлюкова Н								
6	Молитков О								
7	Тудайбергел А							14.05	Ойын-тәжірибе сабағы
8	Қаржасов Ұ								
9	Есқұл Ұ				не				
10	Ғалиқаматов Б				не			20.05	Варианттардан көрсету мақс.
11	Талғат А	не		не					
12	Беккекова А								
13	Қурбанова А							21.05	Алғашқы ойын-тәжірибе сабағы
14	Саянғали А				не				
15	Қадиров С								
16	Масан И								
17	Айтбай Ф								
18	Абшиев Д								
19	Бидәтқұл А				не	не	не		
20	Жәтпес Н						не		
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									
40									
41									
42									
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'

Жаттықтырушы қолы: 

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мухатова

## **«Шахмат» үйірмесінің жылдық есебі (2023-2024 о.ж.)**

**Үйірменің атауы:** Шахмат

**Кластары:** 5-11 кластар оқушылары

**Өткізілетін уақыты:** Дүйсенбі 11.00-12:30

Сәрсенбі 11.00-11.45

**Мұғалімі :** Сағындық Батырбек Хасенұлы

Қыркүйек айында шахмат үйірмесіне қатысушылардың өтініштері қабылданып, жылдық жоспары бекітілді. Қыркүйек, қазан айларында қатысушылардың шахмат тастары, жүру ережелері, фигуралар қозғалысы дайындықтарына көңіл бөлінді. Қараша, желтоқсан айларында жүрісті тиімді есептеу жолдары, қақпанға түсіп қалмау және тосқауыл қою әдістерін жетілдіруге жұмыстанды. Сенбі күндері қала мектептерімен келісе отырып жолдастық кездесулер өткізілді. Үйірме кестеге сай жүргізілді.

**Нәтижелері:**

### **Мектеп лигасы 5-6 кл арасында**

Ұлдар – 12 орын

Қыздар – 8 орын

### **Мектеп лигасы 7-8 кл арасында**

Ұлдар – 8 орын

Қыздар – 11 орын

### **Мектеп лигасы 9-11 кл арасында**

Ұлдар – 12 орын

Қыздар – 30 орын

**Алдағы міндеттер:**

- Оқушылардың арасында шахматқа деген қызығушылығын арттыру;
- Оқушыларға шахмат ойнау техникасын меңгерту;
- Оқушылардың ептілігін және шапшандығын арттыру;

**Ұсыныс:**

1. Шахмат үйірмесі бағдарламаға сай жүргізілуі жалғастырылсын.
2. Шахматтан мектеп лигасы бойынша оқушылардың көрсеткіштерінің сапасы арттырылсын.



# ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ

**Жаттықтырушысы: Ораз Б.Б.**

2023 – 2024 о.ж.

## ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ

**Мақсаты:**

- ❖ Ойнау техникасын жете меңгерту
- ❖ Тоғызқұмалақшының есептеу, логикалық ойлау қабілеттерін дамыту.
- ❖ Ұжымдық, адамгершілік, эстетикалық тәрбие беру

**Міндеті:** Тоғызқұмалақ ойынының дағдыларын қалыптастыру, ойнау техникасын меңгерту



**«Тоғызқұмалақ» секциясына қатысатын оқушылар тізімі  
(2023 – 2024 оқу жылы)**

<b>Р/С</b>	<b>Оқушының аты-жөні</b>	<b>Класы</b>
1	Тұрарбек Қайрат	11 Б
2	Бимағамбет Азамат	10 Б
3	Сатмулдина Қарашаш	10 Б
4	Ешмуханова Асылай	9 Б
5	Мұхит Мири	8 Б
6	Ахметжанов Бакытжан	8 Б
7	Сарсенбаева Диара	8 Б
8	Мұхит Мансур	6 А
9	Сансызбай Аль-Азиз	6 Б
10	Рахат Әсем	6 Б
11	Абылай Альмира	6 А
12	Рахат Адель	6 Ә
13	Өтепберген Медина	6 Ә
14	Өнгенбай Шыңғыс	5 В
15	Амангелды Ибрагимшах	5 В
16	Көпжасаров Сұлтан	5 В
17	Дүйсембина Аяулым	5 Ә
18	Бақытов Али	5 Ә
19	Ерланова Айнара	5 Ә
20	Алдияр Ақылбек	5 Ә

*Тоғызқұмалақ секциясының  
тақырыптық жылдық жоспары*



Жаттықтырушы: Ораз Б.Б.  
2023-2024 о.ж.

«Бекітемін»  
 «№30 қазақ орта мектебі» ҚММ-нің  
 директоры Қ.Б.Аманжолбаев  
 «31» \_\_\_\_\_ 2023 ж.



## ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ ҮЙІРМЕСІНІҢ ЖЫЛДЫҚ ЖОСПАРЫ (2023-2024 оқу жылы)

№	М А З М Ұ Н Ы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Тоғызқұмалақ ойыны. Тарихы	1	07.09.2023
2	Тоғызқұмалақ ойыны туралы жалпы түсінік	1	07.09.2023
3	Тоғызқұмалақ ойынының ережесі	1	08.09.2023
4	Ойынды жазу тәртібі	1	14.09.2023
5	Ойынды жазу тәртібі	1	14.09.2023
6	Тоғызқұмалақ отаулары жайлы түсінік	1	15.09.2023
7	Тоғызқұмалақ әліппесі	1	21.09.2023
8	Жүрістің түрлері	1	21.09.2023
9	Тұздық	1	22.09.2023
10	Ойын-тәжірибе сабағы	1	28.09.2023
11	Ойын-тәжірибе сабағы	1	28.09.2023



12	Бай отаулар	1	29.09.2023
13	Бай отаулар	1	05.10.2023
14	Жүрістің санын есептеу	1	05.10.2023
15	Ойын-тәжірибе сабағы	1	06.10.2023
16	Жүрістерді талдау	1	12.10.2023
17	Жүрістерді талдау	1	12.10.2023
18	Ілгері және кері есеп	1	13.10.2023
19	Ілгері және кері есеп	1	19.10.2023
20	Ойын-тәжірибе сабағы	1	19.10.2023
21	Ойын-тәжірибе сабағы	1	20.10.2023
22	Бай отаулардың жүрістерін талдау	1	26.10.2023
23	Бай отаулардың жүрістерін талдау	1	26.10.2023
24	Жүрісті тиімді есептеу жолдары	1	27.10.2023
25	Жүрісті тиімді есептеу жолдары	1	02.11.2023
26	Отауларға тоқталу	1	02.11.2023
27	Ойын-тәжірибе сабағы	1	03.11.2023
28	Бай отаулар	1	09.11.2023
29	Бай отаулардың жүрістерін талдау	1	09.11.2023
30	Ойынның бастамасы	1	10.11.2023

31	Бай отаулардың жүрістерін талдау	1	16.11.2023
32	Ат және атсырау	1	16.11.2023
33	Ат және атсырау	1	17.11.2023
34	Ойын-тәжірибе сабағы	1	23.11.2023
35	Жүрістің дәлдігін есептеу	1	23.11.2023
36	Жүрістің дәлдігін есептеу	1	24.11.2023
37	Жүрістің дәлдігін есептеу	1	30.11.2023
38	Жүрістің дәлдігін есептеу	1	30.11.2023
39	Тұздық	1	07.12.2023
40	Тұздық	1	07.12.2023
41	Атсырау ойындары	1	08.12.2023
42	Атсырау ойындары	1	14.12.2023
43	Атсырау ойындары	1	14.12.2023
44	Жүрістің санын есептеу	1	15.12.2023
45	Жүрістің санын есептеу	1	21.12.2023
46	Ойын-тәжірибе сабағы	1	21.12.2023
47	Байлық	1	22.12.2023
48	Комбинация құру	1	28.12.2023
49	Комбинация құру	1	28.12.2023

50	Ойынның бастамасы	1	29.12.2023
51	Ойын-тәжірибе сабағы	1	04.01.2024
52	Ойын-тәжірибе сабағы	1	04.01.2024
53	Этюдтерді шешу	1	05.01.2024
54	Жүрісті тиімді есептеу жолдары	1	11.01.2024
55	Жүрісті тиімді есептеу жолдары	1	11.01.2024
56	Ойынды жазып үйрену	1	12.01.2024
57	Ойынды жазып үйрену	1	18.01.2024
58	Ойын-тәжірибе сабағы	1	18.01.2024
59	Байлықты тиімді тарату	1	19.01.2024
60	Байлықты тиімді тарату	1	25.01.2024
61	Ойынның бастамасы	1	25.01.2024
62	Атсырау ойындары	1	26.01.2024
63	Комбинация құру	1	01.02.2024
64	Жүрісті тиімді есептеу жолдары	1	01.02.2024
65	Ойын-тәжірибе сабағы	1	02.02.2024
66	Жүрістің дәлдігін есептеу	1	08.02.2024
67	Жүрістің дәлдігін есептеу	1	08.02.2024
68	Жүрістің дәлдігін есептеу	1	09.02.2024

69	Жүрістің дәлдігін есептеу	1	15.02.2024
70	Тұздық	1	15.02.2024
71	Тұздық	1	16.02.2024
72	Атсырау ойындары	1	22.02.2024
73	Атсырау ойындары	1	22.02.2024
74	Атсырау ойындары	1	23.02.2024
75	Жүрістің санын есептеу	1	29.02.2024
76	Жүрістің санын есептеу	1	29.02.2024
77	Ойын-тәжірибе сабағы	1	01.03.2024
78	Байлық	1	07.03.2024
79	Комбинация құру	1	07.03.2024
80	Комбинация құру	1	14.03.2024
81	Ойынның бастамасы	1	14.03.2024
82	Ойын-тәжірибе сабағы	1	15.03.2024
83	Ойын-тәжірибе сабағы	1	28.03.2024
84	Этюдтерді шешу	1	28.03.2024
85	Жүрісті тиімді есептеу жолдары	1	29.03.2024
86	Жүрісті тиімді есептеу жолдары	1	04.04.2024
87	Ойынды жазып үйрену	1	04.04.2024

88	Ойынды жазып үйрену	1	05.04.2024
89	Ойын-тәжірибе сабағы	1	11.04.2024
90	Байлықты тиімді тарату	1	11.04.2024
91	Байлықты тиімді тарату	1	12.04.2024
92	Ойынның бастамасы	1	12.04.2024
93	Атсырау ойындары	1	18.04.2024
94	Комбинация құру	1	19.04.2024
95	Жүрісті тиімді есептеу жолдары	1	25.04.2024
96	Ойын-тәжірибе сабағы	1	25.04.2024
97	Жүрістің дәлдігін есептеу	1	26.04.2024
98	Жүрістің дәлдігін есептеу	1	02.05.2024
99	Жүрістің дәлдігін есептеу	1	02.05.2024
100	Жүрістің дәлдігін есептеу	1	03.05.2024
101	Тұздық	1	10.05.2024
102	Атсырау	1	16.05.2024


*Тогызқумалақ үйірмесінен  
оқушылардың сабаққа қатысым  
журналы*




*2023-2024 оқу жылы*

Жаттықтырушы: Ораз Б.Б.

№	Оқушылардың аты - жөні	Қыркүйек								Күндері	Мазмұны
		07	08	14	15	21	22	28	29		
1	Мурарбек Қайрат									07.09	Тотықушылар ойыны.
2	Билалов Әзім										Барыс
3	Саттүзінқы Қарашан										
4	Ешмұсаева Әсия									07.09	Тотықушылар ойыны туралы жалп. түсінік
5	Мухит Мәри										
6	Ахметжанов Бақтияж										
7	Сарсенбаева Диара									08.09	Тотықушылар ойынының ережесі
8	Мұсаев Мансур										
9	Самсұбай А.М. - Әзіз										
10	Рахат Әсем									14.09	Ойын туралы тәртібі
11	Айнай Әлішәра										
12	Рахат Әсел										
13	Өтебергек Медина									14.09	Ойын туралы тәртібі
14	Ангелтай Шолпан										
15	Аманжол Ибраһимов										
16	Қоңтасаров Сұлтан									15.09	Тотықушылар отаулар туралы түсінік
17	Дүйсендіна Әулия										
18	Бақытов Әлі										
19	Ермұханов Динара									21.09	Тотықушылар ойыны
20	Алиар Әлібек										
21											
22										21.09	Тотықушылар ойыны туралы
23											
24											
25										22.09	Түзеткіш
26											
27											
28										28.09	Ойын - тәжірибе сабағы
29											
30											
31										28.09	Ойын - тәжірибе сабағы
32											
33											
34										29.09	Бай отаулар
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	60'	30'	60'	30'	60'	30'		

Жаттықтырушы қолы: 

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары: 

М.М. Мукатова

№	Окушылардын аты - жөнү	Казан								Күндөрү	Мазмуну
		05	06	12	13	19	20	26	27		
1	Турарбек Байрайт									05.10	Бай отаулар
2	Билмадамбет Азамат						ж				
3	Саймурзина Фаршан										
4	Ешмухамба Асмай									05.10	Жүрүстөгү са-
5	Мухит Мир										ним есептеу
6	Ахметжанов Бақтижан							ж		06.10	Ойун - Төтүрү
7	Сарсентаева Диана										бе сабат
8	Мухит Мансур										
9	Самсубай Аб-Азиз			ж						12.10	Жүрүстөгү
10	Рахат Эсен										талдау
11	Абмай Алымра									12.10	Жүрүстөгү
12	Рахат Адел							ж			талдау
13	Өтөлбергэн Ведиана									12.10	Жүрүстөгү
14	Өнгөндөй Шүктө					ж					талдау
15	Амангелди Ибрагимов									13.10	Түгөрү жөнө
16	Копжасаров Сулук										көп есеп
17	Нурсеидина Аялым		ж								
18	Бақитов Ам									19.10	Түгөрү жөнө
19	Ерланова Айнара										көп есеп
20	Алиев Ахмедбек							ж		19.10	Ойун - Төтүрү
21											бе сабат
22											
23										20.10	Ойун - Төтүрү
24											бе сабат
25										26.10	Бай отаулар
26											диз жүрүстөгү
27											талдау
28										26.10	Бай отаулар
29											диз жүрүстөгү
30										26.10	Бай отаулар
31											диз жүрүстөгү
32										27.10	Жүрүстөгү
33											есептеу жасоо
34										27.10	диз
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											

Дайындыктын узактыгы

90' 45' 90' 45' 90' 45' 90' 45'

Директордун тәрбие ісі жөніндөгү орынбасары: М.М. Мукатова

Жаттыктыруушы колу:





№	Оқушылардың аты - жөні	Қараша								Күндері	Мазмұны
		02	03	09	10	16	17	23	24		
1	Турарбек Қайрат									02.11	Жүрістің тиісін
2	Билалқалиев Әзімбай										есептеу жолдары
3	Сәлімқалина Қарашан						ж				рн
4	Билалқалиев Әзімбай									02.11	Отандарта
5	Мухит Мұра			ж							тоғталу
6	Ахметжанов Дархан										
7	Сарсенбаева Әліра							ж		03.11	Ойын - Тәжіри
8	Мухит Мұра										бе сабағы
9	Сәлімқалина Қарашан										
10	Рахат Әсем		ж							09.11	Бай отандар
11	Әлімбай Әлімұра										
12	Рахат Әсем				ж						
13	Өтепберген Мәдине									09.11	Бай отандар
14	Өлгенбай Шығай						ж				дың жүрістері
15	Аманжолға Ибрагимжан										тағдай
16	Қапжасаров Султан									10.11	Ойынның
17	Дүкенбай Әбулми				ж						басталмақ
18	Бектұрған Әлі										
19	Ерланов Әліра							ж		16.11	Бай отандар
20	Адияр Ақнеке		ж								дың жүрістері
21											тағдай
22											Аі және
23										16.11	атспрау
24											
25											
26										17.11	Аі және
27											атспрау
28											
29										23.11	Ойын - Тәжіри
30											бе сабағы
31											
32										23.11	Жүрістің ғы-
33											ғизім есептеу
34											
35										24.11	Жүрістің ғы-
36											ғизім есептеу
37											
38										30.11	Жүрістің ғы-
39											ғизім есептеу
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
Дайындықтың ұзақтығы		90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		

Жаттықтырушы қолы: \_\_\_\_\_

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары: \_\_\_\_\_ М.М. Мукатова

№	Оқушылардың аты – жөні	Желтоқсан								Күндері	Мазмұны
		07	08	14	15	21	22	28	29		
1	Турарбек Байрағи									07.12	Тыңғандық
2	Батыралиевтің Азамат				н						
3	Саймурдиевтің Азамат										
4	Ешмухановтың Азамат									07.12	Тыңғандық
5	Мухамед Мұста					н					
6	Ахмеджановтың Бағдат										
7	Сарсембаева Диана									08.12	Ақпай ойындары
8	Мухамед Мұста										
9	Саманжолды Аманжол							н			
10	Рахат Әсем									14.12	Ақпай ойындары
11	Аманжолды Аманжол				н						
12	Рахат Әсем										
13	Өтепбергелі Медина									14.12	Ақпай ойындары
14	Өтепбергелі Мұста			н							
15	Аманжолды Ибраһимов			н							
16	Қапталбаевтың Сұлтан									15.12	Мұрағаттың салтанаттық есептеуі
17	Құрбаналиевтің Аманжол										
18	Батыралиевтің Аманжол										
19	Ержановтың Аманжол						н			21.12	Мұрағаттың салтанаттық есептеуі
20	Аманжолды Аманжол										
21											
22										21.12	Ойын - 7 әзірше сабағы
23											
24											
25										22.12	Байлық
26											
27											
28										28.12	Комбинация құру
29											
30											
31										28.12	Комбинация құру
32											
33											
34										29.12	Ойынның бастапқы
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
Дайындықтың ұзақтығы		90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		

Жаттықтырушы қолы: \_\_\_\_\_

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары: \_\_\_\_\_

М.М. Мухатова

№	Оқушылардың аты - жөні	Қаңтар								Күндері	Мазмұны
		04	05	11	12	18	19	25	26		
1	Турарбек Қайрат									04.01	Ойын - 7Әжірме - бе сабақ
2	Өзінбаева Азамат										
3	Сәтмүддина Қараша						ж				
4	Ешмухамба Аманай									04.01	Ойын - 7Әжірме - бе сабақ
5	Мухит Мир										
6	Ахметжанов Бақытжан										
7	Сарсенбаева Диара									05.01	Этюджетерді шешу
8	Мухит Максұр			ж							
9	Сәулесбай Ая. Азиз										
10	Рахат Исма						ж			11.01	Жүргізу тегі есептеу жолда ғы
11	Аманай Аманжол										
12	Рахат Адел										
13	Өзгенбергел Медина									11.01	Жүргізу тегі есептеу жол дары
14	Өзгенбай Шоқат			ж							
15	Аманжол Ибрагимов										
16	Қапталаров Султан							ж		12.01	Ойын жары шыру
17	Хүснұман Әуел			ж							
18	Бақытов Аман										
19	Ержанова Айгара									18.01	Ойын жары шыру
20	Ақмар Аманбек					ж					
21											
22										18.01	Ойын - 7Әжірме - бе сабақ
23											
24											
25										19.01	Байлықты тегі тарау
26											
27											
28										25.01	Байлықты тегі тарау
29											
30											
31										25.01	Ойынның бастапқысы
32											
33											
34										26.01	Атсарау ойындары
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
2	Техникалық және тактикалық дайындық	...	...	...	...	...	...	...	...		

№	Оқушылардың аты - жөні	Ақпан								Күндері	Мазмұны
		01	02	08	09	15	16	22	23		
1	Турарбек Қасирай									29	
2	Билятамбет Азизай									01.02	Қолданауна
3	Сәтмұқидина Қарашан					жә				2024	жүргізу
4	Ешмұхамедова Асмаи										
5	Мұхит Мұрт										
6	Ахмеджанов Бақытжан				жә						
7	Сарсенбаева Диара									01.02	Түркістан түркі
8	Мұхит Мамыр							жә		2024	есептеу неолары
9	Сәкенбай Әб-Азиз										
10	Рахат Әсем									02.02	Ойын-тәртіпте
11	Асмаи Әбшера		жә							2024	сабақ
12	Рахат Әсет										
13	Өтепберген Медина									08.02	Түркістан түркі
14	Өлгенбай Шығай									2024	зін есептеу
15	Аманжол Ибрагимшах					жә					
16	Қоңжақсаров Султан									08.02	Түркістан түркі
17	Дүсісембина Аяулым							жә		2024	зін есептеу
18	Бақытов Әли										
19	Ержанба Мінера									09.02	Түркістан түркі
20	Адиар Ақтөбе				жә					2024	зін есептеу
21											
22										15.02	Түркістан түркі
23										2024	зін есептеу
24											
25										15.02	Түркістан
26										2024	
27											
28										16.02	Түркістан
29										2024	
30											
31										22.02	Атсарау ойын-
32										2024	сабақ
33											
34										23.02	Атсарау ойын-
35										2024	сабақ
36											
37										29.02	
38										2024	
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы: \_\_\_\_\_

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары: \_\_\_\_\_

 M.M. Mukatova

№	Оқушылардың аты - жөні	Наурыз								Күндері	Мазмұны
		01	02	04	15	28	29				
1	Турарбек Заират									01.03	Ойын - Тәжірибе
2	Бишатанбет Азамат									2024	сабағы
3	Сәтмулдина Қарантай										
4	Емиуғанба Асетай									07.03	Әдейлік
5	Мухит Мирн									2024	
6	Ахметжанов Бәртінжан										
7	Сарсенбаева Диора									07.03	Комбинация
8	Мухит Мансур									2024	күрү
9	Сәрсүтбай Әлім										
10	Рахат Жем										
11	Алтай Әлішра									14.03	Комбинация
12	Рахат Жем									2024	күрү
13	Өзгенбек Мединә										
14	Өзгенбай Шығана									14.03	Ойынның
15	Аманжолди Ибраһимжан									2024	басталса
16	Сәтмасаров Султан										
17	Дүйсендіқызы Аяулым									15.03	Ойын - Тәжірибе
18	Бақыт Әлі									2024	сабағы
19	Ержанова Әйгерім										
20	Адияр Ақпай									22.03	Ойын - Тәжірибе
21										2024	сабағы
22											
23										22.03	Этюдтерді
24										2024	шешу
25											
26										29.03	Жүрістерді
27										2024	типіне; елеулі
28											жолдар
29											
30											
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		

№	Оқушылардың аты – жөні	Сәуір								Күндері	Мазмұны
		04	05	11	12	18	19	25	26		
1	Турарбек Қайрат					ж				04.04	Түркісті таныту
2	Әлиқашаева Азамат									2024	есептеу жолдары
3	Сәтмухамбетов Қарашай							ж			
4	Ешмухамбетов Әсетол									04.04	Ойынға тарту
5	Мухаммед Мұра									2024	Үйрену
6	Ахметжанов Бақытжан										
7	Сәрсінбаева Диора			ж						05.04	Ойынға тарту
8	Мухаммед Мамыр									2024	Үйрену
9	Сәтмухамбетов Әсетол										
10	Рахым Аман									11.04	Ойын - тәртіпке
11	Аманжол Әлишай					ж				2024	сабақ
12	Рахым Аман										
13	Өтебергел Мерген									11.04	Байлыққа
14	Өкелбай Шығай								ж	2024	Түркісті таныту
15	Аманжол Әлишай										
16	Қанжолғаров Султан			ж						12.04	Байлыққа
17	Құсайынбаев Әсетол									2024	Түркісті таныту
18	Бақытжан Әли										
19	Ержанбаев Айнара						ж			12.04	Ойынға
20	Аманжол Әлишай									2024	басқару
21											
22										12.04	Атқару
23										2024	ойынға
24											
25										19.04	Комбинация
26										2024	жұру
27											
28										25.04	Түркісті таныту
29										2024	есептеу
30											жолдары
31										25.04	Ойын - тәртіпке
32										2024	сабақ
33											
34										26.04	Түркісті
35										2024	өздерін есептеу
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары										

№	Оқушылардың аты – жөні	Мамыр								Күндері	Мазмұны
		02	03	10	16						
1	Турарбек Қайрат									02.05	Жүрістік
2	Бишатаева Әлия				и					2024	судьбін есінеу
3	Сәтмұрзина Қарина										
4	Емиханова Әсеті									02.05	Жүрістік
5	Мұхит Мир									2024	судьбін есінеу
6	Әлибаева Бақытжан										
7	Сариндаева Дюра		и							03.05	Жүрістік
8	Мұхит Мансур									2024	судьбін есінеу
9	Сәтмұрзина Әлія										
10	Рахат Асем									10.05	Туған күні
11	Аманжол Әліш									2024	
12	Рахат Асем			и							
13	Әбдікерем Мәдина									16.05	Атсырау
14	Аманжол Шырақия									2024	
15	Қолжазғаров Султан	и									
16	Әбішев Әлі										
17	Бектұев Әлі										
18	Еркінбаева Әлінара										
19	Әбдішев Шырақия			и							
20	Аманжол Әлішев										
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық										

## **«Тоғызқұмалақ» үйірмесінің жылдық есебі (2023-2024 о.ж.)**

**Үйірменің атауы:** Тоғызқұмалақ

**Кластары:** 5-11 кластар оқушылары

**Өткізілетін уақыты:** Дүйсенбі 09.00-10.30

Сейсенбі 9.00-9.45

**Мұғалімі :** Ораз Бердіғали Базарханұлы

Қыркүйек айында тоғызқұмалақ үйірмесіне қатысушылардың өтініштері қабылданып, жылдық жоспары бекітілді. Қыркүйек, қазан айларында қатысушылардың жалпы тоғызқұмалақ отаулары жайлы түсініктері, жүрістің түрлеріне және ойын тәжірибе сабақтарына көңіл бөлінді. Қараша, желтоқсан айларында жүрістің дәлдігін есептеу, атсырау ойындары және комбинация құруды жетілдіруге жұмыстанды. Сенбі күндері қала мектептерімен келісе отырып жолдастық кездесулер өткізілді. Үйірме кестеге сай жүргізілді.

### **Нәтижелері:**

#### **Мектеп лигасы 5-6 кл арасында**

Ұлдар – 5 орын

Қыздар – 5 орын

#### **Мектеп лигасы 7-8 кл арасында**

Ұлдар – 2 орын

Қыздар – 2 орын

#### **Мектеп лигасы 9-11 кл арасында**

Ұлдар – 1 орын

Қыздар – 1 орын

### **Алдағы міндеттер:**

- Оқушылардың арасында тоғызқұмалаққа деген қызығушылығын арттыру;
- Оқушыларға тоғызқұмалақты ойнау техникасын меңгерту;
- Оқушылардың ептілігін және шапшандығын арттыру;

### **Ұсыныс:**

1. Тоғызқұмалақ үйірмесі бағдарламаға сай жүргізілуі жалғастырылсын.
2. Тоғызқұмалақтан мектеп лигасы бойынша оқушылардың көрсеткіштерінің сапасы арттырылсын.





# **ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА**

**Жаттықтырушысы: Нургалиева К.К.**

2023 – 2024 о.ж.

## ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

**Мақсаты:**

- ❖ Жеңіл атлетика техникасын жете меңгерту
- ❖ Спортшының күш – жылдамдық, ептілік, икемділік, қабілеттерін дамыту.
- ❖ Ұжымдық, адамгершілік, эстетикалық тәрбие беру

**Міндеті:** Жеңіл атлетика дағдыларын қалыптастыру, техникасын меңгерту



**«Жеңіл атлетика» секциясына қатысатын оқушылар тізімі  
(2023 – 2024 оқу жылы)**

<b>Р/С</b>	<b>Оқушының аты-жөні</b>	<b>Класы</b>
1	Сапаров Дінмұханбед	11 Ә
2	Адемов Асылан	11 Ә
3	Алыханқызы Аксезім	11 Б
4	Жки Расул	11 Б
5	Аронова Арай	10 А
6	Сейтимов Азамат	10 А
7	Хамитов Дәрмен	9 Ә
8	Дарибаев Саян	9 Б
9	Расбергенов Рахат	8 А
10	Нургалиев Абылай	8 А
11	Табыс Жансезім	8 Б
12	Ақшай Тоқжан	8 А
13	Нурмухашева Дамира	8 Б
14	Аманғали Бекжан	7 В
15	Қайратова Меруерт	7 Ә
16	Сарсенбай Гүлім	7 Ә
17	Сулейманов Алмат	7 А
18	Асқар Нұрай	7 Б
19	Серікова Жансая	7 А
20	Алиханқызы Жазира	6 Ә
21	Үдей Алихан	6 А
22	Едильбай Диас	6 А
23	Сулейманов Абзал	5 В
24	Мамытбай Аян	5 В
25	Сырым Айым	5 Ә

*Жеңіл атлетика секциясының  
тақырыптық жылдық жоспары*



Жаттықтырушы: Нургалиева К.К.  
2023-2024 о.ж.

Бекітемін:   
 Мектеп директоры Ахметжанова Н.Б.  
 «31» \_\_\_\_\_ 2023 ж



**Бағдарлама материалдарын  
2023-2024 оқу жылы бөлу**

№	М а з м ұ н ы	Сағат саны	қыркүйек	қазан	қараша	желтоқсан	қаңтар	ақпан	наурыз	сәуір	мамыр
1	Қазақстан Республикасындағы дене тәрбиесі және спорт	1		1							
2	Дене тәрбиесіндегі комплекс	1			1						
3	Адамның дене құрылысы және оның функциясы туралы мағлұмат	2		1	1						
4	Дене жаттығуларының адам құрылысына тигізетін пайдасы	1					1				
5	Гигиена, дәрігерлік бақылау, өзіндік бақылау	3	1			1				1	
6	Жеңіл атлетика тарихы, ережесі, дайындықтың өткізілетін орны, құрал жабдықтары	2	1			1					
	<b>Т ә ж і р и б е</b>										
I	Жалпы дене шынықтыру дайындығы	15	2	2	2	1	1	2	2	2	1
II	Арнайы дене шынықтыру дайындығы	20	2	2	3	2	2	2	2	2	3
III	Техникалық дайындық	30	3	3	3	3	3	3	4	4	4
IV	Тактикалық дайындық	30	3	3	3	4	4	4	3	3	3
V	Сынақтар, бақылаулар	3	1			1					1
	<b>Б а р л ы ғы</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

**Жұмыс жоспары қыркүйек айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		05	08	12	15	19	22	26	29
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• дене, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• арнайы жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• алаңда, спорт залда орындалатын арнайы жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері	20'							
	2. Жүру, жүгіру әдістері		8'	10'	7'				3'
	3. Қысқа қашықтыққа жүгірудің әдіс-тәсілдері	10'	7'	10'	7'	10'	7'		
	4. Орта қашықтыққа жүгірудің әдіс-тәсілдері			10'		10'	7'	5'	4'
	5. Бір калыпты, үдемелі, эстафеталық жүгірістер				8'	10'	8'	10'	7'
	6. Арка, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	5'						20'	8'
	7. Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру		7'	5'		5'			
	8. Күш қабілеттерін дамыту	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары қазан айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		3	6	10	13	17	20	24	27
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• арнайы жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• алаңда, спорт залда орындалатын арнайы жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері	5'	7'	5'	2'	5'	3'	5'	3'
	2. Жүру, жүгіру әдістері	5'	7'	20'			3'	5'	
	3. Қысқа қашықтыққа жүгірудің әдіс-тәсілдері	5'	8'	5'	2'	5'	4'	5'	4'
	4. Орта қашықтыққа жүгірудің әдіс-тәсілдері	10'			3'	10'		10'	7'
	5. Бір қалыпты, үдемелі, эстафеталық жүгірістер	5'			3'		4'	5'	
	6. Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру				8'		8'		
	7. Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру	5'		10'	4'	15'		5'	8'
	8. Күш қабілеттерін дамыту	20'	8'	15'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары қараша айына, жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		03	07	10	14	17	21	24	28
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол, бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• арнайы жүгіру жаттығулары	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• аланда, спорт залда орындалатын арнайы жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері	5'	3'				3'		
	2. Жүру, жүгіру әдістері	10'	3'			10'		10'	
	3. Қысқа қашықтыққа жүгірудің әдіс-тәсілдері	15'	4'	10'	4'		4'	10'	4'
	4. Орта қашықтыққа жүгірудің әдіс-тәсілдері	10'	4'			10'		10'	
	5. Бір қалыпты, үдемелі, эстафеталық жүгірістер			10'	4'		7'	10'	4'
	6. Арка, бел бұлшық еттерін жаттықтыру		8'	10'	6'	10'	8'		6'
	7. Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру			10'	8'	10'			8'
	8. Күш қабілеттерін дамыту	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'



**Жұмыс жоспары желтоқсан айына, жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		01	05	08	12	15	19	22	26
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• арнайы жүгіру жаттығулары	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• алаңда, спорт залда орындалатын арнайы жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері			5'	6'		4'	5'	3'
	2. Жүру, жүгіру әдістері	5'				10'	3'		
	3. Қысқа қашықтыққа жүгірудің әдіс-тәсілдері	10'		10'	4'	15'	7'	10'	4'
	4. Орта қашықтыққа жүгірудің әдіс-тәсілдері	10'	7'		4'			10'	
	5. Бір қалыпты, үдемелі, эстафеталық жүгірістер		7'		4'		4'		7'
	6. Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	10'		10'	4'	10'		10'	
	7. Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру		8'	10'			4'		8'
	8. Күш қабілеттерін дамыту	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары қаңтар айына, жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I. Жалпы дамыту жаттығулары:		к ү н д е р і							
	• жүгіру жаттығулары	06	09	12	16	19	23	26	30
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол, бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• жүгіру жаттығулары	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'
II Арнайы дамыту жаттығулары:									
	• арнайы жүгіру жаттығулары	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• алаңда, спорт залда орындалатын арнайы жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III Техникалық және тактикалық дайындық:									
	1. Білім негіздері				4'		3'		3'
	2. Жүру, жүгіру әдістері		7'						
	3. Қысқа қашықтыққа жүгірудің әдіс-тәсілдері	10'		10'		10'	4'	10'	4'
	4. Орта қашықтыққа жүгірудің әдіс-тәсілдері		7'	10'	5'	10'	7'		7'
	5. Бір қалыпты, үдемелі, эстафеталық жүгірістер	10'			8'	15'		10'	
	6. Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру		8'		5'		8'		8'
	7. Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру	15'		15'				15'	
	8. Күш қабілеттерін дамыту	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	<b>Барлығы</b>	<b>90'</b>	<b>45'</b>	<b>90'</b>	<b>45'</b>	<b>90'</b>	<b>45'</b>	<b>90'</b>	<b>45'</b>

**Жұмыс жоспары ақпан айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		01	06	09	13	16	20	23	27
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• арнайы жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• алаңда, спорт залда орындалатын арнайы жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері	5'		10'					7'
	2. Жүру, жүгіру әдістері			15'	3'		8'		
	3. Қысқа қашықтыққа жүгірудің әдіс-тәсілдері		3'		4'	15'			7'
	4. Орта қашықтыққа жүгірудің әдіс-тәсілдері	10'	3'		7'		7'	15'	
	5. Бір қалыпты, үдемелі, эстафеталық жүгірістер			10'	8'			20'	
	6. Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	20'	8'			20'	7'		8'
	7. Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары наурыз айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		01	05	08	12	15	19	22	26
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• арнайы жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• алаңда, спорт залда орындалатын арнайы жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері	10'		5'		5'		5'	
	2. Жүру, жүгіру әдістері			5'	3'			5'	
	3. Қысқа қашықтыққа жүгірудің әдіс-тәсілдері	10'	7'		3'	5'	7'		7'
	4. Орта қашықтыққа жүгірудің әдіс-тәсілдері	10'	7'	5'	4'	5'	7'	5'	7'
	5. Бір қалыпты, үдемелі, эстафеталық жүгірістер		8'		4'	20'	8'		8'
	6. Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	5'		20'	8'			20'	
	7. Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары сәуір айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		02	05	09	12	16	19	23	26
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• арнайы жүгіру жаттығулары	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• алаңда, спорт залда орындалатын арнайы жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері		3'			10'			
	2. Жүру, жүгіру әдістері			5'	7'	5'		5'	7'
	3. Қысқа қашықтыққа жүгірудің әдіс-тәсілдері	5'		10'	7'	10'	7'		
	4. Орта қашықтыққа жүгірудің әдіс-тәсілдері		4'	10'				10'	
	5. Бір қалыпты, үдемелі, эстафеталық жүгірістер	10'			8'		7'		7'
	6. Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру		7'	10'		10'		10'	8'
	7. Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру	20'	8'				8'	10'	
	8. Күш қабілеттерін дамыту	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары мамыр айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		02	07	02	14	16			
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• арнайы жүгіру жаттығулары	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• алаңда, спорт залда орындалатын арнайы жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері	5'			3'			5'	3'
	2. Жүру, жүгіру әдістері			5'		5'		10'	4'
	3. Қысқа қашықтыққа жүгірудің әдіс-тәсілдері	10'		10'	4'	10'	7'		7'
	4. Орта қашықтыққа жүгірудің әдіс-тәсілдері		5'						8'
	5. Бір қалыпты, үдемелі, эстафеталық жүгірістер	10'	5'	10'	7'	10'	7'	10'	
	6. Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	10'	4'		8'	10'		10'	
	7. Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру		8'	10'			8'		
	8. Күш қабілеттерін дамыту	20	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

## Жеңіл атлетика үйірмесінің тақырыптық жоспары

№	Тақырыптың мазмұны	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Жеңіл атлетика қауіпсіздік ережелері	1	05.09
2	Жеңіл атлетика тарихы, түрлері, ережелері.	1	08.09.
3	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1	08.09.
4	3x10 қайталап жүгіру	1	12.09
5	Сөре, сөреден шығу	1	15.09
6	60 м. жүгіру	1	15.09
7	Сөре жылдамдығы	1	19.09
8	Сөреге тұру әзірлік және жүгіру	1	22.09
9	Сөреге шық командасы	1	22.09
10	Мәре сызығын өту	1	26.09
11	Тұрған орыннан ұзындыққа секіру	1	29.09
12	Доп лақтыру	1	29.09.
13	Кім алысқа секіреді эстафетасы	1	03.10
14	Кедергілерден секіре жүгіру эстафетасы	1	06.10
15	Мергендер эстафетасы	1	06.10.

16	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	1	10.10
17	Допты ұста ойыны	1	13.10
18	100 м. жүгіру	1	13.10
19	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1	14.10
20	Төменгі сөреден жүгіру	1	20.10
21	100 м. жүгіру	1	20.10
22	Нысанаға дәл тигізу ойыны	1	24.10
23	200 м. жүгіру	1	24.10
24	Таяқшалармен өткізілетін эстафета	1	27.10.
25	Адымдау әдісімен биіктікке секіру	1	03.11
26	Сырықпен секіру	1	03.11
27	Кедергілерден өтіп жүгіру	1	07.11
28	400 м. жүгіру	1	10.11
29	Эстафеталық жүгіріс	1	10.11
30	Шеңбермен жүгіру	1	14.11.
31	Эстафета таяқшасын беру, қабылдау	1	14.11
32	800 м. жүгіру	1	17.11.
33	Мергендер эстафетасы	1	21.11



34	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	1	24.11
35	Төменгі сөреден жүгіру	1	24.11
36	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1	28.11
37	60 м. жүгіру	1	01.01
38	60 м. жүгіру	1	05.01
39	Төзімділікті шыңдау	1	05.01
40	Төзімділікті шыңдау	1	08.01
41	Шеңбер бойымен доп қуу ойыны	1	12.01
42	Сөреге тұру әзірлік және жүгіру	1	12.01
43	Сөреге шық командасы	1	15.01
44	Бйіктікке секіру	1	19.01
45	Тұрған орыннан ұзындыққа секіру	1	19.01
46	Доп лақтыру 150 гр	1	22.01
47	Кім алысқа секіреді эстафетасы	1	26.01.
48	Кедергілерден секіре жүгіру эстафетасы	1	26.12.
49	Иілгіштік жаттығулары	1	06.01
50	Гимнастикалық жаттығулар	1	09.01
51	Допты ұста ойыны	1	09.01

52	Ең мерген ойыны	1	12.01
53	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1	16.01
54	Төменгі сөреден жүгіру	1	16.01
55	Шеңбер бойымен доп қуу ойыны	1	19.01
56	Нысанаға дәл тигізу ойыны	1	23.01
57	Аңшылармен үйректер ойыны	1	23.01
58	Таяқшалармен өткізілетін эстафета	1	26.01
59	Адымдау әдісімен биіктікке секіру	1	30.01
60	Сырықпен секіру	1	30.01
61	Сырықпен секіру	1	02.02
62	Мергендер секіртпемен өткізілетін эстафета	1	06.02
63	Эстафета	1	06.02
64	Шеңбермен жүгіру	1	09.02
65	Жүгіріп өтіп үлгер	1	13.02
66	Допты қатардан өткізу	1	13.02
67	Мергендер эстафетас	1	16.02
68	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	1	20.02
69	Жақын қашықтыққа жүгіру	1	20.02

70	Жақын қашықтыққа жүгіру	1	23.02
71	Аңшылармен үйректер ойыны	1	27.02
72	Орнынан секіру жаттығулары	1	27.02
73	Орнынан секіру жаттығулары	1	01.03.
74	Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	1	05.03.
75	Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	1	05.03.
76	Иілгіштік жаттығулары	1	08.03.
77	Иілгіштік жаттығулары	1	12.03.
78	Гимнастикалық жаттығулар	1	12.03.
79	Гимнастикалық жаттығулар	1	15.03.
80	3000 м. жүгіру	1	19.03.
81	Алыс қашықтыққа жүгіру	1	19.03
82	Алыс қашықтыққа жүгіру	1	22.03
83	Жылдам бұлшық еттерді дамыту	1	26.03.
84	Жылдам бұлшық еттерді дамыту	1	02.04
85	800 м. жүгіру	1	05.04
86	Кросс дайындығы	1	05.04
87	Кросс дайындығы	1	09.04.


88	Кедергілермен жүгіру	1	12.04
89	Үш адымдап секіру	1	12.04
90	Үш адымдап секіру	1	16.04
91	«Купер» тесті	1	19.04
92	2000 м. жүгіру	1	19.04
93	Арнайы дамыту жаттығулар комплексі	1	23.04
94	Арнайы дамыту жаттығулар комплексі	1	26.04
95	1500 м. жүгіру	1	26.04
96	Сөреге тұру әзірлік және жүгіру	1	02.05
97	Сөреге шық командасы	1	07.05
98	Биіктікке секіру	1	07.05
99	Тұрған орыннан ұзындыққа секіру	1	09.05
100	Доп лақтыру 150 гр	1	14.05
101	Кім алысқа секіреді эстафетасы	1	14.05
102	3x10 қайталап жүгіру	1	16.05


*Жеңіл атлетика секциясынан  
оқушылардың сабаққа қатысым  
журналы*



Жаттықтырушы: Нургалиева К.К.

№	Оқушылардың аты - жөні	Қыркүйек								Күндері	Мазмұны
		05	08	12	15	19	22	26	29		
1	Сапаров Әлиман									05.09	Әженің атлетика
2	Ағамов Жамал										Қауіпсіздік
3	Құрманқұл Азиз		ж								Ережелері
4	Әскер Рахым									08.09	Әженің атлетика
5	Аронова Арай										тарих, туристік
6	Сейтшинов Азамат										Ережелері
7	Қашитов Әзіз									08.09	Әженің
8	Дамидов Сайып										қашықтыққа
9	Расбердиев Рахат										жүгіру
10	Құрманшев Азамат				ж						
11	Мейке Ахметов									12.09	3x10м
12	Ақшап Тоғжан										кайтап. жүгіру
13	Құрманқұл Ә.										
14	Аманжол Бекжан									15.09	Сөре, сөредегі
15	Қайратов Мұрат										шоту
16	Салкердай Әли										
17	Сүлейманов Әли									15.09	60 м жүгіру
18	Асқар Арай		ж								
19	Серікова Асаная										сөре жолында
20	Құрманқұл Жарма									22.09	
21	Әлі Аман										
22	Әбдіман Әли					ж					сөреде тұру
23	Сүлейманов Азамат									22.09	әзірлік және жүгіру
24	Аманжол Әли										
25	Солтан Әли										
26										22.09	сөреде шот
27											командасы
28											
29										25.09	сөреде сөзге
30											өту
31											
32										29.09	Құрман қорық
33											жүгіру
34											
35										29.09	Жол жүгіру
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	60'	30'	60'	30'	60'	30'		

Жаттықтырушы қолы: 

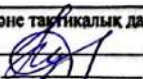

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мұқатава

№	Оқушылардың аты - жөні	Қазан								Күндері	Мазмұны
		03	06	10	13	17	20	24	27.		
1	Сапаров Әлихан									03.10	Кім алпекең секіреді жетас.
2	Әбдиев Нұсман										
3	Алжанқазы Әсет			ж							
4	Әки Рәсім										
5	Аронов Арай									06.10	кедергілерден секіру, өңірту жетасретас.
6	Сейтминов Әлім										
7	Алимов Әлім										
8	Дамбаев Әлі				ж					06.10	мергендер жетасретас.
9	Рәсбердиев Рахат										
10	Нуржанов Әлі										
11	Жаппа Жансейіт									10.10	секіргі, өңірту өскіні жетасрет.
12	Аймай Мұхамед										
13	Нуржанов Ә.				ж						
14	Аманжол Бекжан									13.10	Домна ұста, ойын.
15	Қайратов Мерген										
16	Сәкенбай Әлі										
17	Сейітманов Әлі							ж		13.10	100 м өңірту
18	Асқар Нұрай										
19	Серікбаев Әлі										
20	Алжанқазы Әлі			ж						17.10	Әкеке қашықтарға өңірту.
21	Әкі Әлі										
22	Сәкенбай Әлі										
23	Сейітманов Әлі									20.10	Жөнге ереді өңірту
24	Қараманов Әлі										
25	Сәлім Әлі									20.10	100 м өңірту.
26											
27											
28											
29										24.10	Креативте дәл міндет
30											
31										24.10	200 м өңірту
32											
33											
34										27.10	Тяжелая артиллерия өткізілетін жетасретас.
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Қабылдаушы қолы:

*Аманжол*

№	Оқушылардың аты - жөні	Қараша								Күндері	Мазмұны	
		03.	07	10	14	17	21	24	28			
1	Сапаров Әлихан								ж			Ағнидау
2	Адемов Аслам									03.11		Әдісімен білеті
3	Алиханов Азамат	ж										
4	Әскер Мәуі											Саржаға
5	Аюпов Арай							ж		03.11		секіру.
6	Сейтшинов Арай											
7	Халитов Әзім											Жедерілерден
8	Әзімәліев Сайып				ж					07.11		Әтін Әуелі
9	Рахбергенов Рахат											
10	Аманжол Әзім											100м Әуелі
11	Аманжол Әзім							ж		10.11		
12	Аманжол Әзім											
13	Аманжол Әзім											Әстафеталық
14	Аманжол Әзім							ж		10.11		Әуелі.
15	Аманжол Әзім	ж										
16	Сарсенбай Әзім											Шенбермен
17	Султанов Әзім									14.11		Әуелі.
18	Асқар Әзім					ж						
19	Серікбеков Әзім											Әстафеталық
20	Аманжол Әзім									14.11		төртінші беру.
21	Аманжол Әзім											
22	Аманжол Әзім							ж				800м Әуелі.
23	Аманжол Әзім									17.11		
24	Аманжол Әзім			ж								
25	Аманжол Әзім											
26										21.11		Меридер
27												Әстафеталық
28										24.11		Секіре, Әуелі
29												Әкім Әстаф.
30												
31												Төртінші беру
32										24.11		Әуелі
33												
34												
35										28.11		Көке қашық
36												Әуелі
37												
38												
39												
40												
41												
42												
43												
44												
45												
46												
47												
48												
49												
50												
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'			
1	Жалпы дамыту жаттығулары	15'	6'	15'	6'	15'	6'	15'	6'			
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'			
3	Техникалық және тактикалық дайындық	60'	30'	60'	30'	60'	30'	60'	30'			

Жаттықтырушы қолы:   
 Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мұқатова



№	Оқушылардың аты - жөні	Желтоқсан								Күндері	Мазмұны
		01	05	08	12	15	19	22	26		
1	Сапаров Әлиаш								ж		60 м
2	Ғалимов Жошан									01.12	жестіру
3	Алиханқызыл Т.					ж					
4	Жки Рақы										
5	Тронов Әрай		ж							05.12	60 м. жестіру
6	Сейтшинов Азамат										
7	Хамитов Әрмин										
8	Дарыбаев Сайн						ж			05.12	Төзімділікті шыңдау.
9	Рахбергенов Рахат										
10	Қурбашиев Абдулай										
11	Мәдени Жансейіт					ж				08.12	Төзімділікті шыңдау
12	Аймай Мәжіеви										
13	Қурманқашықов Ә										
14	Аманжол Т.								ж		Шеңбер бойымен доп күү.
15	Қайратов М.			ж						12.12	
16	Сарғандай Т										
17	Сүйеменов Т.									12.12	сәреге түру
18	Жасар Қурай										Эфирлік өсте
19	Серікбаев Ж.										
20	Алиханқызыл Ж.					ж				15.12	сәреге шығу командасы
21	Чоң Аманжол										
22	Сәлімбаев Диас										
23	Сүйеменов Азамат								ж	19.12	Әбікәттікке секіру.
24	Мәлімбаев Т.										
25	Сорғин Т.		ж								
26										19.12	Мурған орақ ұзынд. секіру.
27											
28											
29										22.12	Доп лақтыру
30											
31											
32										26.12	Кім алғаш секіреді жет.
33											
34											
35										26.12	Кедіршілерден секіре жестіру.
36											жестіретін.
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

№	Оқушылардың аты - жөні	Қантар								Күндері	Мазмұны
		06	09	12	16	19	23	26	30		
1	Сапаров Ә.										Шежіретік
2	Адемов Т.										жааттықтар
3	Аманжол Т.									06.01	Тыңағай
4	Әскер Рахым										жааттықтар
5	Аронова Арай									09.01	Жарта
6	Сейтшиев Т.										Уста. Ойын
7	Ташитов Ә.			re						09.01	Жуырма
8	Дармалав С.										Жуырма
9	Расбергенов Р.									09.01	Жуырма
10	Ахметов Т.										Жуырма
11	Табатае Ә.										Жуырма
12	Ахметов Т.									12.01	Жуырма
13	Ахметов Т.										Жуырма
14	Ахметов Т.									16.01	Жуырма
15	Ахметов Т.										Жуырма
16	Ахметов Т.									16.01	Жуырма
17	Ахметов Т.										Жуырма
18	Ахметов Т.									16.01	Жуырма
19	Ахметов Т.										Жуырма
20	Ахметов Т.									19.01	Жуырма
21	Ахметов Т.										Жуырма
22	Ахметов Т.									23.01	Жуырма
23	Ахметов Т.										Жуырма
24	Ахметов Т.									23.01	Жуырма
25	Ахметов Т.										Жуырма
26										23.01	Жуырма
27											Жуырма
28										26.01	Жуырма
29											Жуырма
30										30.01	Жуырма
31											Жуырма
32										30.01	Жуырма
33											Жуырма
34										30.01	Жуырма
35											Жуырма
36											Жуырма
37											Жуырма
38											Жуырма
39											Жуырма
40											Жуырма
41											Жуырма
42											Жуырма
43											Жуырма
44											Жуырма
45											Жуырма
46											Жуырма
47											Жуырма
48											Жуырма
49											Жуырма
50											Жуырма
Дайындықтың ұзақтығы		90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы:



Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:



M.M. Mukatova

№	Оқушылардың аты - жөні	Ақпан								Күндері	Мазмұны	
		02	06	09	13	16	20	23	27			
1	Солтанов Д.											Сарақпел
2	Ахмедов Т.			и						02.02		Секіру
3	Алиханкулов Р.											
4	Жеки Р.											
5	Аносов Арай			и						06.02		Сарқпел секіру
6	Сейтшинов Т.						и					
7	Ахмедов Д.											
8	Дарыбаев С.									06.02		Мергендер секіртпел
9	Рахбергенов Р.								и			Өткізулетпел жб.
10	Журганов А.			и								
11	Тайбе Ж.									09.02		Жетарақта.
12	Аймай М.											
13	Журжанкулов Д.											
14	Алиханкулов Т.									13.02		Шенбермен пелты.
15	Алиханкулов М.							и				
16	Солтанов Т.											Жулырпел отпел
17	Султанов Т.									13.02		Чулар
18	Аскар Турдай											
19	Серикова Ж.			и								Долта
20	Алиханкулов Ж.									16.02		Қатардан өткізу.
21	Алиханкулов Ж.											
22	Алиханкулов Д.							и				
23	Султанов Т.									20.02		Мергендер жетарақта
24	Алиханкулов А.			и								
25	Солтанов Т.									20.02		Секіртпел, мергендер өткізу жетарақта
26												
27												
28												
29										23.02		Жақын жетарақта пелты.
30												
31												
32										27.02		Техникалық үйрену.
33												
34												
35										27.02		Әрқилы секіру жетарақта
36												
37												
38												
39												
40												
41												
42												
43												
44												
45												
46												
47												
48												
49												
50												
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'			
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'			
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'			
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'			

№	Оқушылардың аты – жөні	Наурыз								Күндері	Мазмұны	
		01	03	08	12	15	19	22	26			
1	Сапаров Ә											
2	Әдімов А			ж						01.03	Ормондық секіру жатты	
3	Аманжол А.											
4	Әкей Рақы											
5	Аманжол Аман									05.03	Арқа, бел бұлшақ	
6	Сейтшиев А.					ж					етеріні	
7	Халимов Ә.									05.03	Арқа, бел бұлшақ етер	
8	Әбдішев С.											
9	Расбершиев Р											
10	Жұташев А.	ж										
11	Мадиев Ә.									08.03	Шығыстық жаттығу.	
12	Аманжол А.											
13	Жұртқашев Ә.					ж						
14	Аманжол А.									12.03	Шығыстық жаттығу.	
15	Қашабаев М.											
16	Сарғайлы Т.			ж								
17	Сұлтанов А.									12.03	Тырнастық жаттығу.	
18	Аманжол А.											
19	Серикова А.											
20	Аманжол А.					ж				15.03	Тырнастық жаттығулар	
21	Әбдішев С.											
22	Аманжол А.	ж										
23	Сұлтанов А.									19.03	Зорол. жаттығу.	
24	Аманжол А.					ж						
25	Сұлтанов А.									19.03	Ағаш қашағы жаттығу.	
26												
27												
28												
29										22.03	Ағаш қашағы	
30												
31												
32										26.03	Жоңғар бұлшақ	
33												
34												
35										26.03.	Жоңғар бұлшақ	
36												
37												
38												
39												
40												
41												
42												
43												
44												
45												
46												
47												
48												
49												
50												
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'			
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'			
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'			
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'			

Жаттықтырушы қолы:   
 Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Муката

№	Оқушылардың аты – жөні	Сәуір							Күндері	Мазмұны
		02	05	09	12	16	19	23		
1	Сапаров Ә							ж		Жылдам
2	Ағамов А								02.04	бұйымға еттер
3	Алиханов А.	ж								800 м
4	Әскер								05.04	жүгіру
5	Анонов А.									
6	Сейтшинов А.					ж				
7	Дамитов Ә								05.04	кросс дайындық
8	Әлибаев С.									
9	Рахбергенов Р	ж								
10	Алирашев А								09.04	кросс дайыны
11	Аманжол									
12	Ақшаев А						ж			
13	Алижанов Ә									
14	Алижанов Ә	ж							12.04	көтергіштер жүгіру
15	Алираманов М									
16	Алираманов А									Чығарылған
17	Сүлейменов А			ж					18.04	секіру
18	Ахмедов А									
19	Серикова А									
20	Алижанов Ә						ж		16.04	Чығарылған секіру
21	Алижанов Ә									
22	Алижанов Ә									
23	Алижанов Ә			ж					19.04	Күреш тәсілі
24	Алижанов Ә							ж		
25	Алижанов А.									
26									19.04	2000 м. жүгіру.
27										
28										
29									23.04	Арнайы дайындау тәсілі
30										
31										
32									26.04	Арнайы дайындау тәсілі
33										
34										
35									26.04	1500 м. жүгіру.
36										
37										
38										
39										
40										
41										
42										
43										
44										
45										
46										
47										
48										
49										
50										
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'	
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'	
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'	

Жаттықтырушы қолы: \_\_\_\_\_

№	Оқушылардың аты - жөні	Мамыр								Күндері	Мазмұны	
		02	07	09	14	16.						
1	Сапаров Ә										02.05	Сөреге тұру Әзірлік
2	Толықов Ғ.	ж										
3	Жайманқозы Ғ										07.05	Сөреге илөк қамандағыз
4	Әскер Ғ.											
5	Анонов Ғ.										07.05	Әйеттікке сікіру
6	Сейтмишев Ғ			ж								
7	Жаймишев Ә										09.05	Турған орта Узбег.сікіру
8	Қаридай С.											
9	Раевбеков Р.										14.05	Доп лақтыру
10	Турғашев Ғ.											
11	Табакә Әс	ж									14.05	Кіел аянақ сікіреді астағ
12	Ахмай М.											
13	Турмухамбет Ә										16.05	3x10 қайтала полиця
14	Аманжол Ғ.				ж							
15	Қайратов М											
16	Сарғандай Т.											
17	Сүйеіменов Ғ.											
18	Асқар Құрай	ж										
19	Сейітова Ғ											
20	Жайманқозы Әс											
21	Сәуі Құрман											
22	Евмишбаев Ә.				ж							
23	Сейіменов Ғ.	ж										
24	Қалматбаев Ғ.											
25	Сарини Ғ.											
26												
27												
28												
29												
30												
31												
32												
33												
34												
35												
36												
37												
38												
39												
40												
41												
42												
43												
44												
45												
46												
47												
48												
49												
50												
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'			
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'			
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'			
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'			

Жаттықтырушы қолы: \_\_\_\_\_

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

М.М. Мукатова

## **«Жеңіл атлетика» үйірмесінің жылдық есебі (2023-2024 о.ж.)**

**Үйірменің атауы:** Жеңіл атлетика

**Кластары:** 5-11 кластар оқушылары

**Өткізілетін уақыты:** Сейсенбі 11.30-12.15

Жұма 17.00-17.30

**Мұғалімі :** Нургалиева Кулшат Кадыровна

Қыркүйек айында жеңіл атлетика үйірмесіне қатысушылардың өтініштері қабылданып, жылдық жоспары бекітілді. Қыркүйек, қазан айларында қатысушылардың жалпы физикалық дайындықтарына көңіл бөлінді. Қараша, желтоқсан айларында арнайы дамыту жаттығулары, техникалық-тактикалық даярлықтарын жетілдіруге жұмыстанды. Сенбі күндері қала мектептерімен келісе отырып жолдастық кездесулер өткізілді. Үйірме кестеге сай жүргізілді. **Нәтижелері:**

### **Мектеп лигасы 5-6 кл арасында**

Ұлдар – 12 орын

Қыздар – 8 орын

### **Мектеп лигасы 7-8 кл арасында**

Ұлдар – 8 орын

Қыздар – 11 орын

### **Мектеп лигасы 9-11 кл арасында**

Ұлдар – 12 орын

Қыздар – 30 орын

### **Алдағы міндеттер:**

- Оқушылардың арасында жеңіл атлетикаға деген қызығушылығын арттыру;
- Оқушыларға жеңіл атлетика техникасын меңгерту;
- Оқушылардың ептілігін және шапшандығын арттыру;

### **Ұсыныс:**

1. Жеңіл атлетика үйірмесі бағдарламаға сай жүргізілуі жалғастырылсын.
2. Жеңіл атлетикадан мектеп лигасы бойынша оқушылардың көрсеткіштерінің сапасы арттырылсын.



# **ФУТБОЛ**

**Жаттықтырушысы: Турсынбаев Н.Ж.**

**2023 – 2024 о.ж.**



## ФУТБОЛ

**Мақсаты:**

- ❖ Ойнау техникасын жете меңгерту
- ❖ Футболшының күш – жылдамдық, ептілік, икемділік қабілеттерін дамыту.
- ❖ Ұжымдық, адамгершілік, эстетикалық тәрбие беру

**Міндеті:** Футбол ойынының дағдыларын қалыптастыру, ойнау техникасын меңгерту



**«Футбол» секциясына қатысатын оқушылар тізімі  
(2023 – 2024 оқу жылы)**

<b>Р/С</b>	<b>Оқушының аты-жөні</b>	<b>Класы</b>
1	Қайратұлы Нұржігіт	11 А
2	Жолдығали Әли	11 А
3	Сыдықов Құдырет	11 Б
4	Асқарова Ақнұр	11 Б
5	Азбергенова Замира	11 Б
6	Мусаева Сабина	11 Б
7	Төлеуғалиев Сағадат	11 Ә
8	Есет Алмат	11 Б
9	Абенова Зухра	10 А
10	Есмырза Аянат	10 Ә
11	Уразов Азат	10 Б
12	Жарылқасын Ислам	9 А
13	Жардемғали Анель	9 А
14	Сәрсенбай Ақбота	9 А
15	Рахмет Аянат	9 А
16	Жарылқасын Нұргелды	9 Б
17	Аманбаев Адиль	8 А
18	Сарсенғали Саят	8 Ә
19	Қуанышқалиев Ернұр	8 Ә
20	Талғат Рахим	8 Ә
21	Жолдыбаев Қайрат	8 Б
22	Бекжан Медина	8 Ә
23	Әшен Айдана	8 Ә
24	Тлеубаева Назым	8 Б
25	Жакупова Жанель	7 Б
26	Жарылқасын Ұлмекен	7 В
27	Өнгенбай Айым	7 В
28	Талғатұлы Ілияс	7 Б
29	Булатов Саят	7 В
30	Әділбек Сантөре	5 А

*Футбол секциясының  
тақырыптық жылдық жоспары*



Жаттықтырушы: Турсынбаев Н.Ж.  
2023-2024 о.ж.

«Бекітмін»  
 «№30 қазақ орта мектебі» КНМ-нің  
 директоры И.Б. Амижанова  
 «31» \_\_\_\_\_ 2023ж



**Бағдарлама материалдарын бөлу**

№	М а з м ұ н ы	Сағат саны	қыркүйек	қазан	қараша	желтоқсан	қаңтар	ақпан	наурыз	сәуір	мамыр
1	Қазақстан Республикасындағы дене тәрбиесі және спорт	1		1							
2	Дене тәрбиесіндегі комплекс	1			1						
3	Адамның дене құрылысы және оның функциясы туралы мағлұмат	2		1	1						
4	Дене жаттығуларының адам құрылысына тигізетін пайдасы	1					1				
5	Гигиена, дәрігерлік бақылау, өзіндік бақылау	3	1			1				1	
6	Футбол ойынының ережесі, дайындықтың өткізілетін орны, құрал жабдықтары	2	1			1					
	<b>Т ә ж і р и б е</b>										
I	Жалпы дене шынықтыру дайындығы	15	2	2	2	1	1	2	2	2	1
II	Арнайы дене шынықтыру дайындығы	20	2	2	3	2	2	2	2	2	3
III	Техникалық дайындық	27	3	3	2	3	4	4	3	3	2
IV	Тактикалық дайындық	27	3	3	2	3	4	4	3	2	3
V	Сынақтар, бақылаулар	3	1			1					1
	<b>Б а р л ы ғ ы</b>	<b>102</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

**Жұмыс жоспары қыркүйек айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• дене, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• футболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• допты тоқтату, беру, тебуге арналған арнайы жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері	20'							
	2. Ойын ережелері		8'	15'	7'				3'
	3. Допты алып жүру, дриблинг	10'	7'	10'	7'	10'	7'	5'	
	4. Допты тебу әдістері		7'	5'		10'	7'		4'
	5. Орын алмастыру, допты ойынға қосу				8'	10'	8'	5'	7'
	6. Техникалық дайындық			5'				20'	8'
	7. Допты кедергілер арасынан алып жүру	5'				5'		5'	
	8. Футбол ойыны	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары қазан айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• футболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• допты тоқтату, беру, тебуге арналған арнайы жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері	5'	7'	5'	2'	5'	3'	5'	3'
	2. Ойын ережелері	5'	7'	20'			3'	5'	
	3. Допты алып жүру, дриблинг	5'	8'	5'	2'	5'	4'	5'	4'
	4. Допты тебу әдістері	10'			3'	10'		10'	7'
	5. Орын алмастыру, допты ойынға қосу	5'			3'		4'	5'	
	6. Техникалық дайындық				8'		8'		
	7. Допты кедергілер арасынан алып жүру	5'		10'	4'	15'		5'	8'
	8. Футбол ойыны	20'	8'	15'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары қараша айына, жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол, бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• футболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• допты тоқтату, беру, тебуге арналған арнайы жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері	5'	3'				3'		
	2. Ойын ережелері	10'	3'			10'		10'	
	3. Допты алып жүру, дриблинг	15	4'	10'	4'		4'	10'	4'
	4. Допты тебу әдістері	10'	4'			10'		10'	
	5. Орын алмастыру, допты ойынға қосу			10'	4'		7'	10'	4'
	6. Техникалық дайындық		8'	10'	6'	10'	8'		6'
	7. Допты кедергілер арасынан алып жүру			10'	8'	10'			8'
	8. Футбол ойыны	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары желтоқсан айына, жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• футболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• допты тоқтату, беру, тебуге арналған арнайы жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері			5'	6'		4'	5'	3'
	2. Ойын ережелері	5'				10'	3'		
	3. Допты алып жүру, дриблинг	10'		10'	4'	15'	7'	10'	4'
	4. Допты тебу әдістері	10'	7'		4'			10'	
	5. Орын алмастыру, допты ойынға қосу		7'		4'		4'		7'
	6. Техникалық дайындық	10'		10'	4'	10'		10'	
	7. Допты кедергілер арасынан алып жүру		8'	10'			4'		8'
	8. Футбол ойыны	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'



**Жұмыс жоспары қаңтар айына, жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
	• жүгіру жаттығулары								
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• кол, бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• жүгіру жаттығулары	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• футболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• допты тоқтату, беру, тебуге арналған арнайы жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері				4'		3'		3'
	2. Ойын ережелері		7'						
	3. Допты алып жүру, дриблинг	10'		10'		10'	4'	10'	4'
	4. Допты тебу әдістері		7'	10'	5'	10'	7'		7'
	5. Орын алмастыру, допты ойынға қосу	10'			8'	15'		10'	
	6. Техникалық дайындық		8'		5'		8'		8'
	7. Допты кедергілер арасынан алып жүру	15'		15'				15'	
	8. Футбол ойыны	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары *ақпан* айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
	• жүгіру жаттығулары								
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел,аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• футболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• допты тоқтату, беру, тебуге арналған арнайы жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері	5'		10'					7'
	2. Ойын ережелері			15'	3'		8'		
	3. Допты алып жүру, дриблинг		3'		4'	15'			7'
	4. Допты тебу әдістері	10'	3'		7'		7'	15'	
	5. Орын алмастыру, допты ойынға қосу			10'	8'			20'	
	6. Техникалық дайындық	20'	8'			20'	7'		8'
	7. Футбол ойыны	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары *наурыз* айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• футболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• допты тоқтату, беру, тебуге арналған арнайы жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері	10'		5'		5'		5'	
	2. Ойын ережелері			5'	3'			5'	
	3. Допты алып жүру, дриблинг	10'	7'		3'	5'	7'		7'
	4. Допты тебу әдістері	10'	7'	5'	4'	5'	7'	5'	7'
	5. Орын алмастыру, допты ойынға қосу		8'		4'	20'	8'		8'
	6. Техникалық дайындық	5'		20'	8'			20'	
	7. Футбол ойыны	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары *сәуір* айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• футболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• допты тоқтату, беру, тебуге арналған арнайы жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері		3'			10'			
	2. Ойын ережелері			5'	7'	5'		5'	7'
	3. Допты алып жүру, дриблинг	5'		10'	7'	10'	7'		
	4. Допты тебу әдістері		4'	10'				10'	
	5. Орын алмастыру, допты ойынға қосу	10'			8'		7'		7'
	6. Техникалық дайындық		7'	10'		10'		10'	8'
	7. Допты кедергілер арасынан алып жүру	20'	8'				8'	10'	
	8. Футбол ойыны	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары мамыр айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• кол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• футболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• допты тоқтату, беру, тебуге арналған арнайы жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері	5'			3'			5'	3'
	2. Ойын ережелері			5'		5'		10'	4'
	3. Допты алып жүру, дриблинг	10'		10'	4'	10'	7'		7'
	4. Допты тебу әдістері		5'						8'
	5. Орын алмастыру, допты ойынға қосу	10'	5'	10'	7'	10'	7'	10'	
	6. Техникалық дайындық	10'	4'		8'	10'		10'	
	7. Допты кедергілер арасынан алып жүру		8'	10'			8'		
	8. Футбол ойыны	20	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

## Футбол үйірмесінің тақырыптық жоспары

№	Тақырыптың мазмұны	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Футболдың шығу тарихы	1	04.09
2	Футболдың шығу тарихы	1	8.09.
3	Алаңда қозғалу техникасы	1	9.09.
4	Допты аяқпен соғу	1	11.09
5	Допты аяқпен соғу	1	16.09
6	Допты тоқтату	1	16.09
7	Допты тоқтату	1	18.09
8	Допты тоқтату	1	23.09
9	Доппен қозғалу	1	23.09
10	Доппен қозғалу	1	28.09
11	Доппен қозғалу	1	30.09
12	Допты беру	1	30.09
13	Қозғалмалы ойындармен эстафеталар	1	02.10
14	Қозғалмалы ойындармен эстафеталар	1	07.10
15	Қақпашының ойыны	1	07.10
16	Ықшамдалған ережемен екі жақты ойын	1	09.10

17	Ықшамдалған ережемен екі жақты ойын	1	14.10
18	Қақпашының ойыны	1	14.10
19	Алаңда қозғалу техникасы	1	16.10
20	Алаңда қозғалу техникасы	1	21.10
21	Доппен орындалатын техникалық тәсілдер	1	21.10
22	Доппен соққы жасау және пас беру	1	23.10
23	Доппен соққы жасау және пас беру	1	28.10
24	Орында тұрып және қозғалыста допты тоқтату	1	28.10
25	Бағытты және жылдамдықты өзгертіп доппен қозғалу	1	06.11
26	Бағытты және жылдамдықты өзгертіп доппен қозғалу	1	11.11
27	Оқу – үйрену ойыны	1	11.11
28	Допты аяқтың ішкі жағымен және табанымен тоқтату	1	13.11
29	Допты аяқтың ішкі жағымен және табанымен тоқтату	1	18.11
30	Ойыншының тұрысы	1	18.11
31	Арнайы дамыту жаттығулары	1	20.11
32	Кросс дайындығы	1	25.11

33	Ауыттан допты тастап үйрену	1	25.11
34	Айып добын тебуді үйрену	1	27.11
35	Ережемен екі жақты ойын	1	22.12
36	Ережемен екі жақты ойын	1	22.12
37	Аяқ ұшымен тебу	1	04.12
38	Өкшемен тебу	1	09.12
39	Допты баспен ұру түрлері	1	09.12
40	Шекемен ұру	1	11.12
41	Секіріп шекемен ұру	1	23.12
42	Баспен ұру	1	23.12
43	Төзімділікті шыңдау	1	25.12
44	Төзімділікті шыңдау	1	25.12
45	Допты тоқтату тәсілдері	1	30.12
46	Допты алып жүру тәсілдері	1	30.12
47	Қақпашының ойыны	1	06.01.2024.
48	Допты қағып алу	1	06.01.
49	Допты ұрып жіберу	1	08.01.
50	Допты бағаннан асырып жіберу	1	13.01.



51	Қорғаушылардың міндеті	1	13.01
52	Қорғаушының жеке әрекеті	1	15.01
53	Шабуылшының міндеті	1	20.01
54	Топ – топ болып шабуылға шығу	1	20.01
55	Командалық әрекет	1	22.01
56	Жеке әрекет	1	24.01
57	Айып добын дұрыс орындау	1	24.01
58	Қақпашының допты ойынға қосуы	1	29.01
59	Қозғалмалы ойындармен эстафеталар	1	03.02
60	Оқу – үйрену ойыны	1	03.02
61	Допты алып жүру тәсілдері	1	10.02
62	Қозғалмалы ойындармен эстафеталар	1	12.02
63	Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау	1	12.02
64	Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру	1	17.02
65	Бағытты және жылдамдықты өзгертіп доппен қозғалу	1	19.02
66	Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	1	19.02
67	Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	1	24.02

68	Қарсыласты алдап өту (дриблинг)	1	26.02
69	Допты қакпаға дұрыс бағыттау	1	26.02
70	Допты тартып алу тәсілдері	1	02.03
71	Допты алып журу тәсілдері	1	02.03
72	Оқу – үйрену ойыны	1	04.03
73	Доппен орындалатын техникалық тәсілдер	1	09.03
74	Қозғалмалы ойындармен эстафеталар	1	09.03
75	Қарсыласты алдап өту (дриблинг)	1	11.03
76	Доппен алдап өту тәсілдері	1	16.03
77	Допты тоқтату тәсілдері	1	16.03
78	Бағытты және жылдамдықты өзгертіп доппен қозғалу	1	18.03.
79	Төзімділікті шыңдау	1	25.03
80	Төзімділікті шыңдау	1	25.03
81	Допты кедергілер арқылы алып журу	1	30.03.
82	Ережемен екі жақты ойын	1	06.04
83	Үштікке тұрып пас беру	1	06.04
84	Ауадағы допты тоқтатпай тебу	1	08.04

85	Тактикалық дайындық	1	13.04
86	Тактикалық дайындық	1	13.04
87	Аяқ, қол бұлшық еттерін дамыту	1	15.04
88	Ережемен екі жақты ойын	1	20.04
89	Оқу – үйрену ойыны	1	20.04
90	Қорғаушылардың міндеті	1	21.04
91	Қорғаушының жеке әрекеті	1	27.04
92	Төзімділікті шыңдау	1	27.04.
93	Кросс дайындығы	1	29.04.
94	Қозғалмалы ойындармен эстафеталар	1	04.05.
95	Ережемен екі жақты ойын	1	04.05.
96	Техникалық дайындық	1	06.05.
97	Қарсыласты алдап өту (дриблинг)	1	11.05
98	Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау	1	11.05
99	Қорғаныстағы командалық әрекет	1	13.05
100	Аяқ, қол бұлшық еттерін дамыту	1	18.05.
101	Допты баспен ұру	1	18.05
102	Допты баспен ұру	1	20.05

**Футбол секциясынан  
оқушылардың сабаққа қатысым  
журналы**

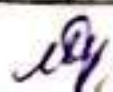


**2023-2024 оқу жылы**

**Жаттықтырушы: Турсынбаев Н.Ж.**

№	Оқушылардың аты - жөні	Қыркүйек								Күндері	Мазмұны	
		04	09	11	16	18	23	25	30			
1	Қайратұлы А											Футбол
2	Қосымбаев А	*										Шығу тәртібі
3	Қосымбаев Б										4.09	
4	Қосымбаев А											Футбол
5	Қосымбаев Б											Шығу тәртібі
6	Қосымбаев С					*					9.09	
7	Қосымбаев С											Аннотация жазу
8	Қосымбаев А											Техникалық
9	Қосымбаев Б										9.09	
10	Қосымбаев А											Доппен айналысу
11	Қосымбаев А			*								Сызу
12	Қосымбаев А										11.09	
13	Қосымбаев А											Доппен айналысу
14	Қосымбаев А											Сызу
15	Қосымбаев А							*			16.09	
16	Қосымбаев А											Доппен айналысу
17	Қосымбаев А											Техникалық
18	Қосымбаев С										16.09	
19	Қосымбаев С											Доппен айналысу
20	Қосымбаев Р	*										Техникалық
21	Қосымбаев Б										18.09	
22	Қосымбаев М											Доппен айналысу
23	Қосымбаев А									*		Техникалық
24	Қосымбаев Н										23.09	
25	Қосымбаев Н		*									Доппен айналысу
26	Қосымбаев А										23.09	
27	Қосымбаев А											Техникалық
28	Қосымбаев С											Доппен айналысу
29	Қосымбаев С											Техникалық
30	Қосымбаев С										25.09	
31	Қосымбаев А						*					Доппен айналысу
32	Қосымбаев Н	*										Техникалық
33											30.09	
34												
35												
36											30.09	
37												
38												
39												
40												
41												
42												
43												
44												
45												
46												
47												
48												
49												
50												
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'			
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'			
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'			
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	60'	30'	60'	30'	60'	30'			

Жаттықтырушы қолы \_\_\_\_\_  
 Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары

 М.М. Мухатова

№	Оқушылардың аты - жөні	Қазан							Күндері	Мазмұны	
		01	02	09	14	15	21	23			28
1	Қабратов Н										Қорғаныш
2	Назаров А	x									Сейрекпен
3	Сыдықов Б				x					02.10	Жетекшілік
4	Асқаров А										Қорғаныш
5	Термешов З										Сейрекпен
6	Дегенбаев С		x							07.10	Жетекшілік
7	Тодығалиев С										Жетекшілік
8	Басқаров А										Қорғаныш
9	Абдиев З									07.10	Сейрекпен
10	Есипов А										Қорғаныш
11	Трапезов А										Қорғаныш
12	Қарашайлы Н									09.10	Жетекшілік
13	Қарашайлы А										Қорғаныш
14	Қарашайлы А										Қорғаныш
15	Рахмет А									14.10	Жетекшілік
16	Қарашайлы Н										Қорғаныш
17	Аманжол А										Қорғаныш
18	Сарғандық С									14.10	Жетекшілік
19	Қарашайлы Н										Қорғаныш
20	Қарашайлы Р										Қорғаныш
21	Қарашайлы Б									16.10	Жетекшілік
22	Дегенбаев М					x					Қорғаныш
23	Әлиев А										Қорғаныш
24	Темірбаев Н									21.10	Жетекшілік
25	Қарашайлы Н										Қорғаныш
26	Қарашайлы А										Қорғаныш
27	Қарашайлы А	x								21.10	Жетекшілік
28	Қарашайлы С										Қорғаныш
29	Қарашайлы С										Қорғаныш
30	Қарашайлы С									23.10	Жетекшілік
31	Қарашайлы А										Қорғаныш
32	Қарашайлы Н				x						Қорғаныш
33										28.10	Жетекшілік
34											Қорғаныш
35											Қорғаныш
36										28.10	Жетекшілік
37											Қорғаныш
38											Қорғаныш
39											Қорғаныш
40											Қорғаныш
41											Қорғаныш
42											Қорғаныш
43											Қорғаныш
44											Қорғаныш
45											Қорғаныш
46											Қорғаныш
47											Қорғаныш
48											Қорғаныш
49											Қорғаныш
50											Қорғаныш
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы:

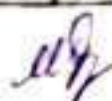
Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:

*М.М. Мухомотова* М.М. Мухомотова

№	Окуучулардын аты - жөнү	Карама								Күнлөрү	Мазмуну
		06	11	13	18	20	25	27			
1	Байрамуллин Н										Башкы мезгил
2	Мамбеталиев Ж										Мамбеталиевдин
3	Сыдыков К									06.11	Өзгөчө роль бойн
4	Аскаралы Н	к									
5	Абдымомунов З										Тексттик көзө
6	Дүйсөбаева С									11.11	Кыргыздын тарыхы
7	Торонбайев С				к						
8	Эсет А										
9	Аманжол З									11.11	Кыргыздын тарыхы
10	Аманжол А										Көптөгөн аялдамалар
11	Аманжол А										ишкери менен таб
12	Мамбеталиев У									13.11	Техникалык
13	Мамбеталиев А	к									Көптөгөн аялдамалар
14	Аманжол А										ишкери менен таб
15	Аманжол А									18.11	Техникалык
16	Мамбеталиев Н										
17	Аманжол А										Дүйнөнүн тарыхы
18	Аманжол С									18.11	Техникалык
19	Камалбаев С				к						
20	Аманжол С										Арнайы даярдоо
21	Аманжол В									20.11	Техникалык
22	Аманжол М										Кросс
23	Аманжол А										Техникалык
24	Аманжол А									25.11	Техникалык
25	Аманжол Н										Арнайы даярдоо
26	Аманжол У	к									Техникалык даярдоо
27	Аманжол А									25.11	Техникалык даярдоо
28	Аманжол С										Көптөгөн аялдамалар
29	Аманжол С							к			Техникалык даярдоо
30	Аманжол С									24.11	Техникалык даярдоо
31	Аманжол А										
32	Аманжол Н		к								
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындыктын узактыгы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы даярдоо жаттыгуулары	15'	6'	15'	6'	15'	6'	15'	6'		
2	Арнайы даярдоо жаттыгуулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалык же теориялык дайындык	60'	30'	60'	30'	60'	30'	60'	30'		

Жаттыктыруушы колу \_\_\_\_\_

Директордун тарабын келишимдүү бөлүмүнүн башчысы

 М.М. Мухатова

№	Окуучулардын АТМ - жөнү	Желтоокан								Күзгөрү	Материал
		07	04	09	11	23	21	30			
1	Капратын А										Бермашин сүзү
2	Мамыров К	"									Мафта сүзү
3	Султанов К									08.12	
4	Акарова А										Бермашин сүзү
5	Мүрөшова З										Мафта сүзү
6	Дусоева С					"				08.12	
7	Трессулова С										Кит, уюлган
8	Басал А										Тезу
9	Бендова З									04.12	
10	Башаров А										Бермашин
11	Ураев А		"								Тезу
12	Мартиросян В									09.12	
13	Мартиросян А										Рентген баланы
14	Абдыканов А										Уруу туурасы
15	Рахматов А									09.12	
16	Караимбетов А					"					Шекелени уруу
17	Мамыров А									11.12	Секретин шекелени
18	Соросов С										Уруу
19	Бунимович Е										Башкы уруу
20	Тамбов Р									11.12	Видеоматериал
21	Мамыров А	"									Шекелени
22	Акматалиев А										Тезу
23	Жуусуев А										Тезу
24	Тамбиева К									23.12	Тезу
25	Мамырова К										Рентген сүзү
26	Мартиросян В							"			Тезу
27	Абдыканов А									23.12	
28	Тамбиева С										Рентген алып
29	Бунимович Е										Уруу Тезу
30	Джусупов С				"					25.12	
31	Абдыканов А										
32	Абдыканов И									25.12	Башкы уруу
33											Рентген
34											
35											
36										30.12	Рентген
37											Рентген алып
38											
39										30.12	Рентген
40											Уруу Тезу
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайыштыктын узлугу	07	04	09	11	23	21	30	45		
1	Жалпы дайыштык узлугу	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дайыштык узлугу	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалык жана практикалык дайыштык	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жалпы дайыштык узлугу

Директордун гөрүнө келүүсү менен берилди

*М.М. Мукатаев* М.М. Мукатаев



№	Оқушылардың аты - жөні	Қантар								Күндері	Мазмұны
		06.	07.	13	15	20	22	27	29		
1	Қайрат Н			"						06.01	Қорғаушы
2	Молдағали Ә									20.14	сүйеніс
3	Сағдыбаев Ж										
4	Ахмедов А									06.01	Берекешілік
5	Күсбергалиева З									20.14	сүйеніс
6	Мұқанбаева С		"								
7	Төлегешев С									08.01	Доліні қатынасу
8	Есет А										
9	Абенова З						"				
10	Есмерза А									13.01	Доліні ұрал
11	Ұразаев А										м.беру
12	Мерзімжан Н										
13	Мергенали А			"						13.01	Доліні ұрал
14	Сәкенбай А										м.беру
15	Рахмет А						"				
16	Мерзімжан Н									15.01	Қорғаушылардың
17	Аманбаев А				"						м.беру
18	Сәкенали С										
19	Қуспаншарипов Е							"		20.01	Қорғаушы
20	Талғам Р										кеңе әрекеті
21	Молдабаев Ж		"								
22	Бекжан М									20.01	Қорғаушы
23	Әсет А										кеңе әрекеті
24	Тұрбаева Н				"						
25	Мамурова Ж									22.01	Мабдуллаһи
26	Мерзімжан Н										м.беру
27	Өмірбай А		"								
28	Талғамұлы Т									27.01	Қамағали
29	Бұшақов С										әрекет
30	Әзілбек С										
31										27.01	Қамағали
32											әрекет
33											
34											
35											
36										29.01	Қамағали
37											әрекет
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзындығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дайыту жеттыгулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дайыту жеттыгулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тәртіптік дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жеттықтырушы қолы \_\_\_\_\_

Директордың орынбасары кі жігілдігі орынбасары



М.М. Мухитова

№	Окушмалардын аты - жөнү	Акпан								Күндөрү	Мамурму
		3	5	10	12	17	19	24	26		
1	Кайратуло А.										Баш. айтуулар
2	Кайратуло Ж.										Жамааттар
3	Свержков К.									03.02	
4	Абжанова А.					Н					Оку-үйрөнүү
5	Азбергенова З.										ойноо
6	Мусаева С.									03.02	
7	Абдураманов С.										Домно аман
8	Есет А.										пур Ташкент
9	Азенова З.									05.02	
10	Есенмурза А.										Домно аман
11	Ураза А.				Н						пур мей
12	Жарыкбаев И.									10.02	
13	Жарыкбаев А.										Баш. айтуулар
14	Сариева А.										Жамааттар
15	Рахмет А.									10.02	
16	Жарыкбаев А.										Аманда бр-бр
17	Жапаров А.										кае берк
18	Султанов С.									12.02	ойноу
19	Аманжолбаев										Аманда бр-бр
20	Талып Р.	Н					Н				кае берк
21	Жапаров А.									14.02	
22	Орбеков А.										Барометр
23	Жуусу А.										Кырым спор
24	Жапаров А.									17.02	докум кат.
25	Макимова Н.				Н						Аманда бр-бр
26	Жарыкбаев Ж.										еттерин кат
27	Ошубаев А.									19.02	р
28	Жапаров А.										Аманда бр-бр
29	Жапаров С.						Н				еттерин кат
30	Жапаров С.									24.02	
31											Барометр
32											Аманда бр-бр
33										24.02	
34											Домно камак
35											Аманда бр-бр
36										26.02	
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындык үзгүчү	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дайыгу жаттыгулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дайыгу жаттыгулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалык жана тактикалык дайындык	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттыктыруу болму: \_\_\_\_\_  
 Директордун катчысы: \_\_\_\_\_

М.М. Мухомедов

№	Окуучулардын аты - фамилиясы	Наурыз								Күнү	Материал
		02	04	07	11	16	18	23	30		
1	Жапаров И									02.03	Документтер
2	Жолдошев Э										бу материал
3	Садыков К										
4	Алибаева А									08.03	Документтер
5	Алибаева Э										бу материал
6	Мусаева С										
7	Жолдошев С									04.03	Окуучулар
8	Алиев А										сыйма
9	Алиев Э										
10	Алиев А									09.03	Документтер
11	Ураев А										Алиев
12	Жаралыев И										материал
13	Жаралыев А									09.03	Документтер
14	Сарсалиев А										материал
15	Рахмет А										
16	Жаралыев И									11.03	Документтер
17	Алибаев А										бу материал
18	Сарсалиев С										
19	Жаралыев Э									16.03	Документтер
20	Талиев А										бу материал
21	Жолдошев К										
22	Бекжан И									16.03	Документтер
23	Алиев А										бу материал
24	Талиева И										
25	Жаралыев Э									11.03	Документтер
26	Жаралыев Э										сыйма
27	Алиев А										
28	Талиев А									25.03	Документтер
29	Бураев С										материал
30	Алиев С										
31										25.03	Документтер
32											материал
33											
34										30.03	Документтер
35											материал
36											пас бару
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дыйкыктын үнөмдүүлүгү	90	45	90	45	90	45	90	45		
1	Жалпы дыйкыктын үнөмдүүлүгү	20	8	20	8	20	8	20	8		
2	Арнайы дыйкыктын үнөмдүүлүгү	15	7	15	7	15	7	15	7		
3	Техникалык жана практикалык дыйкык	55	30	55	30	55	30	55	30		

Жаттытуушынын коюму

... ..

М.М. Мухомедов

№	Оқушылардың аты - шөні	Сәуір								Күнәсі	Маманы
		06	07	13	15	20	22	27	29		
1	Қайрауыл Н									06.04	Грехен өкі
2	Жолдасали Ә										кадрет оқын
3	Сатбаев Қ										
4	Асқарова А									06.04	Грехлен өкі
5	Азберцнова З.										кадрет
6	Цуаева С.										
7	Исламжанов С.									07.04	Азғайт дөріт
8	Есен А.										мәтәпә
9	Абелова З.										кадрет
10	Есмағза А									13.04	Тәстәдәләу
11	Уразов А										дәйәдәсә
12	Жарлқаси Ч										
13	Жарлқаси А									13.04	Кәкпәләләу
14	Сәрсәлбай А										райдәсә
15	Рахмет А										
16	Жарлқаси Н									15.04	Азғайт дөріт
17	Аманбаев А										кадрет райдәсә
18	Сәрсәлбай С										
19	Жарлқаси Е									20.04	Дуу-үрәсә
20	Жалғай Р.										кадрет
21	Жолдасали Қ.										
22	Бекжан М.									20.04	Дуу-үрәсә
23	Әли А										кадрет
24	Тәубәева И.										
25	Жаңуәова Ж.									22.04	Қарлқаси дөріт
26	Жарлқаси Ч.										кадрет
27	Әлибай А										
28	Тәлғайлыт Т.									27.04	Тәзіндәләу
29	Бүләтәв С.										кадрет
30	Әлибай С.										
31										27.04	Тәзіндәләу
32											кадрет
33											
34										29.04	Кәссә
35											кадрет
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дәйәдәләу үзәтәлігі	90	45	90	45	90	45	90	45		
1	Жәтә дәнәтү кәтәгуәләрі	20	6	20	6	20	6	20	6		
2	Аршә дәнәтү кәтәгуәләрі	15	9	15	9	15	9	15	9		
3	Тәкнәләләк әлнә тәкнәләләк дәнәтәләк	55	30	55	30	55	30	55	30		

Жәтәтәгуәләрі өлнә

Тәкнәләләк әлнә тәкнәләләк дәнәтәләк

№	Окуучулардын аты - жөнү	Мамыр							Күндөрү	Мамурны
		04	06	11	13	11	10	15		
1	Каирбайып Н.								04.05	Кызылорда облусу
2	Молдогулов Э.									Ферма жана жергиликтүү
3	Садыков К.									
4	Абдогова И.								04.05	Кызылорда облусу
5	Азбергенов З.									Ферма жана жергиликтүү
6	Нусайба С.									
7	Толкумбетов С.								06.05	Техникология
8	Есет А.									райондогу
9	Абенова З.									
10	Самгузов А.								11.05	Жергиликтүү облусу
11	Уразаев А.									обл.
12	Маралжасым У.									
13	Жаралыков И.								11.05	Жергиликтүү облусу
14	Саркыбай И.									обл.
15	Рахмет А.									
16	Маралжасым И.								15.05	Жергиликтүү
17	Аманжол А.									камагындагы
18	Арсенжан С.									зрени
19	Уралымжанов Т.								11.05	Жергиликтүү облусу
20	Талгай Р.									облусу
21	Жолдобаев Б.									
22	Бекжан Н.								11.05	Жергиликтүү облусу
23	Джен А.									облусу
24	Тлеубаева Н.									
25	Жакупова И.								20.05	Кызылорда облусу
26	Маралжасым У.									обл.
27	Өмүрбай А.									
28	Талгайып Т.								25.05	Жергиликтүү облусу
29	Бурбайып С.									обл.
30	Дүйсөк С.									
31									25.05	Жергиликтүү облусу
32										обл.
33										
34										
35										
36										
37										
38										
39										
40										
41										
42										
43										
44										
45										
46										
47										
48										
49										
50										
	Дайындыктын узактыгы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	
1	Жалпы дайындык жаттыгуулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'	
2	Арнайы дайындык жаттыгуулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'	
3	Техникалык жана тактикалык дайындык	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'	

Жаттыгыруушы колу \_\_\_\_\_  
 Пайдаланылган калып: 1-көчмө (1-көчмө)

*Handwritten signature*

## **«Футбол» үйірмесінің жылдық есебі (2023-2024 о.ж.)**

**Үйірменің атауы:** Футбол

**Кластары:** 5-11 кластар оқушылары

**Өткізілетін уақыты:** Дүйсенбі 19.00-19.45

Сенбі 15.00-16.30

**Мұғалімі :** Турсынбаев Наурызбек Жумабаевич

Қыркүйек айында футбол үйірмесіне қатысушылардың өтініштері қабылданып, жылдық жоспары бекітілді. Қыркүйек, қазан айларында қатысушылардың жалпы физикалық дайындықтарына көңіл бөлінді. Қараша, желтоқсан айларында арнайы дамыту жаттығулары, техникалық-тактикалық даярлықтарын жетілдіруге жұмыстанды. Сенбі күндері қала мектептерімен келісе отырып жолдастық кездесулер өткізілді. Үйірме кестеге сай жүргізілді.

**Нәтижелері:**

### **Мектеп лигасы 5-6 кл арасында**

Ұлдар – 12 орын

Қыздар – 8 орын

### **Мектеп лигасы 7-8 кл арасында**

Ұлдар – 8 орын

Қыздар – 11 орын

### **Мектеп лигасы 9-11 кл арасында**

Ұлдар – 12 орын

Қыздар – 30 орын

**Алдағы міндеттер:**

- Оқушылардың арасында футболға деген қызығушылығын арттыру;
- Оқушыларға футболды ойнау техникасын меңгерту;
- Оқушылардың ептілігін және шапшандығын арттыру;

**Ұсыныс:**

1. Футбол үйірмесі бағдарламаға сай жүргізілуі жалғастырылсын.
2. Футболдан мектеп лигасы бойынша оқушылардың көрсеткіштерінің сапасы арттырылсын.



# **ВОЛЕЙБОЛ**

**Жаттықтырушысы: Қуанышбай Н.Т.**

**2023 – 2024 о.ж.**

## ВОЛЕЙБОЛ

### Мақсаты:

- ❖ Ойнау техникасын жете меңгерту
- ❖ Волейболшының күш – жылдамдық, ептілік, икемділік қабілеттерін дамыту.
- ❖ Ұжымдық, адамгершілік, эстетикалық тәрбие беру

**Міндеті:** Волейбол ойынының дағдыларын қалыптастыру, ойнау техникасын меңгерту





**«Волейбол» секциясына қатысатын оқушылар тізімі  
(2023 – 2024 оқу жылы)**

<b>Р/С</b>	<b>Оқушының аты-жөні</b>	<b>Класы</b>
1	Дарханұлы Алишер	11 А
2	Қайратұлы Нұржігіт	11 А
3	Жайлаубай Мирас	11 А
4	Мукашев Дамир	11 Ә
5	Ермекбаева Айша	11 А
6	Амирова Жансая	10 Ә
7	Калиева Алтынай	10 Ә
8	Ақберген Мария	10 Б
9	Жайлаубай Дана	10 Б
10	Есенғалиұлы Рустам	9 Б
11	Абыкеев Адилет	8 А
12	Ғабит Ілияс	7 В
13	Умирзаков Амир	7 Б
14	Мылтықбай Исламбек	7 Б
15	Байқуат Айбек	7 Ә
16	Құрманбай Мұрагер	7 Ә
17	Мрзабаева Мадина	7 Б
18	Айденова Аделя	7 В
19	Әбілхан Айша	7 Б
20	Әбілдиев Жасұлан	6 Ә
21	Пірман Азамат	6 Ә
22	Таңжарбай Даниал	6 Ә
23	Амирова Айкөркем	6 Ә
24	Қалихан Нұрай	6 Ә
25	Құрманбай Айсана	6 Ә
26	Әлибекова Әдемі	6 В
27	Жақсығали Әдеміау	6 В
28	Ибраева Аружан	6 В
29	Сырым Айым	5 Ә
30	Ізтілеу Асылжан	5 Ә

*Волейбол секциясының  
тақырыптық жылдық жоспары*



Жаттықтырушы: Куанышбай Н.Т  
2023-2024 о.ж.

«Бекітемін»  
 «№30 қазақ орта мектебі» ҚММ-нің  
 директоры И.Б.Амитжанова  
 «31» \_\_\_\_\_ 2023 ж.



**Бағдарлама материалдарын бөлу**

№	М а з м ұ н ы	Сағат саны	қыркүйек	қазан	қараша	желтоқсан	қаңтар	ақпан	наурыз	сәуір	мамыр
1	Қазақстан Республикасындағы дене тәрбиесі және спорт	1		1							
2	Дене тәрбиесіндегі комплекс	1			1						
3	Адамның дене құрылысы және оның функциясы туралы мағлұмат	2		1		1					
4	Дене жаттығуларының адам құрылысына тигізетін пайдасы	1					1				
5	Гигиена, дәрігерлік бақылау, өзіндік бақылау	2	1							1	
6	Волейбол ойынының ережесі, дайындықтың өткізілетін орны, құрал жабдықтары	1				1					
	<b>Т ә ж і р и б е</b>										
I	Жалпы дене шынықтыру дайындығы	15	2	2	2	1	1	2	2	2	1
II	Арнайы дене шынықтыру дайындығы	20	2	2	3	2	2	2	2	2	3
III	Техникалық дайындық	30	3	3	3	3	3	3	4	4	4
IV	Тактикалық дайындық	26	3	3	3	3	3	3	3	2	3
V	Сынақтар, бақылаулар	3	1			1					1
	<b>Б а р л ы ғы</b>	<b>102</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>

**Жұмыс жоспары қыркүйек айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		08	09	15	16	20	23	27	30
	• жүгіру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• секіру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• қол қыздыру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• дене, аяқ қыздыру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• волейболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• допты қағып алу, беру, лақтыруға арналған арнайы жаттығулар	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері		10'						
	2. Ойын ережелері	8'		7'	10'			3'	
	3. Допты жоғарыдан беру	7'	15'	7'	10'	7'	10'		
	4. Допты төменнен қабылдау	7'			10'	7'	10'	4'	5'
	5. Орын алмастыру, допты ойынға қосу			8'		8'	10'	7'	10'
	6. Тосқауыл қою, шабуыл соққылары							8'	15'
	7. Допты ойынға қосу		10'		5'		5'		5'
	8. Волейбол ойыны	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'
	Барлығы	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'

**Жұмыс жоспары қазан айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		04	07	11	14	18	21	25	28
	• секіру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• жүгіру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• қол қыздыру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• бел, аяқ қыздыру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• волейболшының күш жылдамдық қабілеттерін дамытуға арналған жаттығулар	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• допты қағып алу, беру, лақтыруға арналған жаттығулар	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері	7'	5'	2'	5'	3'	5'	3'	5'
	2. Ойын ережелері	7'	5'		20'	3'			5'
	3. Допты жоғарыдан беру	8'	5'	2'	5'	4'	5'	4'	5'
	4. Допты төменнен қабылдау		10'	3'			10'	7'	10'
	5. Орын алмастыру, допты ойынға қосу		5'	3'		4'			5'
	6. Допты ойынға қосу			8'		8'			
	7. Тосқауыл қою, шабуыл соққылары		5'	4'	10'		15'	8'	5'
	8. Волейбол ойыны	8'	20'	8'	15'	8'	20'	8'	20'
	Барлығы	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'

**Жұмыс жоспары қараша айына, жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		08	11	15	18	22	25	29	
	• жүгіру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• секіру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• қол, бел, аяқ қыздыру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• волейболшының іс-қимылына арналған жаттығулар	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'
	• допты қабылдау, қайтаруға арналған жаттығулар	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Нығыздалған допты лақтыру	3'	5'			3'			
	2. Допты жоғарыдан беру	3'	10'				10'		10'
	3. Допты төменнен беру	4'	15'	4'	10'	4'		4'	10'
	4. Допты төменнен қабылдау	4'	10'				10'		10'
	5. Орын алмастыру, допты ойынға қосу			4'	10'	7'		4'	10'
	6. Допты ойынға қосу	8'		6'	10'	8'	10'	6'	
	7. Тосқауыл қою			8'	10'		10'	8'	
	8. Волейбол ойыны	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'
	Барлығы	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'

**Жұмыс жоспары желтоқсан айына, жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		02	06	09	13	20	23	27	30
	• секіру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• жүгіру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• қол қыздыру жаттығулары	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• волейболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'
	• допты қабылдау және қайтаруға арналған жаттығулар	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Нығыздалған допты лақтыру			6'	5'	4'		3'	5'
	2. Допты жоғарыдан беру		5'			3'	10'		
	3. Допты төменнен беру		10'	4'	10'	7'	15'	4'	10'
	4. Допты төменнен қабылдау	7'	10'	4'					10'
	5. Орын алмастыру, допты ойынға қосу	7'		4'		4'		7'	
	6. Допты ойынға қосу		10'	4'	10'		10'		10'
	7. Шабуылдап соғу, тосқауыл қою	8'			10'	4'		8'	
	8. Волейбол ойыны	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'
	Барлығы	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'

**Жұмыс жоспары қаңтар айына, жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		05	06	10	15	17	20	24	27
	• жүгіру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• секіру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• қол, бел, аяқ қыздыру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• жүгіру жаттығулары	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• волейболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'
	• допты қабылдау және қайтаруға арналған жаттығулар	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Нығыздалған допты лақтыру			4'		3'		3'	
	2. Допты жоғарыдан беру	7'							
	3. Допты жоғарыдан беру		10'		10'	4'	10'	4'	10'
	4. Допты төменнен қабылдау	7'		5'	10'	7'	10'	7'	
	5. Орын алмастыру, допты ойынға қосу.		10'	8'			15'		10'
	6. Допты ойынға қосу	8'		5'		8'		8'	
	7. Шабуылдап соғу, тосқауыл қою		15'		15'				15'
	8. Волейбол ойыны	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'
	Барлығы	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'



**Жұмыс жоспары *ақпан* айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		03	07	10	14	17	21	24	28
	• жүгіру жаттығулары								
	• секіру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• қол қыздыру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• жүгіру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• волейболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• допты қабылдау және қайтаруға арналған жаттығулар	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Нығыздалған допты лақтыру		5'		10'			7'	
	2. Допты жоғарыдан беру			3'	15'	8'			
	3. Допты төменнен қабылдау	3'		4'			15'	7'	
	4. Орын алмастыру	3'	10'	7'		7'			15'
	5. Допты ойынға қосу			8'	10'				20'
	6. Шабуылдап соғу, тосқауыл қою	8'	20'			7'	20'	8'	
	7. Волейбол ойыны	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'
	Барлығы	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'

**Жұмыс жоспары *наурыз* айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		02	06	07	13	16	20	23	27
	• жүгіру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• секіру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• кол қыздыру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• кол бел,аяк қыздыру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• волейболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• допты қабылдау және қайтаруға арналған жаттығулар	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Нығыздалған допты лақтыру		10'		5'		5'		5'
	2. Допты жоғарыдан беру			3'	5'				5'
	3. Допты төменнен қабылдау	7'	10'	3'		7'	5'	7'	
	4. Орын алмастыру, допты ойынға қосу.	7'	10'	4'	5'	7'	5'	7'	5'
	5. Допты ойынға қосу	8'		4'		8'	20'	8'	
	6. Шабуылдап соғу, тосқауыл қою		5'	8'	20'				20'
	7. Волейбол ойыны	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'
	Барлығы	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'

**Жұмыс жоспары сәуір айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		03	06	10	13	17	20	24	27
	• жүгіру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• секіру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• волейболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'
	• допты қабылдау және қайтаруға арналған жаттығулар	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Нығыздалған допты лақтыру	3'					10'		
	2. Допты жоғарыдан беру			7'	5'		5'	7'	5'
	3. Допты жоғарыдан беру		5'	7'	10'	7'	10'		
	4. Допты төменнен қабылдау	4'			10'				10'
	5. Орын алмастыру		10'	8'		7'		7'	
	6. Допты ойынға қосу	7'			10'		10'	8'	10'
	7. Шабуылдап соғу, тосқауыл қою	8'	20'			8'			10'
	8. Волейбол ойыны	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'
	Барлығы	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'

**Жұмыс жоспары мамыр айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		01	04	08	11				
	• жүгіру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• секіру жаттығулары	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• волейболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'
	• допты қабылдау және қайтаруға арналған жаттығулар	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Нығыздалған допты лақтыру		5'	3'				3'	5'
	2. Допты жоғарыдан беру				5'		5'	4'	10'
	3. Допты төменнен қабылдау		10'	4'	10'	7'	10'	7'	
	4. Допты ойынға қосу	5'						8'	
	5. Орын алмастыру	5'	10'	7'	10'	7'	10'		10'
	6. Тосқауыл қою	4'	10'	8'			10'		10'
	7. Шабуылдап соғу	8'			10'	8'			
	8. Волейбол ойыны	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'
	Барлығы	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'

### Волейбол үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Техника қауіпсіздік ережесі	1	6.09.23
2	Волейбол ойынының тарихы	1	9.09.23
3	Ойынның негізгі ережелері	1	9.09.23
4	Ойын алаңында тұру	1	13.09.23
5	Ойын алаңында орын ауыстыру	1	16.09.23
6	Тіркемелі адым	1	16.09.23
7	Қосарланған адым	1	20.09.23
8	Жүгіру жаттығулары	1	23.09.23
9	Секіру жаттығулары	1	23.09.23
10	Орынды кенет өзгерту	1	24.09.23
11	Құлау	1	30.09.23
12	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1	30.09.23
13	Допты жоғарыдан беру	1	04.10.23
14	Допты төменнен беру	1	04.10.23
15	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	1	07.10.23
16	Допты екі қолмен төмен қабылдау	1	11.10.23
17	Шабулдау	1	14.10.23
18	Тосқауыл қою	1	14.10.23
19	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	1	18.10.23
20	Алаңда аусу	1	21.10.23
21	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1	21.10.23
22	Допты ойынға қосу	1	25.10.23
23	Допты қабылдау	1	28.10.23
24	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	1	28.10.23
25	Допты екі қолмен төмен қабылдау	1	08.11.23
26	Шабулдау соққыларын орындау тәсілдері	1	11.11.23

27	Арнайы дене жаттыгулары	1	11. 11. 23
28	Допты тура жоғарлата қосу	1	15. 11. 23
29	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	1	18. 11. 23
30	Допты екі қолмен төменнен беру	1	18. 11. 23
31	Шабуыл мен қорғаныс	1	21. 11. 23
32	Тосқауыл қою элементтері	1	25. 11. 23
33	Екпін алу, секіру	1	25. 11. 23
34	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1	29. 11. 23
35	Жүгіру жаттыгулары	1	02. 12. 23
36	Секіру жаттыгулары	1	06. 12. 23
37	Орынды кенет өзгерту	1	06. 12. 23
38	Құлау	1	09. 12. 23
39	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1	13. 12. 23
40	Допты жоғарыдан беру	1	13. 12. 23
41	Допты төменнен беру	1	20. 12. 23
42	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	1	23. 12. 23
43	Допты екі қолмен төмен қабылдау	1	23. 12. 23
44	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1	24. 12. 23
45	Допты ойынға қосу	1	30. 12. 23
46	Допты қабылдау	1	30. 12. 23
47	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	1	03. 01. 24
48	Допты екі қолмен төмен қабылдау	1	06. 01. 24
49	Шабулдау соққыларын орындау тәсілдері	1	06. 01. 24
50	Арнайы дене жаттыгулары	1	10. 01. 24
51	Допты тура жоғарлата қосу	1	13. 01. 24
52	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	1	13. 01. 24
53	Допты екі қолмен төменнен беру	1	14. 01. 24
54	Шабуыл мен қорғаныс	1	20. 01. 24
55	Тіркемелі адым	1	20. 01. 24
56	Қосарланған адым	1	24. 01. 24
57	Жүгіру жаттыгулары	1	24. 01. 24

58	Секіру жаттығулары	1	27.01.24
59	Орынды кенет өзгерту	1	31.01.24
60	Құлау	1	03.02.24
61	Ережемен волейбол ойнау	1	03.02
62	Допты жоғарыдан беру	1	07.02
63	Допты төменнен беру	1	10.02
64	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	1	10.02
65	Допты екі қолмен төмен қабылдау	1	14.02
66	Шабулдау	1	17.02
67	Тосқауыл қою	1	17.02
68	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	1	21.02
69	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1	24.02
70	Допты жоғарыдан беру	1	24.02
71	Допты төменнен беру	1	28.02
72	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	1	02.03
73	Допты екі қолмен төмен қабылдау	1	02.03
74	Шабулдау	1	06.03
75	Тосқауыл қою	1	09.03
76	Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру	1	09.03
77	Алаңда аусу	1	13.03
78	Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау	1	16.03
79	Допты ойынға қосу	1	16.03
80	Допты қабылдау	1	20.03
81	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау	1	23.03
82	Допты екі қолмен төмен қабылдау	1	23.03
83	Шабулдау сокқыларын орындау тәсілдері	1	24.03
84	Арнайы дене жаттығулары	1	30.03
85	Допты тура жоғарлата қосу	1	30.03
86	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	1	03.04
87	Допты екі қолмен төменнен беру	1	06.04
88	Шабуыл мен қорғаныс	1	06.04

89	Тосқауыл қою элементтері	1	10.04
90	Екпін алу, секіру	1	13.04
91	Ережемен волейбол ойнау	1	13.04
92	Жүгіру жаттығулары	1	14.04
93	Секіру жаттығулары	1	20.04
94	Орынды кенет өзгерту	1	20.04
95	Құлау	1	24.04
96	Ережемен волейбол ойнау	1	24.04
97	Допты жоғарыдан беру	1	24.04
98	Допты төменнен беру	1	01.05
99	Ережемен волейбол ойнау	1	04.05
100	Допты екі қолмен жоғарыдан беру	1	04.05
101	Допты екі қолмен төменнен беру	1	08.05
102	Ережемен волейбол ойнау	1	11.05



*Волейбол секциясынан  
оқушылардың сабаққа қатысым  
журналы*



*2023-2024 оқу жылы*

*Жаттықтырушы: Қуанышбай Н.Т.*

№	Оқушылардың аты - жөні	Қыркүйек								Күндері	Мазмұны
		6	9	13	16	19	23	27	30		
1	Дарханұлы Әмір									06.09	Мектеп
2	Қайыратқып Қурман										Қазақстан
3	Найманбай Шырап										ертегі
4	Мұсаев Рамир									09.09	Қазақстан Республикасы
5	Әбішев Әлія										Түркістан
6	Аширбаева Жанар										
7	Қалиева Аманжол									09.09	Әлем
8	Ахметов Мария										100%
9	Найманбай Рама										ертегі
10	Есенжанов Рүстем									13.09	Қазақстан Республикасы
11	Ахметов Рүстем										Түркістан
12	Зайырбек Рүстем										
13	Умарбаев Әмір									16.09	Қазақстан Республикасы
14	Мамбетов Маман										Түркістан
15	Қайыратқып Аман										
16	Құрманғалиев Мұса									16.09	Мектеп
17	Қараева Мария										
18	Әбішев Әлія										
19	Әбішев Әлія									20.09	Қазақстан Республикасы
20	Ахметов Рүстем										Түркістан
21	Ахметов Рүстем										
22	Ахметов Рүстем									23.09	Қазақстан Республикасы
23	Ахметов Рүстем										Түркістан
24	Ахметов Рүстем										
25	Құрманғалиев Мұса									23.09	Қазақстан Республикасы
26	Әбішев Әлія										Түркістан
27	Ахметов Рүстем										
28	Ахметов Рүстем									27.09	Қазақстан Республикасы
29	Ахметов Рүстем										Түркістан
30	Ахметов Рүстем										
31										30.09	Қазақстан
32											
33											
34										30.09	Қазақстан Республикасы
35											Түркістан
36											Област
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
Дайындықтың ұзақтығы		90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	60'	30'	60'	30'	60'	30'		

Жаттықтырушы қолы:


Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:

М.М. Мукитова

№	Оқушылардың аты – жөні	Қазан								Күндері	Мазмұны
		4	7	11	14	18	21	25	28		
1	Қайратұлы Құрман									04.10	Қолға жабылған оқу
2	Қаратаевтың Әлім										
3	Маймаубай Мерзі			m							
4	Мұсаев Рашид								07.10	Қолға тапшырған оқу	
5	Әбішев Әлім										
6	Шығарманов Мамыр										
7	Қасымов Әлім								07.10	Қолға тапшырған әкі қолмен жабылған	
8	Ахметов Әлім										
9	Маймаубай Рама										
10	Қасымов Рустам								11.10	Қолға әкі қолмен жабылған	
11	Ахметов Әлім					m					
12	Әбішев Әлім										
13	Қасымов Әлім							m	14.10	Қолға тапшырған	
14	Маймаубай Әлім			m							
15	Қасымов Әлім										
16	Қасымов Әлім								14.10	Қолға тапшырған қолға	
17	Қасымов Әлім										
18	Қасымов Әлім										
19	Қасымов Әлім								18.10	Қолға тапшырған қолға тапшырған методпен	
20	Қасымов Әлім										
21	Қасымов Әлім										
22	Қасымов Әлім								21.10	Қолға тапшырған қолға тапшырған қолға тапшырған	
23	Қасымов Әлім										
24	Қасымов Әлім										
25	Қасымов Әлім			m					21.10	Қолға тапшырған қолға тапшырған қолға тапшырған	
26	Қасымов Әлім										
27	Қасымов Әлім										
28	Қасымов Әлім								25.10	Қолға тапшырған қолға тапшырған қолға тапшырған	
29	Қасымов Әлім										
30	Қасымов Әлім										
31									28.10	Қолға тапшырған қолға тапшырған қолға тапшырған	
32											
33											
34									28.10	Қолға тапшырған қолға тапшырған қолға тапшырған	
35											
36											
37									28.10	Қолға тапшырған қолға тапшырған қолға тапшырған	
38											
39											
40									28.10	Қолға тапшырған қолға тапшырған қолға тапшырған	
41											
42											
43									28.10	Қолға тапшырған қолға тапшырған қолға тапшырған	
44											
45											
46									28.10	Қолға тапшырған қолға тапшырған қолға тапшырған	
47											
48											
49									28.10	Қолға тапшырған қолға тапшырған қолға тапшырған	
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы:   
 Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мұхатова

№	Оқушылардың аты - жөні	Қараша								Күндері	Мазмұны	
		08	11	15	18	22	26	29				
1	Дарханұлы Әли											
2	Келдімұса Курман									08.11	Дархан елі қолмен тереңнен ұстауға	
3	Жаппарбай Мұра											
4	Мұрашев Рашид									08.11	Дархан елі қолмен аяқ қаб-ы.	
5	Әбдіраманов Нәзір											
6	Әбдіраманов Нәзір											
7	Қашқарлы Мұстафа											
8	Арман Мұра									11.11	Малықаралық сабақтардан бірінші жері	
9	Жайлаубай Юсуп											
10	Есімбайұлы Қотан											
11	Қашқарлы Әли									11.11	Малықаралық	
12	Табит Әли											
13	Қашқарлы Әли											
14	Қашқарлы Әли									15.11	Малықаралық	
15	Қашқарлы Әли											
16	Қашқарлы Әли											
17	Қашқарлы Әли									18.11	Дархан елі қолмен тереңнен ұстау	
18	Қашқарлы Әли											
19	Қашқарлы Әли											
20	Қашқарлы Әли									18.11	Дархан елі қолмен тереңнен ұстау	
21	Қашқарлы Әли											
22	Қашқарлы Әли											
23	Қашқарлы Әли									22.11	Малықаралық	
24	Қашқарлы Әли											
25	Қашқарлы Әли											
26	Қашқарлы Әли									25.11	Малықаралық	
27	Қашқарлы Әли											
28	Қашқарлы Әли											
29	Қашқарлы Әли									25.11	Елінің аяқ, серігу	
30	Қашқарлы Әли											
31	Қашқарлы Әли											
32	Қашқарлы Әли									29.11	Малықаралық	
33												
34												
35												
36												
37												
38												
39												
40												
41												
42												
43												
44												
45												
46												
47												
48												
49												
50												
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'			
1	Жалпы дамыту жаттығулары	15'	6'	15'	6'	15'	6'	15'	6'			
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'			
3	Техникалық және тактикалық дайындық	60'	30'	60'	30'	60'	30'	60'	30'			


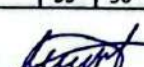
Жаттықтырушы қолы: 

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:



М.М. Мукатова

№	Оқушылардың аты - жөні	Желтоқсан								Күндері	Мазмұны
		01	06	09	13	20	23	27	30		
1	Дарханұлы Әлишер									02.12	Музыка март-н
2	Қайратұлы Курмантұл										
3	Маймағұлы Аманжол										
4	Мұрабаев Басым									06.12	Селжу март-н
5	Ермекбаева Аидия										
6	Жұмбақов Әлишер										
7	Қалиева Күлмира									06.12	Дружина квест
8	Аманжол Мәриям										
9	Маймағұлы Аман										
10	Есенғалиұлы Құрман									09.12	Қунау
11	Аманжол Әлишер										
12	Табатай Әлишер										
13	Қымышев Әлишер									13.12	Құшамұрамын
14	Маймағұлы Әлишер										
15	Қайратұлы Әлишер										
16	Құрманғали Мұрамет									13.12	Ерменің баласы
17	Мұрабаева Мәриям										
18	Мұрабаева Асият										
19	Әлишер Әлишер									20.12	Дружина талқылау
20	Әлишер Әлишер										
21	Әлишер Әлишер										
22	Әлишер Әлишер									23.12	Дружина талқылау
23	Әлишер Әлишер										
24	Әлишер Әлишер										
25	Құрманғали Әлишер									23.12	Дружина талқылау
26	Әлишер Әлишер										
27	Әлишер Әлишер										
28	Әлишер Әлишер									27.12	Құшамұрамын
29	Әлишер Әлишер										
30	Әлишер Әлишер										
31										30.12	Дружина талқылау
32											
33											
34										30.12	Дружина талқылау
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
Дайындықтың ұзақтығы		90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы:   
 Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мұқатова


№	Оқушылардың аты - жөні	Қаңтар							Күндері	Мазмұны	
		03	06	10	13	17	20	24			27
1	Дарханұлы Әлишер									03.01	Дархан мектебінен
2	Қайырғалиев Нұржан					m	m				екі болмен
3	Қайырғалиев Мұса									06.01	Қайырғалиев
4	Мұсаев Рахым										Дархан екі
5	Әбішев Әлі									06.01	Қалмен талмен
6	Әбішев Әлі										Қайырғалиев
7	Қайырғалиев Нұржан									06.01	Қайырғалиев
8	Қайырғалиев Мәриям										Қайырғалиев
9	Қайырғалиев Әлі									10.01	Қайырғалиев
10	Қайырғалиев Әлі										Қайырғалиев
11	Қайырғалиев Әлі									10.01	Қайырғалиев
12	Қайырғалиев Әлі							m			Қайырғалиев
13	Қайырғалиев Әлі									13.01	Қайырғалиев
14	Қайырғалиев Әлі										Қайырғалиев
15	Қайырғалиев Әлі									13.01	Қайырғалиев
16	Қайырғалиев Әлі										Қайырғалиев
17	Қайырғалиев Әлі									17.01	Қайырғалиев
18	Қайырғалиев Әлі										Қайырғалиев
19	Қайырғалиев Әлі									20.01	Қайырғалиев
20	Қайырғалиев Әлі										Қайырғалиев
21	Қайырғалиев Әлі									20.01	Қайырғалиев
22	Қайырғалиев Әлі										Қайырғалиев
23	Қайырғалиев Әлі									20.01	Қайырғалиев
24	Қайырғалиев Әлі										Қайырғалиев
25	Қайырғалиев Әлі									20.01	Қайырғалиев
26	Қайырғалиев Әлі										Қайырғалиев
27	Қайырғалиев Әлі									20.01	Қайырғалиев
28	Қайырғалиев Әлі										Қайырғалиев
29	Қайырғалиев Әлі									20.01	Қайырғалиев
30	Қайырғалиев Әлі										Қайырғалиев
31	Қайырғалиев Әлі									24.01	Қайырғалиев
32	Қайырғалиев Әлі										Қайырғалиев
33	Қайырғалиев Әлі									27.01	Қайырғалиев
34	Қайырғалиев Әлі										Қайырғалиев
35	Қайырғалиев Әлі									31.01	Қайырғалиев
36	Қайырғалиев Әлі										Қайырғалиев
37	Қайырғалиев Әлі									31.01	Қайырғалиев
38	Қайырғалиев Әлі										Қайырғалиев
39	Қайырғалиев Әлі									31.01	Қайырғалиев
40	Қайырғалиев Әлі										Қайырғалиев
41	Қайырғалиев Әлі									31.01	Қайырғалиев
42	Қайырғалиев Әлі										Қайырғалиев
43	Қайырғалиев Әлі									31.01	Қайырғалиев
44	Қайырғалиев Әлі										Қайырғалиев
45	Қайырғалиев Әлі									31.01	Қайырғалиев
46	Қайырғалиев Әлі										Қайырғалиев
47	Қайырғалиев Әлі									31.01	Қайырғалиев
48	Қайырғалиев Әлі										Қайырғалиев
49	Қайырғалиев Әлі									31.01	Қайырғалиев
50	Қайырғалиев Әлі										Қайырғалиев
Дайындықтың ұзақтығы		90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы:

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары: М.М. Мұқатова



№	Оқушылардың аты – жөні	Наурыз								Күндері	Мазмұны
		2	6	9	13	16	20	23	24		
1	Арташын Аманжол									02.03	Допінг материалдардан екі қалмен қабылдау.
2	Қайратқып Құрманғали										
3	Мамыралиев Мұра										
4	Мұрашев Аманжол									02.03	Допінг материалдардан екі қалмен қабылдау.
5	Әлиқұлов Әлім										
6	Қасымов Қасым										
7	Қасымов Әлім									06.03	Шабуылдау
8	Абдіраман Мұра										
9	Мамыралиев Әлім										
10	Есмағамбетов Құрманғали									09.03	Төсеуілді қою
11	Абдіраман Әлім										
12	Абдіраман Әлім										
13	Мамыралиев Аманжол									09.03	Төсеуілді қою
14	Мамыралиев Мамат										
15	Аманжол Әлім										
16	Құрманғали Мұра									13.03	Алаң аулау.
17	Мұрабаева Мадина										
18	Қасымов Әлім										
19	Әлиқұлов Әлім									16.03	Вушмандалтан ережелері бойынша ойнау.
20	Әлиқұлов Әлім										
21	Құрманғали Әлім										
22	Төлеубаев Әлім									16.03	Вушмандалтан ережелері бойынша ойнау.
23	Қасымов Әлім										
24	Қасымов Әлім										
25	Құрманғали Әлім									20.03	Допінг қабылдау.
26	Қасымов Әлім										
27	Мамыралиев Әлім										
28	Қасымов Әлім									23.03	Допінг екі қалмен қабылдау.
29	Қасымов Әлім										
30	Қасымов Әлім										
31										23.03	Допінг екі қалмен қабылдау.
32											
33											
34										24.03	Шабуылдау соңында ойнау тәсілдері
35											
36											
37										30.03	Арнайы дене қайыптар
38											
39											
40										30.03	Арнайы дене қайыптар
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
Дайындықтың ұзақтығы		45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'		


Жаттықтырушы қолы: 

Директордың тәрбиә ісі жөніндегі орынбасары:  А.О.Таникулова



№	Оқушылардың аты - жөні	Сәуір								Күндері	Мазмұны
		3	6	10	13	14	20	24	25		
1	Қарғалин Әлишер									03.04	Домд екі дәлімелі қатардан беру
2	Қайратұлы Нұрханит										
3	Мәлімбаева Міра										
4	Мұрашев Қасым								06.04	Шабуыл мен қорғаныс	
5	Сұлтанбаева Аиша										
6	Алимова Шамада										
7	Қалиева Айтжан								06.04	Шабуыл мен қорғаныс.	
8	Абдырахман Мария										
9	Мәлімбаева Аиша										
10	Сейтжанұлы Рубан								10.04	Масқарау қою элементтері	
11	Қасымов Әлі										
12	Қабділ Аиша										
13	Қашымов Әлишер								13.04	Елші алу сәйірі.	
14	Мәлімбаева Мұрағар										
15	Қарғалин Мадина										
16	Қарғалин Әлі								13.04	Елші алу сәйірі.	
17	Әбілхан Аиша										
18	Әбілхан Әлі										
19	Қарғалин Әлі								14.04	Жүгіру пәтілдігі	
20	Қарғалин Әлі										
21	Алимова Әлі										
22	Қарғалин Нұран								20.04	Орпақ мені өзіңің	
23	Қарғалин Әлі										
24	Қарғалин Әлі										
25	Қарғалин Әлі								20.04	Орпақ мені өзіңің.	
26	Қарғалин Әлі										
27	Қарғалин Әлі										
28	Қарғалин Әлі								24.04	Қулау.	
29	Қарғалин Әлі										
30	Қарғалин Әлі										
31									24.04	Домд қозғалыс беру	
32											
33											
34									24.04	Домд қозғалыс беру.	
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'		

Жаттықтырушы қолы: 

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  А.О.Таникулова

№	Оқушылардың аты - жөні	Мамыр								Күндері	Мазмұны
		1	4	8	11						
1	Мурзабаева Асия									01.05	Дөңіз төменнен беру.
2	Қоңғарбаева Қурмангелді										
3	Шамсаева Мұра										
4	Мұрашев Қолмыр									04.05	Дөңіз екі ұрпақпен қатардан беру.
5	Сәлімбаева Асия										
6	Алимова Шамса										
7	Қоңғарбаева Асия									04.05	Дөңіз екі ұрпақпен қатардан беру.
8	Алимова Мария										
9	Шамсаева Асия										
10	Қоңғарбаева Қурмангелді									08.05	Дөңіз екі ұрпақпен қатардан беру.
11	Алимова Асия										
12	Алимова Асия										
13	Қоңғарбаева Асия									11.05	Ерменмен қатардан беру.
14	Шамсаева Мұра										
15	Қоңғарбаева Асия										
16	Қоңғарбаева Мұра										
17	Қоңғарбаева Мұра										
18	Қоңғарбаева Асия										
19	Қоңғарбаева Асия										
20	Қоңғарбаева Асия										
21	Қоңғарбаева Асия										
22	Қоңғарбаева Асия										
23	Қоңғарбаева Асия										
24	Қоңғарбаева Асия										
25	Қоңғарбаева Асия										
26	Қоңғарбаева Асия										
27	Қоңғарбаева Асия										
28	Қоңғарбаева Асия										
29	Қоңғарбаева Асия										
30	Қоңғарбаева Асия										
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'		

Жаттықтырушы қолы:

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары: А.О.Таникулова

## **«Волейбол» үйірмесінің жылдық есебі (2023-2024 о.ж.)**

**Үйірменің атауы:** Волейбол

**Кластары:** 5-11 кластар оқушылары

**Өткізілетін уақыты:** Сәрсенбі 19.00-19.45

Сенбі 09.00-10.30

**Мұғалімі :** Қуанышбай Нурсұлтан Тынысбайұлы

Қыркүйек айында волейбол үйірмесіне қатысушылардың өтініштері қабылданып, жылдық жоспары бекітілді. Қыркүйек, қазан айларында қатысушылардың жалпы физикалық дайындықтарына көңіл бөлінді. Қараша, желтоқсан айларында арнайы дамыту жаттығулары, техникалық-тактикалық даярлықтарын жетілдіруге жұмыстанды. Сенбі күндері қала мектептерімен келісе отырып жолдастық кездесулер өткізілді. Үйірме кестеге сай жүргізілді.

**Нәтижелері:**

**Мектеп лигасы 5-6 кл арасында**

Ұлдар – 12 орын

Қыздар – 8 орын

**Мектеп лигасы 7-8 кл арасында**

Ұлдар – 8 орын

Қыздар – 11 орын

**Мектеп лигасы 9-11 кл арасында**

Ұлдар – 12 орын

Қыздар – 30 орын

**Алдағы міндеттер:**

- Оқушылардың арасында волейболға деген қызығушылығын арттыру;
- Оқушыларға волейболды ойнау техникасын меңгерту;
- Оқушылардың ептілігін және шапшандығын арттыру;

**Ұсыныс:**

1. Волейбол үйірмесі бағдарламаға сай жүргізілуі жалғастырылсын.
2. Волейболдан мектеп лигасы бойынша оқушылардың көрсеткіштерінің сапасы арттырылсын.



# **ШАҢҒЫ**

**Жаттықтырушысы: Сәндібек Н.Т.**

**2023 – 2024 о.ж.**

## ШАҢҒЫ СПОРТЫ

**Мақсаты:**

- ❖ Шаңғы спортының техникасын жете меңгерту
- ❖ Спортшының күш – жылдамдық, ептілік, икемділік, қабілеттерін дамыту.
- ❖ Ұжымдық, адамгершілік, эстетикалық тәрбие беру

**Міндеті:** Шаңғы спортының дағдыларын қалыптастыру, техникасын меңгерту



**«Шаңғы спорт» секциясына қатысатын оқушылар тізімі  
(2023 – 2024 оқу жылы)**

<b>Р/С</b>	<b>Оқушының аты-жөні</b>	<b>Класы</b>
1	Муса Ерасыл	11 Ә
2	Мейрамбек Баубек	11 Б
3	Тойбазар Бекзат	11 Б
4	Таласбаев Ерқосай	10 Ә
5	Курманбай Арсен	10 Ә
6	Калиева Алтынай	10 Ә
7	Қанатқызы Әлинұр	10 Ә
8	Оразова Дильнара	10 Б
9	Тажниязова Аружан	10 Б
10	Асқар Аңсар	9 Б
11	Жүсіпбекова Инабат	9 Б
12	Мереке Салтанат	9 Б
13	Жұбатқан Саят	9 Ә
14	Ермек Жібек	8 В
15	Сағынбай Әнел	8 В
16	Мералиева Асылай	8 В
17	Шарипов Акболат	8 Б
18	Жұмағұл Марлен	9 Ә
19	Дарибаев Саян	9 Б
20	Умбетъяров Бақытбек	9 Б

*Шаңғы спорт секциясының  
тақырыптық жылдық жоспары*



Жаттықтырушы: Сәндібек Н.Т.  
2023-2024 о.ж.

«Бекітемін»  
 «№30 қазан орта мектебі» ЖММ-нің  
 директоры И.Б.Амижанова  
 «31» \_\_\_\_\_ 2023ж



**Бағдарлама материалдарын бөлу**

№	М а з м ұ н ы	Сағат саны	қыркүйек	қазан	қараша	желтоқсан	қаңтар	ақпан	наурыз	сәуір	мамыр
1	Қазақстан Республикасындағы дене тәрбиесі және спорт	1		1							
2	Дене тәрбиесіндегі комплекс	1			1						
3	Адамның дене құрылысы және оның функциясы туралы мағлұмат	2		1	1						
4	Дене жаттығуларының адам құрылысына тигізетін пайдасы	1					1				
5	Гигиена, дәрігерлік бақылау, өзіндік бақылау	3	1			1				1	
6	Шаңғы спортының тарихы, ережесі, дайындықтың өткізілетін орны, құрал жабдықтары	2	1			1					
	<b>Т ә ж і р и б е</b>										
I	Жалпы дене шынықтыру дайындығы	15	2	2	2	1	1	2	2	2	1
II	Арнайы дене шынықтыру дайындығы	20	2	2	3	2	2	2	2	2	3
III	Техникалық дайындық	27	3	3	2	3	4	4	3	3	2
IV	Тактикалық дайындық	27	3	3	2	3	4	4	3	2	3
V	Сынақтар, бақылаулар	3	1			1					1
	<b>Б а р л ы ғ ы</b>	<b>102</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>



**Жұмыс жоспары қараша айына, жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		7	11	14	18	21	25	28	
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол, бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• шаңғышының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• шведтік қабырғада орындалатын арнайы жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері	5'	3'				3'		
	2. Шаңғымен жүру әдістері	10'	3'			10'		10'	
	3. Шаңғымен тоқтау, бұрылу, қырға шығу	15	4'	10'	4'		4'	10'	4'
	4. Шаңғымен жүру, классикалық әдіс-тәсілдері	10'	4'			10'		10'	
	5. Шаңғымен жүру, конькише жүрудің әдіс-тәсілдері			10'	4'		7'	10'	4'
	6. Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру		8'	10'	6'	10'	8'		6'
	7. Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру			10'	8'	10'			8'
	8. Күш қабілеттерін дамыту	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары желтоқсан айына, жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		02	05	09	12	16	17	23	26
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• шаңғышының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• шведтік қабырғада орындалатын арнайы жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері			5'	6'		4'	5'	3'
	2. Шаңғымен жүру әдістері	5'				10'	3'		
	3. Шаңғымен тоқтау, бұрылу, қырға шығу	10'		10'	4'	15'	7'	10'	4'
	4. Шаңғымен жүру, классикалық әдіс-тәсілдері	10'	7'		4'			10'	
	5. Шаңғымен жүру, конькише жүрудің әдіс-тәсілдері		7'		4'		4'		7'
	6. Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	10'		10'	4'	10'		10'	
	7. Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру		8'	10'			4'		8'
	8. Күш қабілеттерін дамыту	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары қаңтар айына, жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		9	13	16	20	23	27	30	
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол, бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• жүгіру жаттығулары	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• шаңғышының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• шведтік қабырғада орындалатын арнайы жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері				4'		3'		3'
	2. Шаңғымен жүру әдістері		7'						
	3. Шаңғымен тоқтау, бұрылу, қырға шығу	10'		10'		10'	4'	10'	4'
	4. Шаңғымен жүру, классикалық әдіс-тәсілдері		7'	10'	5'	10'	7'		7'
	5. Шаңғымен жүру, конькише жүрудің әдіс-тәсілдері	10'			8'	15'		10'	
	6. Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру		8'		5'		8'		8'
	7. Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру	15'		15'				15'	
	8. Күш қабілеттерін дамыту	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары *ақпан* айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		03	06	10	13	17	20	24	27
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• шаңғышының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• шведтік қабырғада орындалатын арнайы жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері	5'		10'					7'
	2. Шаңғымен жүру әдістері			15'	3'		8'		
	3. Шаңғымен тоқтау, бұрылу, қырға шығу		3'		4'	15'			7'
	4. Шаңғымен жүру, классикалық әдіс-тәсілдері	10'	3'		7'		7'	15'	
	5. Шаңғымен жүру, конькише жүрудің әдіс-тәсілдері			10'	8'			20'	
	6. Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	20'	8'			20'	7'		8'
	7. Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары наурыз айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		02	05	09	11	16	19	23	26
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• шаңғышының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• шведтік қабырғада орындалатын арнайы жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері	10'		5'		5'		5'	
	2. Шаңғымен жүру әдістері			5'	3'			5'	
	3. Шаңғымен тоқтау, бұрылу, қырға шығу	10'	7'		3'	5'	7'		7'
	4. Шаңғымен жүру, классикалық әдіс-тәсілдері	10'	7'	5'	4'	5'	7'	5'	7'
	5. Шаңғымен жүру, конькише жүрудің әдіс-тәсілдері		8'		4'	20'	8'		8'
	6. Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	5'		20'	8'			20'	
	7. Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары *сәуір* айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		2	6	9	13	16	20	23	27
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'
II	<b>Арнайы дамыту жаттығулары:</b>								
	• шаңғышының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• шведтік қабырғада орындалатын арнайы жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	<b>Техникалық және тактикалық дайындық:</b>								
	1. Білім негіздері		3'			10'			
	2. Шаңғымен жүру әдістері			5'	7'	5'		5'	7'
	3. Шаңғымен тоқтау, бұрылу, қырға шығу	5'		10'	7'	10'	7'		
	4. Шаңғымен жүру, классикалық әдіс-тәсілдері		4'	10'				10'	
	5. Шаңғымен жүру, конькише жүрудің әдіс-тәсілдері	10'			8'		7'		7'
	6. Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру		7'	10'		10'		10'	8'
	7. Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру	20'	8'				8'	10'	
	8. Күш қабілеттерін дамыту	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	<b>Барлығы</b>	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары мамыр айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		3	10	14	17				
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• шаңғышының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• шведтік қабырғада орындалатын арнайы жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері	5'			3'			5'	3'
	2. Шаңғымен жүру әдістері			5'		5'		10'	4'
	3. Шаңғымен тоқтау, бұрылу, қырға шығу	10'		10'	4'	10'	7'		7'
	4. Шаңғымен жүру, классикалық әдіс-тәсілдері		5'						8'
	5. Шаңғымен жүру, конькише жүрудің әдіс-тәсілдері	10'	5'	10'	7'	10'	7'	10'	
	6. Арка, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	10'	4'		8'	10'		10'	
	7. Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру		8'	10'			8'		
	8. Күш қабілеттерін дамыту	20	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

*Шаңғы спорт секциясының  
тақырыптық жылдық жоспары*



Жаттықтырушы: Сәндібек Н.Т.  
2023-2024 о.ж.



## Шаңғы спорты үйірмесінің тақырыптық жоспары

№	Тақырыптың мазмұны	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Шаңғы тарихы.	1	05.09
2	Шаңғы даярлығы сабағындағы қауіпсіздік ережелері	1	05.09
3	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1	09.09
4	Кедергілерден секіре жүгіру эстафетасы	1	12.09
5	Бір мезгілде бір адымды жүріс (имитация)	1	12.09
6	Бір мезгілде бір адымды жүріс (имитация)	1	16.09
7	Кедергілерден өтіп жүгіру	1	19.09
8	Кедергілерден өтіп жүгіру	1	19.09
9	Сөреге тұру әзірлік және жүгіру	1	23.09
10	Тұрған орыннан ұзындыққа секіру	1	26.09
11	Бір мезгілде бір адымды жүріс (имитация)	1	26.09
12	Кім алысқа секіреді эстафетасы	1	30.09
13	Төзімділікті шыңдау	1	03.10
14	Бір мезгілде екі адымды жүріс (имитация)	1	03.10
15	Алма-кезек екі адымды жүріс (имитация)	1	7.10
16	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	1	10.10
17	Сөреге тұру әзірлік және жүгіру	1	10.10

18	Ауыспалы жүрістердің техникасы	1	14.10
19	Ауыспалы жүрістердің техникасы	1	17.10
20	Төзімділікті шыңдау	1	17.10
21	Төзімділікті шыңдау	1	21.10
22	Кедергілерден өтіп жүгіру	1	24.10
23	800 м. жүгіру	1	24.10
24	Ауыспалы жүрістердің техникасы	1	28.10
25	Ауыспалы жүрістердің техникасы	1	07.11
26	1500 м. жүгіру	1	07.11
27	Кедергілерден секіре жүгіру эстафетасы	1	11.11
28	Тұрған орыннан ұзындыққа секіру	1	14.11
29	Арка, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	1	14.11
30	Арка, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	1	18.11
31	Бір мезгілде екі адымды жүріс (имитация)	1	21.11
32	Бір мезгілде екі адымды жүріс (имитация)	1	21.11
33	«Купер» тесті	1	25.11
34	2000 м. жүгіру	1	28.11
35	Иілгіштік жаттығулары	1	28.11
36	Гимнастикалық жаттығулар	1	02.12

37	Иілгіштік жаттығулары	1	5.12
38	Бір мезгілде бір адымды жүріс	1	5.12
39	Бір мезгілде бір адымды жүріс	1	9.12
40	Төзімділікті шыңдау	1	12.12
41	Алма-кезек екі адымды жүріс	1	12.12
42	Алма-кезек екі адымды жүріс	1	16.12
43	3000 м. жүгіру	1	19.12
44	Бір мезгілде екі адымды жүріс	1	19.12
45	Бір мезгілде екі адымды жүріс	1	23.12
46	Кедергілерден секіре жүгіру эстафетасы	1	26.12
47	Биіктікке көтерілу	1	26.12
48	Биіктікке көтерілу	1	9.01
49	Алыс қашықтыққа жүгіру	1	13.01
50	Алма-кезек үш адымды жүріс	1	13.01
51	Алма-кезек үш адымды жүріс	1	16.01
52	Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	1	20.01
53	Шырша жасау әдісімен көтерілу	1	20.01.
54	Шырша жасау әдісімен көтерілу	1	23.01.
55	Баспалдақ әдісімен көтерілу	1	27.01

56	Биіктен сырғанап түсу	1	27.01.
57	Таудан сырғанап түсу кезіндегі бұрылу әдістері	1	30.01.
58	Кросс дайындығы	1	03.02
59	Соқа әдісімен бұрылу	1	03.02
60	Аяқты тіреп бұрылу	1	06.02
61	Төзімділікті шыңдау	1	10.02
62	Шаңғымен ылдига қарай түсу	1	10.02
63	Ауыспалы жүрістердің техникасы	1	13.02
64	Өрге шығу әдістері	1	17.02
65	Төзімділікті шыңдау	1	17.02
66	Конькише жүріс	1	20.02
67	Конькише жүріс	1	24.02
68	Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру	1	24.02
69	Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру	1	27.02
70	Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру	1	02.03
71	Иілгіштік жаттығулары	1	02.03
72	Иілгіштік жаттығулары	1	05.03
73	Гимнастикалық жаттығулар	1	09.03
74	Төзімділікті шыңдау	1	09.03

75	Төзімділікті шыңдау	1	12.03
76	Алма-кезек екі адымды жүріс (имитация)	1	16.03
77	Алма-кезек екі адымды жүріс (имитация)	1	16.03
78	Тұрған орыннан ұзындыққа секіру	1	19.03
79	3000 м. жүгіру	1	23.03
80	Кім алысқа секіреді эстафетасы	1	25.03
81	Кедергілерден секіре жүгіру эстафетасы	1	26.03
82	Иілгіштік жаттығулары	1	30.03
83	Гимнастикалық жаттығулар	1	30.03
84	Иілгіштік жаттығулары	1	2.04
85	Гимнастикалық жаттығулар	1	6.04
86	Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	1	6.04
87	Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	1	9.04
88	Бір мезгілде екі адымды жүріс (имитация)	1	13.04
89	Алма-кезек екі адымды жүріс (имитация)	1	13.04
90	Алыс қашықтыққа жүгіру	1	16.04
91	Алыс қашықтыққа жүгіру	1	20.04
92	Кросс дайындығы	1	20.04
93	Кросс дайындығы	1	23.04

94	Арнайы дамыту жаттығулар комплексі	1	27.04
95	Арнайы дамыту жаттығулар комплексі	1	27.04
96	Алма-кезек үш адымды жүріс (имитация)	1	29.04
97	Алма-кезек үш адымды жүріс (имитация)	1	3.05
98	Ауыспалы жүрістердің техникасы	1	3.05
99	Төзімділікті шыңдау	1	10.05
100	Төзімділікті шыңдау	1	14.05
101	Кедергілерден өтіп жүгіру	1	17.05
102	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	1	17.05

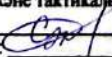
*Шаңғы спорты секциясынан  
оқушылардың сабаққа қатысым  
журналы*

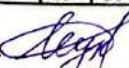


*2023-2024 оқу жылы*

Жаттықтырушы: Сәндібек Н.Т.

№	Оқушылардың аты – жөні	Қыркүйек								Күндері	Мазмұны
		5	9	12	16	19	23	26	30		
1	Муса Ерасыл										Шауға тариха
2	Шейрамбек Бауға									05.09	
3	Тойбазар Везет										
4	Талғабас Ербасай										Шауға газлаған сабақтарға қажеттілік ережелері
5	Қурманбай Ерсен									05.09	
6	Ташарова Дильназ										Қысқа тамақ-тартпа жүзгіру
7	Билал мұса Әлиқар										
8	Қаданов Талғали									9.09	
9	Тәжмиезова Дружан										
10	Асқар Асқар				ж						Кедергілерден секіре жүзгіру эстафетасы
11	Жүсіпбаев Иманбай									12.09	
12	Мерген Салтанат										
13	Құдабаев Саят										Бір мезгілде бір адамда жүріс (комитация)
14	Ермен Шыба									12.09	
15	Сағымбай Әсел										Бір мезгілде бір адамда жүріс
16	Мерашева Асқали										
17	Шарипова Асболат				ж					16.09	
18	Жұмағұл Шармен										
19	Фаридбаев Саян										Кедергілерден өтіп жүзгіру
20	Ұмбетов Бағдат									19.09	
21											
22											
23										19.09	Кедергілерден өтіп жүзгіру
24											
25											
26										23.09	Сәреге тұрып азырлік жасап жүзгіру.
27											
28											
29										26.09	Тыртқан орақпен ұзаққада секіру
30											
31											
32										28.09	Бір мезгілде бір адамда жүріс (комитация)
33											
34											
35										30.09	Бір адамға секіреді эстафетасы
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	60'	30'	60'	30'	60'	30'		

Жаттықтырушы қолы: 


Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары: 

М.М. Мұқатова



№	Оқушылардың аты – жөні	Қазан								Күндері	Мазмұны
		3	7	10	14	17	21	24	28		
1	Муса Ерасыл										
2	Шейрамбек Бағдат									3.10	Төзімділікті шығару
3	Тойтазар Бекзат				и						
4	Талмасбаев Ержан										
5	Қурманбай Арсен									3.10	Бір кезгілде екі адамға жүріс (инициация)
6	Қалиева Аманжол										
7	Балайқазы Әлиұр										
8	Аманжол Талғат									7.10	Ала-көзек екі адамға жүріс
9	Т.Х. Қыдыржан Архан										
10	Асқар Ақсар										
11	Қыдыржанова Шынар			и						10.10	Сейірге, жүзірге мәжіліс жасау
12	Мерген Салтанат										
13	Қыдыржан Аманжол						и				
14	Ермен Жібек									10.10	Сөзге тұру тәртібі мен жүзіру
15	Сағанбай Әсел										
16	Мергенбаева Аманжол										
17	Шарипов Абдолла									14.10	Күнделікті жүріс-тәртіп, техникасы
18	Қыдыржан Архан				и						
19	Барқандық Құрман										
20	Умбетов Бағдат									17.10	Күнделікті жүріс-тәртіп, техникасы
21											
22											
23										17.10	Төзімділік шығару
24											
25											
26										21.10	Төзімділік шығару
27											
28											
29										24.10	Көзгілерден өту жүзіру
30											
31											
32										24.10	800 м. жүзіру
33											
34											
35										28.10	Күнделікті жүріс-тәртіп, техникасы
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
Дайындықтың ұзақтығы		90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы: 


Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мухатова

№	Оқушылардың аты - жөні	Қараша								Күндері	Мазмұны
		7	11	14	18	21	25	28			
1	Муса Ерсал			ж							
2	Мейрамбек Баубек									7.11	Құрал-жағдаят жұмыс-терминдері техникасы
3	Тайпадар Бекзат					ж					
4	Таласбаев Ербосай										150 о.м. жүзіру
5	Қарманбай Ерсем									7.11	
6	Әбулова Дилназ							ж			
7	Бақытқарлы Әлмұр										Қазақстан Республикасының Конституциясы
8	Ахмедов Талғат				ж					11.11	жүзіру және таратқыш
9	Тажимжанов Арухан										
10	Асқар Ақсар										Турған орынның құрамында сессия
11	Жүсімбаева Жамал			ж						14.11	
12	Морис Салтанат										
13	Жүсімбаева САЛТ							ж			Ақша, бел бұйымдарының еттерін жаттықтыру
14	Ермес Жібек									14.11	
15	Сағандық Жел										
16	Мералиева Асыл	ж									Ақша, бел бұйымдарының еттерін жаттықтыру
17	Шарипов Абдолла							ж		18.11	
18	Жүсімбаева Маржан										Тару
19	Жүсімбаева Мұраман					ж					Бір мезгілде екі адамда жүріс
20	Абдулғапаров Бақыт									21.11	
21											
22											
23										21.11	Бір мезгілде екі адамда жүріс
24											
25											«Қулар» 77 Тесті
26										25.11	
27											
28											2000 м. жүзіру
29										28.11	
30											
31											Шығым-тіс жаттықтыру
32										28.11	Түрлер
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	15'	6'	15'	6'	15'	6'	15'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	60'	30'	60'	30'	60'	30'	60'	30'		

Жаттықтырушы қолы: 



Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мукатова

№	Оқушылардың аты – жөні	Желтоқсан								Күндері	Мазмұны
		2	5	9	12	16	19	23	26		
1	Муса Ерасыл										
2	Нейрамбек Баудел				ж					02.12	Гимнастиканың жалпы түрлері.
3	Гейбазар Бағдат										
4	Талағбаев Ербосай										
5	Бурлалбай Ерсен						ж			5.12	Шілелілік жаттығулар
6	Джанова Дилназ										
7	Бекатраза Микыр			ж							
8	Жунирова Талғат									5.12	Бір мезгілде бір адамда жүріс
9	Шахматова Аружан							ж			
10	Асқар Асқар										
11	Мұсабаева Аманжол			ж						9.12	Бір мезгілде бір адамда жүріс
12	Мерекелі Сағат										
13	Мұстафин Саят										
14	Ермекей Жібек						ж			12.12	Төзімділікті шыңдау
15	Сәтінбай Жан										
16	Маманова Асылан										
17	Шарипов Аманжол							ж		16.12	Жаппар жүріс елі адамда жүріс
18	Мұстафин Марлен										
19	Қарнағали Қарлыбай			ж							
20	Қабдәліұлы Бақыт									19.12	Жаппар жүріс елі адамда жүріс
21											
22											
23										19.12	3000 м. жүгіру
24											
25											
26										23.12	Бір мезгілде елі адамда жүріс
27											
28											
29										26.12	Бір мезгілде елі адамда жүріс
30											
31											
32										26.12	Көптеңгілерден сәсіре жүгіру жетілдірілуі.
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы: 

№	Оқушылардың аты - жөні	Қаңтар								Күндері	Мазмұны	
1	Нұса Ерастал											Билсе көтерілу
2	Мейрамбек Раубек										09.01	
3	Тайбазар Бекзат											
4	Талмасбаев Ерболан											
5	Қурманбай Арсен										13.01	Алла қашарға - ға жүзіру
6	Қанжева Астана											
7	Ғанатқазы Әлиұр											
8	Әраза Әлиқар										13.01	Алла қашарға - ға жүзіру
9	Татқиязова Арухан											
10	Асқар Асқар											
11	Жүсіпбекова Инабат										16.01	Алла қашарға - ға жүзіру
12	Мерек Салтанат											
13	Жұбатқан Салт											
14	Арман Жібек											
15	Сағалбай Әсел										20.01	Арман, бел бұрышы, еттерін қашарға
16	Мералиева Асма											
17	Шарипов Асма											
18	Жұмангүл Марлен										20.01	Шарипа қашарға - ға жүзіру
19	Әарибаев Саян											
20	Үлбегізаров Бақтұбай										23.01	Шарипа қашарға - ға жүзіру
21												
22												
23												
24											27.01	Басқарға - ға жүзіру
25												
26											27.01	Билсе қашарға - ға жүзіру
27												
28												
29												
30												
31												
32												
33												
34												
35												
36												
37												
38												
39												
40												
41												
42												
43												
44												
45												
46												
47												
48												
49												
50												
Дайындықтың ұзақтығы		90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'			
Жалпы дайындық жаттығулары												

№	Оқушылардың аты – жөні	Ақпан								Күндері	Мазмұны
1	Муса Ержан										
2	Мейрамбек Баубек					кк				03.02	Кросс дайындығы
3	Тойбазар Басдат										
4	Таласбаев Ержан										
5	Курманбай Арсен									03.02	Соға дүйімен бүрлеу
6	Кәсімбаев Азат			кк							
7	Қадырғалиев Әлімұр										
8	Оразова Дилшара									6.02	Азда тіреп бүрлеу
9	Тажиязова Аружан										
10	Асгар Әксер					кк					
11	Жүсіпбекова Инебай									10.02	Төзімділігі шикінді
12	Мересе Салтанат										
13	Жүсіпбай Саят										
14	Ерме Кісібек									10.02	Шаңғамен өлді за. қарғы түсу
15	Сағымбай Әсел			кк							
16	Мералиева Асқар							кк			
17	Жариев Абдолла									13.02	Ауыспалы жүрістердің техникасы
18	Жумағұл Марлен										
19	Дарибаев Сағи										
20	Үмбетаров Бертөле									17.02	Арға шығу әдістері
21											
22											
23										17.02	Төзімділігі шикінді
24											
25											
26										20.02	Көмекше жүріс
27											
28											
29										24.02	Көмекше жүріс
30											
31											
32										24.02	А.Б., Б.Б. Бұрынғы өттерін қалтасы
33											
34											
35										27.02	А.Б., Б.Б. Бұрынғы өттерін қалтасы
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы:   
 Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мукатова

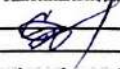
№	Оқушылардың аты – жөні	Наурыз								Күндері	Мазмұны		
		2	5	9	12	16	19	23	26				
1	Мұса Ерасыл								ж				
2	Мейрамбек Баубек									02.03		Аяқ, қол бұлашы еттерін жаттықтыру	
3	Тойбазар Бекзат					ж							
4	Таласбаев Ербосан												
5	Қурманбай Арсен									02.03		Илімшілік жаттығулар	
6	Әжүлова Дильназ			ж									
7	Қанатқозул Әлиқұр												
8	Адамова Толғанай									5.03		Илімшілік жаттығулар	
9	Тажиязова Арухан							ж					
10	Асқар Азсар												
11	Мүсілімова Иманбат									9.03		Гимнастикалық жаттығулар	
12	Мерекес Салтанат												
13	Құбатқан Саят			ж									
14	Ермес Шибек									9.03		Тәзімділікті шыңдау	
15	Сағымбай Асель												
16	Мерашева Асылым							ж					
17	Шарипов Абдолла									12.03		Тәзімділікті шыңдау	
18	Шүкәтқұл Марлен												
19	Ғарипбай Құрайым				ж								
20	Ұмбатқаров Бағдатбек									16.03		Алла - сөзге елі ақылға шүрік	
21									ж				
22													
23										16.03		Алла - сөзге елі ақылға шүрік	
24													
25													
26										19.03		Тұрған орманнан ұзындығына селіру	
27													
28													
29										23.03		3000 м жүгіру	
30													
31													
32										23.03		Гимнастикалық өкірегі жатағасы	
33													
34													
35										26.03		Бөзгілерден селіре жүгіру	
36													
37													
38										30.03		Илімшілік жаттығулар	
39													
40													
41										30.03		Гимнастикалық жаттығулар	
42													
43													
44													
45													
46													
47													
48													
49													
50													
Дайындықтың ұзақтығы		90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'				
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'				
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'				
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'				

Жаттықтырушы қолы: 

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:

 М.М. Мукатова

№	Оқушылардың аты - жөні	Сәуір								Күндері	Мазмұны
		2	3	9	13	16	20	23	27		
1	Исмаилов Ерсат										
2	Майралиев Бауржан			ж						2.04	Жігіттік шаттағулар
3	Темірбаев Берді										
4	Төлебаев Е										
5	Қурманбай А			ж						6.04	Гимнастиканың шаттағулар
6	Әбулова Д							ж			
7	Қанатқалиев А										
8	Адамбаева Т									6.04	Арға, бел бұлағы еттерінің шаттағулары
9	Тарниязова А			ж							
10	Асқар А										
11	Шәкірбекова Н							ж		9.04	Арға, бел бұлағы еттерінің шаттағулары
12	Мерекес С										
13	Мұбатқан С										
14	Ермек Ж						ж			13.04	Бір мезгілде екі адралда жүріс
15	Сағандық А										
16	Мералиева А										
17	Шарипова А			ж						13.04	Алма - реза екі адралда жүріс
18	Жумағал Н										
19	Қарманбай Н										
20	Әмбетов Б						ж			16.04	Алма қамшы таяу бір жүріс
21											
22											
23										20.04	Алма қамшы таяу бір жүріс
24											
25											
26										20.04	Кросс дайындығы
27											
28											
29										23.04	Кросс дайындығы
30											
31											
32										27.04	Арнайы дайындығы шаттағулар командалары
33											
34										27.04	Арнайы дайындығы шаттағулар командалары
35											
36											
37											
38										29.04	Алма - реза екі адралда жүріс
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы: 

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мукатова

№	Оқушылардың аты - жөні	Мамыр								Күндері	Мазмұны
		3	10	14	17	21					
1	Қоспа Е										
2	Мейрамбаев Б		ж							3.05	Алма-сегіз үні арқылы жүгіре
3	Тайбазар Б										
4	Таласбаев Е										
5	Қурманбай А							ж		3.05	Ауылдағы жұмыс туралы техникасы
6	Әкімов Д										
7	Аманжол А										
8	Аманжол Т			ж						10.05	Төзімділікті шыңдау
9	Таймазова А										
10	Асқар А										
11	Қасымбекова Н							ж		14.05	Төзімділікті шыңдау
12	Мерек С										
13	Құрманғали С										
14	Ермекев Ж			ж						17.05	Қағаздардан өлең жазу
15	Сағымбай А										
16	Мерембетов А										
17	Шарипов А							ж		17.05	Сегізге, жүзге және мыңға эстафетасы
18	Қызылбаев Н										
19	Қарманбай Н					ж					
20	Құрманғалиев Б									21.05	Зоректілік жаттығу
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
Дайындықтың ұзақтығы		90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы: \_\_\_\_\_

жн



## **«Шаңғы» үйірмесінің жылдық есебі (2023-2024 о.ж.)**

**Үйірменің атауы:** Шаңғы

**Кластары:** 5-11 кластар оқушылары

**Өткізілетін уақыты:** Сәрсенбі 19.00-19.45

Сенбі 09.00-10.30

**Мұғалімі :** Сәндібек Нұрбек Тілегенұлы

Қыркүйек айында шаңғы үйірмесіне қатысушылардың өтініштері қабылданып, жылдық жоспары бекітілді. Қыркүйек, қазан айларында қатысушылардың жалпы физикалық дайындықтарына көңіл бөлінді. Қараша, желтоқсан айларында арнайы дамыту жаттығулары, техникалық-тактикалық даярлықтарын жетілдіруге жұмыстанды. Сенбі күндері қала мектептерімен келісе отырып жолдастық кездесулер өткізілді. Үйірме кестеге сай жүргізілді.

**Нәтижелері:**

### **Мектеп лигасы 5-6 кл арасында**

Ұлдар – 12 орын

Қыздар – 8 орын

### **Мектеп лигасы 7-8 кл арасында**

Ұлдар – 8 орын

Қыздар – 11 орын

### **Мектеп лигасы 9-11 кл арасында**

Ұлдар – 12 орын

Қыздар – 30 орын

**Алдағы міндеттер:**

- Оқушылардың арасында шаңғы тебуге деген қызығушылығын арттыру;
- Оқушыларға шаңғы тебу техникасын меңгерту;
- Оқушылардың ептілігін және шапшандығын арттыру;

**Ұсыныс:**

1. Шаңғы үйірмесі бағдарламаға сай жүргізілуі жалғастырылсын.
2. Шаңғы үйірмесінен мектеп лигасы бойынша оқушылардың көрсеткіштерінің сапасы арттырылсын.



# **ҮСТЕЛ ТЕННИСІ**

**Жаттықтырушысы: Нургалиева С.А.**

2023 – 2024 о.ж.

## ҮСТЕЛ ТЕННИСІ

### Мақсаты:

- ❖ Ойнау техникасын жете меңгерту
- ❖ Теннисшінің күш – жылдамдық, ептілік, икемділік қабілеттерін дамыту.
- ❖ Ұжымдық, адамгершілік, эстетикалық тәрбие беру

**Міндеті:** Үстел теннисі ойынының дағдыларын қалыптастыру, ойнау техникасын меңгерту



**«Үстел теннисі» секциясына қатысатын оқушылар тізімі  
(2023 – 2024 оқу жылы)**

<b>Р/С</b>	<b>Оқушының аты-жөні</b>	<b>Класы</b>
1	Амангельдин Абдухамзат	11 Б
2	Абильдиева Айгерим	11 Б
3	Аккали Қайрат	10 А
4	Әскер Икрам	10 А
5	Шынтас Азамат	10 А
6	Амонова Русалина	10 А
7	Маратова Анель	10 Ә
8	Маратова Адель	10 Ә
9	Рахметова Лилия	9 Б
10	Балтабай Ершат	9 Б
11	Ермек Жібек	8 В
12	Шамшаев Азат	8 В
13	Зиюадин Ардақ	8 Б
14	Сауытбай Сезім	8 Б
15	Ермек Мейрамбек	7 В
16	Сагиданова Амина	6 А
17	Әскер Даулет	6 А
18	Кәдірбек Бақыт Али	6 А
19	Махмуд Айгерім	5 А
20	Тынысбай Аслан	5 А

*Үстел теннисі секциясының  
тақырыптық жылдық жоспары*



Жаттықтырушы: Нургалиева С.А.  
2023-2024 о.ж.

«Бекітілген»  
 «№30 қазақ орта мектебі» КЖМ-нің  
 директоры И.Б. Аманжолбаева  
 «31» \_\_\_\_\_ 2025 ж.



**Бағдарлама материалдарын бөлу**

№	М а з м ұ н ы	Сағат саны	қыркүйек	қазан	қараша	желтоқсан	қаңтар	ақпан	наурыз	сәуір	мамыр
1	Қазақстан Республикасындағы дене тәрбиесі және спорт	1		1							
2	Дене тәрбиесіндегі комплекс	1			1						
3	Адамның дене құрылысы және оның функциясы туралы мағлұмат	2		1	1						
4	Дене жаттығуларының адам құрылысына тигізетін пайдасы	1					1				
5	Гигиена, дәрігерлік бақылау, өзіндік бақылау	3	1			1				1	
6	Үстел теннисі ойынының ережесі, дайындықтың өткізілетін орны, құрал жабдықтары	2	1			1					
	<b>Т ә ж і р и б е</b>										
I	Жалпы дене шынықтыру дайындығы	15	2	2	2	1	1	2	2	2	1
II	Арнайы дене шынықтыру дайындығы	20	2	2	3	2	2	2	2	2	3
III	Техникалық дайындық	27	3	3	2	3	4	4	3	3	2
IV	Тактикалық дайындық	27	3	3	2	3	4	4	3	2	3
V	Сынақтар, бақылаулар	3	1			1					1
	<b>Б а р л ы ғ ы</b>	<b>102</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

**Жұмыс жоспары қыркүйек айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		05	07	10	11	19	21	27	28
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• дене, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• теннисшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• теннис шаригін қабылдау, беру, лақтыруға арналған арнайы жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Білім негіздері	20'							
	2. Ойын ережелері		8'	10'	7'				3'
	3. Теннис шаригін беру әдістері	10'	7'	10'	7'	10'	7'		
	4. Сол жаққа беру		7'	10'		10'	7'	5'	4'
	5. Оң жаққа беру				8'	10'	8'	10'	7'
	6. Қорғаныс әдістері							10'	8'
	7. Қабылдау әдістері	5'		5'		5'		10'	
	8. Теннис ойыны	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары қазан айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		03	05	10	12	17	19	24	26
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• теннисшының күш жылдамдық қабілеттерін дамытуға арналған	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• теннис шаригін қабылдау, беру, лақтыруға арналған арнайы жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Теннис шаригін ойынға қосу	5'	7'	5'	2'	5'	3'	5'	3'
	2. Ойынға қосу әдістері	5'	7'	20'			3'	5'	
	3. Теннис шаригін беру әдістері	5'	8'	5'	2'	5'	4'	5'	4'
	4. Сол жаққа беру	10'			3'	10'		10'	7'
	5. Оң жаққа беру	5'			3'		4'	5'	
	6. Қорғаныс әдістері				8'		8'		
	7. Қабылдау әдістері	5'		10'	4'	15'		5'	8'
	8. Теннис ойыны	20'	8'	15'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'



**Жұмыс жоспары қараша айына, жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		07	09	14	16	21	23	28	30
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол, бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• теннисшының күш жылдамдық қабілеттерін дамытуға арналған	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• теннис шаригін қабылдау, беру, лақтыруға арналған арнайы жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Теннис шаригін ойынға қосу	5'	3'				3'		
	2. Ойынға қосу әдістері	10'	3'			10'		10'	
	3. Теннис шаригін беру әдістері	15'	4'	10'	4'		4'	10'	4'
	4. Сол жаққа беру	10'	4'			10'		10'	
	5. Оң жаққа беру			10'	4'		7'	10'	4'
	6. Қорғаныс әдістері		8'	10'	6'	10'	8'		6'
	7. Қабылдау әдістері			10'	8'	10'			8'
	8. Теннис ойыны	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары желтоқсан айына, жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		5	7	12	14	19	27	28	28
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• теннис шаригін қабылдау, беру, лақтыруға арналған арнайы	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• теннисшының күш жылдамдық қабілетін дамытуға арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Ұру әдістері			5'	6'		4'	5'	3'
	2. Қозғалыс әдістері	5'				10'	3'		
	3. Теннис шаригін беру әдістері	10'		10'	4'	15'	7'	10'	4'
	4. Оң және сол жаққа беру	10'	7'		4'			10'	
	5. Қиып беру		7'		4'		4'		7'
	6. Қабылдау әдістері	10'		10'	4'	10'		10'	
	7. Қорғаныс әдістері		8'	10'			4'		8'
	8. Теннис ойыны	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары қаңтар айына, жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		09	11	16	18	23	25	30	
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол, бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• жүгіру жаттығулары	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• волейболшының арнайы іс-қимылына арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• допты қабылдау және қайтаруға арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Ұру әдістері				4'		3'		3'
	2. Қозғалыс әдістері		7'						
	3. Теннис шаригін беру әдістері	10'		10'		10'	4'	10'	4'
	4. Оң және сол жаққа беру		7'	10'	5'	10'	7'		7'
	5. Қиып беру	10'			8'	15'		10'	
	6. Қабылдау әдістері		8'		5'		8'		8'
	7. Теннис шаригін айналдыру әдісі	15'		15'				15'	
	8. Теннис ойыны	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары *ақпан* айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		01	06	08	13	15	20	22	27
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• теннис шаригін қабылдау, беру, лақтыруға арналған арнайы	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы күш жылдамдыққа арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Ұру әдістері	5'		10'					7'
	2. Қозғалыс әдістері			15'	3'		8'		
	3. Теннис шаригін беру әдістері		3'		4'	15'			7'
	4. Оң және сол жаққа беру	10'	3'		7'		7'	15'	
	5. Қиып беру			10'	8'			20'	
	6. Қорғаныс жаттығулары	20'	8'			20'	7'		8'
	7. Теннис ойыны	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары наурыз айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		05	07	12	14	19	21	26	28
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• теннис шаригін қабылдау, беру, лақтыруға арналған арнайы жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• арнайы күш жылдамдыққа арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Ұру әдістері	10'		5'		5'		5'	
	2. Қозғалыс әдістері			5'	3'			5'	
	3. Теннис шаригін беру әдістері	10'	7'		3'	5'	7'		7'
	4. Оң және сол жаққа беру	10'	7'	5'	4'	5'	7'	5'	7'
	5. Қиып беру		8'		4'	20'	8'		8'
	6. Қабылдау әдістері	5'		20'	8'			20'	
	7. Теннис ойыны	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары сәуір айына жаттығулардың негізгі өтілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		2	4	9	11	16	18	23	26
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел,аяқ қыздыру жаттығулары	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'
II	Арнайы дамыту жаттығулары:								
	• теннис шаригін қабылдау, беру, лақтыруға арналған арнайы жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы күш жылдамдыққа арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	Техникалық және тактикалық дайындық:								
	1. Ұру әдістері		3'			10'			
	2. Қозғалыс әдістері			5'	7'	5'		5'	7'
	3. Теннис шаригін беру әдістері	5'		10'	7'	10'	7'		
	4. Оң және сол жаққа беру		4'	10'				10'	
	5. Қиып беру	10'			8'		7'		7'
	6. Қабылдау әдістері		7'	10'		10'		10'	8'
	7. Қорғаныс жаттығулары	20'	8'				8'	10'	
	8. Теннис ойыны	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

**Жұмыс жоспары мамыр айына жаттығулардың негізгі отілу реті**

I.	Жалпы дамыту жаттығулары:	к ү н д е р і							
		2	14	16	17				
	• жүгіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• секіру жаттығулары	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'
	• қол бел, аяқ қыздыру жаттығулары	10'	2'	10'	2'	10'	2'	10'	2'
II	<b>Арнайы дамыту жаттығулары:</b>								
	• теннис шаригін қабылдау, беру, лақтыруға арналған арнайы жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы төзімділікке арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
	• арнайы күш жылдамдыққа арналған жаттығулар	5'	3'	5'	3'	5'	3'	5'	3'
III	<b>Техникалық және тактикалық дайындық:</b>								
	1. Ұру әдістері	5'			3'			5'	3'
	2. Қозғалыс әдістері			5'		5'		10'	4'
	3. Теннис шаригін беру әдістері	10'		10'	4'	10'	7'		7'
	4. Оң және сол жаққа беру		5'						8'
	5. Қиып беру	10'	5'	10'	7'	10'	7'	10'	
	6. Қабылдау әдістері	10'	4'		8'	10'		10'	
	7. Қорғаныс жаттығулары		8'	10'			8'		
	8. Теннис ойыны	20	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'
	Барлығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'

## Үстел теннисі үйірмесінің тақырыптық жоспары

№	Тақырыптың мазмұны	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Үйірменің міндетім мен мақсатын таныстыру	1	05.09
2	Қауіпсіздік ережесі	1	05.09
3	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1	7.09
4	Үстел теннисі ережесімен таныстыру	1	12.09
5	Теннисшілердің техникалық дайындығы	1	12.09
6	Қалақшаны ұстау тәсілдері	1	14.09
7	Қысқаша теориялық мәліметтер	1	19.09
8	Оқыту әдістемесі	1	19.09
9	Қысқаша теориялық мәліметтер	1	21.09
10	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1	24.09
11	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1	24.09
12	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1	28.09
13	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1	03.10
14	Допты ракетаның ішімен ойынға қосу	1	03.10
15	Допты ракетаның ішімен ойынға қосу	1	05.10



16	Оқу жаттығу ойындары	1	10.10
17	Оқу жаттығу ойындары	1	10.10
18	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	12.10
19	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	17.10
20	Шабуыл жасап үйрену	1	17.10
21	Шабуыл жасап үйрену	1	19.10
22	Допты беру түрлері	1	24.10
23	Допты беру түрлері	1	24.10
24	Допты тіке беру түрлері	1	26.10.
25	Допты тіке беру түрлері	1	4.11
26	Допты тіке беру түрлері	1	7.11
27	Допты қиыс беру түрлері	1	9.11
28	Допты қиыс беру түрлері	1	14.11
29	Доп беру (подача)	1	14.11
30	Қысқаша теориялық мәлімет	1	16.11
31	Оқыту әдістемесі	1	21.11
31	Оқыту әдістемесі	1	21.11
32	Допты жоғары беру әдісі	1	23.11
33	Допты жоғары беру әдісі	1	28.11

34	Допты жанынан беру әдісі	1	28.11
35	Допты жанынан беру әдісі	1	30.11
36	Допты айналдырып қайтару әдісі	1	5.12
37	Допты айналдырып қайтару әдісі	1	5.12
38	Жазу (накат)	1	7.12
39	Қысқаша теориялық мәлімет	1	12.12
40	Оқыту әдістемесі	1	12.12
41	Топ-спин	1	14.12
42	Қысқаша теориялық мәлімет	1	19.12
43	Оқыту әдістемесі	1	19.12
44	Тіреуіш	1	21.12
45	Қысқаша теориялық мәлімет	1	26.12
46	Оқыту әдістемесі	1	26.12
47	Кесіп алу (подрезка)	1	28.12
48	Қысқаша теориялық мәліметтер	1	9.01.
49	Оқыту әдістемесі	1	11.01
50	Тактикалық дайындық	1	11.01
51	Ұтыс ұпайын ойнату тактикасы	1	16.01
52	Ұтыс ұпайын ойнату кезінде шашаң соқыларды орындау техникасы	1	18.01

53	Шабуылға қарсы тұру тактикасы	1	18.01
54	Шабуыл соққыларды жазумен орындау тактикасы	1	23.01
55	Кездесу жарысын өткізу тактикасы	1	25.01
56	Жұпта ойнаудағы ерекшеліктер	1	25.01
57	Жұпта ойнау тактикасы	1	30.01.
58	Жұпты ойнау кезінде негізгі тактикалық тәсілдер	1	01.02
59	Методикалық нұсқау	1	01.02
60	Жарыстарды өткізу ережесі	1	6.02
61	Жарыстарды ұйымдастыру	1	8.02
62	Теннисшілердің техникалық дайындығы	1	8.02
63	Қалақшаны ұстау тәсілдері	1	13.02
64	Қысқаша теориялық мәліметтер	1	15.02
65	Оқыту әдістемесі	1	15.02
66	Қысқаша теориялық мәліметтер	1	20.02
67	Теннисшінің тұрысы мен қозғалысы	1	22.02
68	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1	22.02
69	Допты ракетаның сыртымен таныстыру	1	24.02
70	Допты ракетаның ішімен ойынға қосу	1	29.02
71	Допты ракетаның ішімен ойынға қосу	1	29.02

72	Оқу жаттығу ойындары	1	05.03
73	Оқу жаттығу ойындары	1	05.03
74	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	07.03
75	Допты ракетканың ішімен қайтарып үйрену	1	12.03
76	Шабуыл жасап үйрену	1	12.03
77	Шабуыл жасап үйрену	1	14.03
78	Допты беру түрлері	1	19.03
79	Допты беру түрлері	1	19.03
80	Допты тіке беру түрлері	1	21.03
81	Допты тіке беру түрлері	1	26.03
82	Допты тіке беру түрлері	1	26.03.
83	Допты қиыс беру түрлері	1	28.03.
84	Допты қиыс беру түрлері	1	02.04.
85	Доп беру (подача)	1	02.04.
86	Қысқаша теориялық мәлімет	1	04.04
87	Оқыту әдістемесі	1	09.04
88	Допты жоғары беру әдісі	1	09.04
89	Допты жоғары беру әдісі	1	11.04.
90	Допты жанынан беру әдісі	1	16.04

91	Допты жанынан беру әдісі	1	16.04
92	Допты айналдырып қайтару әдісі	1	18.04
93	Допты айналдырып қайтару әдісі	1	23.04
94	Жазу (накат)	1	23.04
95	Қысқаша теориялық мәлімет	1	26.04
96	Оқыту әдістемесі	1	30.04
97	Топ-спин	1	30.04
98	Қысқаша теориялық мәлімет	1	02.05
99	Оқыту әдістемесі	1	14.05
100	Тіреуіш	1	14.05
101	Қысқаша теориялық мәлімет	1	16.05
102	Оқыту әдістемесі	1	21.05

*Үстел теннисі секциясынан  
оқушылардың сабаққа қатысым  
журналы*



*2023-2024 оқу жылы*

Жаттықтырушы: Нургалиева С.А.

№	Оқушылардың аты – жөні	Қыркүйек								Күндері	Мазмұны
		5	7	12	14	14	21	27	28		
1	Аманжол А									05.09	Чүйрмешің шіні
2	Абильбека А										Қауіпсіздік
3	Ахкаби Қ										еремесі
4	Әскер В										
5	Шынтас А									07.09	Чотел текмелі
6	Нилонова Р					ж					еремесімен Ған
7	Маратова А										Чотел тек. ерек. Ған
8	Маратова А			ж						12.09	Теміс Тех-қ
9	Рахметова Н										дайырыдан
10	Бақтабай Е									14.09	Қалақшамен
11	Кривок М										ұстау Тәсілі
12	Маммаев А					ж					Қосқаша Георг. мән
13	Зиноаран А									19.09	Оқуы әдісмені
14	Самытбай С										
15	Кривок М			ж						21.09	Қосқаша Георг-қ
16	Самрамова А										мәліметтер
17	Әкер Р							ж			
18	Қарбек Б									24.09	Темісшінің
19	Мажмур А										Тұрған Қозғалыс
20	Тимонов А										Теміс. Тұр. Қозғ
21										28.09	Долға ракебанан
22											сұрылмен Ған
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	60'	30'	60'	30'	60'	30'		

Жаттықтырушы қолы: 

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мұқатова

№	Оқушылардың аты – жөні	Қазан								Күндері	Мазмұны
		3	5	10	12	17	19	24	26		
1	Алимов Р									03.10	Докл раятаны
2	Абдильманов А										сұрақпен таныстыру
3	Ахмедов К										ілімімен об. қосу
4	Әскер У									05.10	Докл раятаны
5	Минигас А				ж						ілімімен об. қосу
6	Алимова Р										Докл раятаны
7	Маматова А									10.10	Оқу жаттығу
8	Мерденова А										Бейнебаян
9	Рахметова А										Докл раятаны
10	Байғабай Е		ж							12.10	Қайтарма ұйыру
11	Ермек М										Докл раятаны
12	Шамшаев А										Қайтарма ұйыру
13	Зинаров А					ж				17.10	Мадрид қосан
14	Сауытбай С										ұйыру
15	Ермек М										Мадрид қосан
16	Самиева А			ж						19.10	ұйыру
17	Әскер Р										Мадрид қосан
18	Қарғабек Б						ж				ұйыру
19	Бахмур А									24.10	Докл беру түр-і
20	Томасбай А										Докл беру түр-і
21											Докл беру түр-і
22										26.10	Докл беру түр-і
23											Докл беру түр-і
24											Докл беру түр-і
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы: *[Signature]*

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:

*[Signature]* М.М. Мукатова



№	Оқушылардың аты – жөні	Қараша								Күндері	Мазмұны	
		7	9	14	16	21	23	28	30			
1	Алишайриш А										7.11	Дарига Тіке беру мүддесі.
2	Абильдилова А						ж					
3	Аққабел К											
4	Әкерей Ә											
5	Аманжол А										9.11	Дарига қыс беру мүддесі
6	Аманова Р											
7	Марамова А				ж							
8	Марамова А										14.11	Дарига қыс б.ғ. бер беру/қарақол
9	Рахметова Д											
10	Рахметбаев Е										16.11	Қыс бер. мәлім
11	Ермек Ж											
12	Мамашаев А											
13	Зиждарин А					ж						
14	Салямбаев С										21.11	Дарига әдістем.-с
15	Ермек М		ж									
16	Салижанова А										23.11	Дарига қыс беру әдісі
17	Әкерей Ә											
18	Қарғабек Б											
19	Асаишев А					ж					28.11	Дарига қыс беру әдісі
20	Токмобаев А											
21											30.11	Дарига қыс беру әдісі
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
32												
33												
34												
35												
36												
37												
38												
39												
40												
41												
42												
43												
44												
45												
46												
47												
48												
49												
50												
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'			
1	Жалпы дамыту жаттығулары	15'	6'	15'	6'	15'	6'	15'	6'			
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'			
3	Техникалық және тактикалық дайындық	60'	30'	60'	30'	60'	30'	60'	30'			

Жаттықтырушы қолы: 

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары: 

М.М. Мукатова



№	Оқушылардың аты – жөні	Желтоқсан								Күндері	Мазмұны
		5	7	11	14	17	20	23	26		
1	Аллашмурат А									5.12	Қол. айнал. құл. 2
2	Абильярова А										
3	Жанди Қ										
4	Жекер И							ж			
5	Шынтас А									4.12	
6	Аманова Р										
7	Маратова А									12.12	Қосқ. геор. мәлім Оқуы әдісі
8	Маратова А										
9	Рахметова А				ж						
10	Басмабаев Е									14.12	Тол - сун
11	Ермек М										
12	Шамшаев А									19.12	Қосқамна геор. Мәлімет. Оқуы әдісі
13	Жетпіс А										
14	Сауғатбай С										
15	Ермек М									21.12	Тірегім
16	Салижанова А				ж						
17	Жекер Р									26.12	Қосқ. геор. мәлім Оқуы әдісі
18	Қарібек Б										
19	Шамшаев А							ж			
20	Томирова А									28.12	Жесін алу (портрет)
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тәртіптік дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы:

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:

М.М. Мүкітова

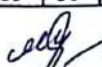
№	Оқушылардың аты – жөні	Қаңтар								Күндері	Мазмұны	
		9	14	16	18	23	25	30				
1	Ахметов А										09.01	Қазақстан
2	Ахметов А				ж							Төңірік жүйе
3	Ахметов К											Үлгіс ұнайы
4	Ахметов А										11.01	Оқиғаны талдау
5	Ахметов Р											Тарихи деректер
6	Ахметов А										11.01	Тарихи деректер
7	Ахметов А				ж							Әдебиет
8	Ахметов А										16.01	Тарихи деректер
9	Ахметов А											Тарихи деректер
10	Ахметов А										18.01	Тарихи деректер
11	Ахметов А					ж						Тарихи деректер
12	Ахметов А										18.01	Тарихи деректер
13	Ахметов А											Тарихи деректер
14	Ахметов А										18.01	Тарихи деректер
15	Ахметов А											Тарихи деректер
16	Ахметов А										18.01	Тарихи деректер
17	Ахметов А											Тарихи деректер
18	Ахметов А										23.01	Тарихи деректер
19	Ахметов А											Тарихи деректер
20	Ахметов А										25.01	Тарихи деректер
21	Ахметов А											Тарихи деректер
22	Ахметов А										25.01	Тарихи деректер
23	Ахметов А											Тарихи деректер
24	Ахметов А										25.01	Тарихи деректер
25	Ахметов А											Тарихи деректер
26	Ахметов А										25.01	Тарихи деректер
27	Ахметов А											Тарихи деректер
28	Ахметов А										30.01	Тарихи деректер
29	Ахметов А											Тарихи деректер
30	Ахметов А											
31	Ахметов А											
32	Ахметов А											
33	Ахметов А											
34	Ахметов А											
35	Ахметов А											
36	Ахметов А											
37	Ахметов А											
38	Ахметов А											
39	Ахметов А											
40	Ахметов А											
41	Ахметов А											
42	Ахметов А											
43	Ахметов А											
44	Ахметов А											
45	Ахметов А											
46	Ахметов А											
47	Ахметов А											
48	Ахметов А											
49	Ахметов А											
50	Ахметов А											
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'			
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'			
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'			
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'			

Жаттықтырушы қолы:   
 Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мухатова

№	Оқушылардың аты – жөні	Ақпан								Күндері	Мазмұны	
		1	6	8	13	15	20	22	27			
1	Аббасов А										01.02	Муром айлау
2	Абдыраманов А											Күнн. шегіз.
3	Абдыраманов К										01.02	Тактик дәстүр
4	Абдыраманов И											Методикалық
5	Абдыраманов А										01.02	күрсөз
6	Абдыраманов Р											Маразмарт
7	Абдыраманов А										06.02	откізүү ерер
8	Абдыраманов А											Маразмарт
9	Абдыраманов Е										08.02	суб. асырастыру
10	Абдыраманов Н											Маразмарт
11	Абдыраманов										08.02	суб. асырастыру
12	Абдыраманов А											Темне. Темне
13	Абдыраманов С										08.02	даб. бирот
14	Абдыраманов Н											Коллажасан
15	Абдыраманов										13.02	жытмау
16	Абдыраманов Р											Тәсілдері
17	Абдыраманов Б										15	Асырастыру
18	Абдыраманов А											Теория
19	Абдыраманов А										15.02	Асырастыру
20												жытмау
21											15.02	Асырастыру
22												жытмау
23											20.02	Асырастыру
24												Теор. жүйе
25											22.02	Асырастыру
26												жытмау
27											22.02	Асырастыру
28												жытмау
29											22.02	Асырастыру
30												жытмау
31											27.02	Асырастыру
32												жытмау
33											27.02	Асырастыру
34												жытмау
35											27.02	Асырастыру
36												жытмау
37												
38												
39												
40												
41												
42												
43												
44												
45												
46												
47												
48												
49												
50												
	Дайындықтың ұзақтығы	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'			
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'			
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'			
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'			

Жаттықтырушы қолы: 

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:




M.M. Мукатова

№	Оқушылардың аты - жөні	Наурыз								Күндері	Мазмұны	
1	Алимов Ш Г										05.03	Оқу жаттығу бойынша
2	Алимова А											
3	Алимов Б											
4	Әкер И										05.03	Оқу жаттығу бойынша
5	Алимов А											
6	Алимова Р											
7	Алимова А										07.03	Допма рақат - қашық жүйесі бойынша
8	Рахметов А											
9	Рахметов Е											
10	Әлиев Ж										12.03	Допма рақат - қашық жүйесі бойынша
11	Алимов А											
12	Алимов А											
13	Рахметов С										12.03	Шахмат тапсырмалары
14	Әлиев Ж											
15	Алимова											
16	Әкер Р										14.03	Шахмат тапсырмалары
17	Әкер Б											
18	Алимов А											
19	Алимов А										19.03	Допма беру түрлері
20												
21												
22											19.03	Допма беру түрлері
23												
24												
25											21.03	Допма тік беру түрлері
26												
27												
28											26.03	Допма тік беру түрлері
29												
30												
31											28.03	Допма қысқарту беру түрлері
32												
33												
34												
35												
36												
37												
38												
39												
40												
41												
42												
43												
44												
45												
46												
47												
48												
49												
50												
Дайындықтың ұзақтығы		90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'			
1	Жалпы дайындықтың жаттығулары	20'	8'	20'	8'	20'	8'	20'	8'			
2	Арнайы дайындықтың жаттығулары	15'	7'	15'	7'	15'	7'	15'	7'			
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'			

Жаттықтырушы қолы: 

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мухамбетов

№	Оқушылардың аты – жөні	Сәуір								Күндері	Мазмұны
1	Асанжолды Г										
2	Асылбаева А									02.04	Допма қисық беру түрлері
3	Аманжол К				Же						
4	Аманжол К										
5	Аманжол Ар									02.04	Доп, беру (коробка)
6	Аманжол										
7	Аманжол А						Же				
8	Рахметова									04.04	Қосқалмақ кеңірдектің теріс селт
9	Бағдатбай Е										
10	Ермек К										
11	Мамышев А				Же					09.04	Оқушы әдісін
12	Аманжол А										
13	Сәдуақасов С										
14	Ермек К						Же			09.04	Допма көтеру беру әдісі
15	Сәдуақасов										
16	Жекел Р										
17	Тәріпбек Б				Же					11.04	Допма көтеру беру әдісі
18	Мамышев А							Же			
19	Аманжол А										
20											
21										16.04	Допма көтеру беру әдісі
22											
23											
24										16.04	
25											
26										18.04	Допма айнал қайтару әдісі
27											
28											
29										23.04	Допма айнал қайтару әдісі
30											
31											
32										23.04	Жау (нақара)
33											
34											
35										26.04	Қосқалмақ кеңірдектің теріс селт
36											
37											
38										30.04	Оқушы әдісін
39											
40											
41										30.04	Тол-сип
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
Дайындықтың ұзақтығы		90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы: 

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:

 М.М. Мукатова

№	Оқушылардың аты – жөні	Мамыр								Күндері	Мазмұны
1	Абдимаев Т									02.05	Ақпарат Тәрбиелілік Мәдениет
2	Абильбеков А										
3	Аққабалов К										
4	Әкешев У										
5	Алибаев А								14.05	Оқушы Әдістемесі	
6	Алибаев Р										
7	Аманжолбаев А										
8	Аманжолбаев А										
9	Аманжолбаев А								14.05	Ақпарат Тәрбиелілік Мәдениет	
10	Аманжолбаев А										
11	Аманжолбаев А										
12	Аманжолбаев А										
13	Аманжолбаев А								16.05	Тіреуші	
14	Аманжолбаев А										
15	Аманжолбаев А										
16	Аманжолбаев А										
17	Аманжолбаев А								21.05	Оқушы Әдістемесі	
18	Аманжолбаев А										
19	Аманжолбаев А										
20	Аманжолбаев А										
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											
Дайындықтың ұзақтығы		90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'		
1	Жалпы дамыту жаттығулары	20'	6'	20'	6'	20'	6'	20'	6'		
2	Арнайы дамыту жаттығулары	15'	9'	15'	9'	15'	9'	15'	9'		
3	Техникалық және тактикалық дайындық	55'	30'	55'	30'	55'	30'	55'	30'		

Жаттықтырушы қолы: 

Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  М.М. Мухатова

## **«Үстел теннисі» үйірмесінің жылдық есебі (2023-2024 о.ж.)**

**Үйірменің атауы:** Үстел теннисі

**Кластары:** 5-11 кластар оқушылары

**Өткізілетін уақыты:** Сейсенбі 10.00-11.30

Сенбі 16.00-16.45

**Мұғалімі :** Нургалиева Салтанат Адилжанкызы

Қыркүйек айында үстел теннисі үйірмесіне қатысушылардың өтініштері қабылданып, жылдық жоспары бекітілді. Қыркүйек, қазан айларында қатысушылардың жалпы физикалық дайындықтарына көңіл бөлінді. Қараша, желтоқсан айларында арнайы дамыту жаттығулары, техникалық-тактикалық даярлықтарын жетілдіруге жұмыстанды. Сенбі күндері қала мектептерімен келісе отырып жолдастық кездесулер өткізілді. Үйірме кестеге сай жүргізілді.

**Нәтижелері:**

### **Мектеп лигасы 5-6 кл арасында**

Ұлдар – 12 орын

Қыздар – 8 орын

### **Мектеп лигасы 7-8 кл арасында**

Ұлдар – 8 орын

Қыздар – 11 орын

### **Мектеп лигасы 9-11 кл арасында**

Ұлдар – 12 орын

Қыздар – 30 орын

**Алдағы міндеттер:**

- Оқушылардың арасында үстел теннисіне деген қызығушылығын арттыру;
- Оқушыларға үстел теннисін ойнау техникасын меңгерту;
- Оқушылардың ептілігін және шапшандығын арттыру;

**Ұсыныс:**

1. Үстел теннисі үйірмесі бағдарламаға сай жүргізілуі жалғастырылсын.
2. Үстел теннисінен мектеп лигасы бойынша оқушылардың көрсеткіштерінің сапасы арттырылсын.