

ТЕКШЕРИЛДИ

Окуу-тарбия иштери

боюнча директордун

орун басары Кулманова Б.А.



“ 1 ” “ 09 ” 20 22 ж.

БЕКТЕМИН

№82 жалпы билим берүү

орто мектебинин директору

Исраилова А.Н.

“ 1 ” “ 09 ” 20 22 ж.



Календардык-тематикалык план 2022-2023-окуу жылы

Дене-тарбия предмети боюнча

Мугалим: Сартов М.С.

(эмгек стажы 44 жыл)

Кружктордун өтүлүүчү мөөнөтү

№	Кружоктун аты	Дүйшөмбү	Шейшемби	Шаршемби	Бейшемби	Жума	Ишемби
1	Баскетбол						
2	Футбол						
3	Спорт туризм						
4	Дартс						
5	Сууга сүзүү						
6	Жашоого кошул						
7	Шахмат						
8	Тогуз коргол						
9	Стол тениси			10 ⁰⁰ 12 ⁰⁰		10 ⁰⁰ 14 ⁰⁰	
10	Волейбол						
11	Спорт скакалка						
12	Бадминтон						
13	Куулжу комуз						
14	Музыка жан дүйнөм						
15	Хор						
16	Жеңил атлетика						

Теннис кружогу

1 чейрек

Сентябрь, октябрь, ноябрь

40 саат

№ к/н	Кыскача мазмуну	Сааты саны	Өтүлгөн убактысы	
			План боюнча	Өтүлгөн мөөнөтү
1	Теннис залында өзүн өзү алып жүрүү жана техникалык коопсуздук эрежелери	2	2 09	2 09
2	Теннис инвентарлары, теннис үстөл, ракетка, сетка жөнүндө маалымат берүү	2	3 09	3 09
3	Окуучуларды столдун айланасында тургузуу техникасы	2	7 09	7 09
4	Ракетка кармоо техникасын өздөштүрүү	2	10 09	10 09
5	Ракетка менен шарикти элөө	2	14 09	14 09
6	Көнүгүүлөр. Ракетка оң колго, сол колго кармоо	2	17 09	17 09
7	Кол, бут, бел көнүгүүлөрү	2	21 09	21 09
8	Теннис ойноо техникасын өздөштүрүү	2	24 09	24 09
9	Оң жактан шарикти чаап берүү ыкмалары	2	28 09	28 09
10	Сол жактан шарикти чаап берүү ыкмалары	2	1 10	1 10
11	Ракетка менен подача берүү ыкмасы	2	5 10	5 10
12	Оң жактан шарикти тосуу ыкмалары	2	8 10	8 10
13	Сол жактан шарикти тосуу ыкмалары	2	12 10	12 10
14	Оң жактан чабуул жасоо ыкмалары	2	15 10	15 10
15	Сол жактан чабуул жасоо ыкмалары	2	19 10	19 10
16	Оң жактан накат менен чаап берүү	2	22 10	22 10
17	Сол жактан накат менен чаап берүү	2	26 10	26 10
18	Спорт оюндары. "Волейбол" оюну	2	28 10	28 10
19	Оң жактан шарикти тосуу ыкмасы	2	2 11	2 11
20	Сол жактан накат менен чаап берүү	2	5 11	5 11

Теннис кружогу

2 чейрек

Ноябрь, декабрь

30 саат

№ к/н	Кыскача мазмуну	Сааты саны	Өтүлгөн убактысы	
			План боюнча	Өтүлгөн мөөнөтү
1	Ракетка кармоо техникасын өздөштүрүү	2	9 11	9 11
2	Ракетка менен подача берүү ыкмасы	2	12 11	12 11
3	Ракетка менен шарикти жапыз берүү	2	16 11	16 11
4	Ракетка менен шарикти бийик көтөрүп берүү	2	19 11	19 11
5	Чабуул жасоо ыкмалары	2	23 11	23 11
6	Көнүгүүлөр. Ракетка менен шарикти элөө	2	26 11	26 11
7	Оң жактан шарикти тосуу ыкмалары	2	30 11	30 11
8	Сол жактан шарикти тосуу ыкмалары	2	3 12	3 12
9	Чабуул жасоо ыкмаларын өздөштүрүү	2	7 12	7 12
10	Шарик элөө, оң кол сол кол менен	2	10 12	10 12
11	Шарикти оңдон чабуу ыкмалары	2	14 12	14 12
12	Шарикти солдон чабуу ыкмалары	2	17 12	17 12
13	Ракетка менен шарикти жапыз берүү ыкмалары	2	21 12	21 12
14	Оң жактан чабуулга чыгуу	2	24 12	24 12
15	Кайталоо үчүн көнүгүүлөр	2	28 12	28 12

Теннис кружогу

3 чейрек

Январь, февраль, март

40 саат

№ к/н	Кыскача мазмуну	Сааты саны	Өтүлгөн убактысы	
			План боюнча	Өтүлгөн мөөнөтү
1	Залдын ичинде техника коопсуздугун сактоо эрежеси	2	11 01	
2	Көнүгүүлөр. Ракетка кармоо техникасы.	2	14 01	
3	Оң кол менен чабуул жасоо ыкмалары	2	18 01	
4	Сол жактан чабуул жасоо техникасын өздөштүрүү	2	21 01	
5	Оң жактан подача берүү ыкмалары	2	25 01	
6	Сол жактан подача берүү ыкмалары	2	28 01	
7	Ракетка менен теннис шаригин элөө	2	1 02	
8	Теннис шаригин жапыз берүү ыкмалары	2	4 02	
9	Ракетка менен шарикти бийик берүү ыкмалары	2	8 02	
10	Көнүгүүлөр. Ракетканы колго кармоо ыкмаларын үйрөтүү	2	11 02	
11	Кол, бут, бел көнүгүүлөрүн жасоо	2	15 02	
12	Спорт оюндары. "Баскетбол" оюну	2	18 02	
13	Оң жактан накат менен подача берүү	2	22 02	
14	Сол жактан накат менен подача берүү	2	25 02	
15	Оң жактан шарикти тосуп алуу ыкмалары	2	1 03	
16	Сол жактан шарикти тосуп ыкмалары	2	4 03	
17	Оң жактан чабуулга чыгуу ыкмалары	2	8 03	
18	Сол жактан чабуулга чыгуу ыкмалары	2	11 03	
19	Шарикти оң жактан тосуу ыкмалары	2	15 03	
20	Шарикти чабуу ыкмалары	2	18 03	

Теннис кружогу

4 чейрек

Апрель, май, июнь

36 саат

№ к/н	Кыскача мазмуну	Сааты саны	Өтүлгөн убактысы	
			План боюнча	Өтүлгөн мөөнөтү
1	Залда теннисти ойноодо коопсуздук эрежелерин сактоо	2		
2	Колду көндүрүү, машыктыруу ыкмалары	2		
3	Ракетка менен шарикти оң тараптан тосуп ыкмалары	2		
4	Ракетка менен шарикти сол тараптан тосуп ыкмалары	2		
5	Спорт оюндары. "Футбол" оюну	2		
6	Оң жактан подачаны кесип чаап берүү	2		
7	Сол жактан подачаны кесип чаап берүү	2		
8	Шарикти жапыз чаап берүү ыкмасы	2		
9	Шарикти бийик көтөрүп берүү ыкмасы	2		
10	Кесилип берилген подачаны тосуу ыкмалары	2		
11	Оң жактан чабуул коюу ыкмалары	2		
12	Сол жактан чабуул коюу ыкмалары	2		
13	Көнүгүүлөр. Кол, бут, бел көнүгүүлөрү.	2		
14	Теннис ойноо, ойнотуу ыкмалары	2		
15	Шарикти оң жактан, сол жактан тосуу ыкмаларын үйрөнүү	2		
16	Шарикти тосуп алуу ыкмасы	2		
17	Накат менен подача чабуу	2		
18	Чабуул ыкмалары, тосуу ыкмалары	2		