

«Бекітемін»  
 №75 жалпы білім беретін  
 орта мектеп директоры  
 М.С.Наменова  
 «04» 2022 жыл

2022-2023 оқу жылы бойынша мектепшілік үйірме, секциялар кестесі

| № | Үйірменің атауы | Қатысатын оқушы саны | Ақылы/ақысыз | Жетекшісі           | тобы | Өтетін уақыты                                 |
|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------------|------|-----------------------------------------------|
|   | Волейбол        | 16                   | ақысыз       | Жанисов Арман       | I    | Сәрсенбі 08.00 – 09.30                        |
|   |                 | 15                   | ақысыз       |                     | II   | Сенбі 11.00 – 13.00                           |
|   | Баскетбол       | 15                   | ақысыз       | Альбеков Жақсат     | I    | Сәрсенбі 14.00 – 16.00<br>Сенбі 10.00 – 12.00 |
|   | Футбол          | 9                    | ақысыз       | Тәженов Нұрсұлтан   | I    | Дүйсенбі 08.00 – 10.00<br>Сенбі 09.00 – 11.00 |
|   |                 | 14                   | ақысыз       |                     | II   | Сенбі 09.00 – 11.00                           |
|   | Домбыра         | 15                   | ақысыз       | Абубакирова Үзілдік | I    | Сәрсенбі 09.00 – 11.00<br>Жұма 09.00 – 11.00  |
|   |                 | 15                   | ақысыз       |                     | II   | Сәрсенбі 14.00 – 16.00<br>Сенбі 14.00 – 16.00 |
|   | Роботтехника    | 7                    | ақысыз       | Тулегенов Серик     | I    | Бейсенбі 09.00 – 11.00<br>Жұма 09.00 – 11.00  |
|   |                 |                      | ақысыз       |                     |      |                                               |

Мектеп директорының тәрбие ісі жөніндегі орынбасарының м.а:

*А.Омарпатшаева*

А.Омарпатшаева

«Келісемін»  
Тәрбие ісі  
орынбасары  
А. Омарпатшаева



«Бекітемін»  
Мектеп директоры  
М.С. Наменова



«Үкілі домбыра»  
Дәстүрлі ән, терме үйірмесі



Пән мұғалімі: Абубакирова Ү.Ж.  
2022 - 2023 оқу жылы

**«Дәстүрлі ән үйірмесі» 3 – 4 сыныптарға арналған  
( барлығы 72 сағат, аптасына 4 сағат)**

| <b>№</b> | <b>Күні,<br/>айы</b> | <b>Сағат<br/>саны</b> | <b>Сабақтың тақырыбы</b>                                   | <b>Мазмұны</b>                                                                                          | <b>Пайдаланылған<br/>әдебиеттер</b>                 |
|----------|----------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1        | 02.09                | 1                     | Кеңес беру сабағы.<br>Домбыраның құрылысы                  | Балалардың қабілетін тексеру.Домбыраның құрылысымен таныстыру. Домбыра аспабын игеру алғашқы жаттығулар |                                                     |
| 2        | 07.09                | 1                     | Қағыстарды қалыптастыру<br>Б.Ғизатов «Біз өмірдің гүліміз» |                                                                                                         | Ө.Спанов «Домбыра үйренейік»Алматы «Әуен» 2000ж     |
| 3        | 09.09                | 2                     | Аспапты үйрену<br>Қағыстарды қалыптастыру                  | Сол қол саусақтарымен қағыстар жасау                                                                    | Ө.Спанов «Домбыра үйренейік»Алматы «Әуен» 2000ж     |
| 4        | 14.09<br>16.09       | 3                     | Халық әні «Еркем-ай»                                       | Халық әні «Еркем-ай» әнін үйрену, қағыстарды қалыптастыру                                               | Құрастырушы<br>Е. Дүйсенбайұлы «Жеті ғасыр жырлайды |
| 5        | 21.09<br>23.09       | 2                     | Дауыс жаттығулары                                          | Дауыс жаттығуларын жасау. Қағыстарды қалыптастыру.Аспапқа дауысты қосуды үйрену                         | Ө.Спанов «Домбыра үйренейік»Алматы «Әуен» 2000ж     |
| 6        | 28.09<br>30.09       | 3                     | Халық әні «Гүлдерайым»                                     | Халық әні «Гүлдерайым»-ның алғашқы буынын үйрену.Домбырада қағыстар жасау, аспапқа дауысты қосып айту.  | Құрастырушы<br>Х.А. Тлемисов «Ауыл кеші көңілді»    |
| 7        | 05.10<br>07.10       | 3                     | Халық әні «Гүлдерайым»                                     | Халық әні «Гүлдерайым»-ның алғашқы буынын үйрену.Домбырада қағыстар жасау, аспапқа дауысты қосып айту.  | Құрастырушы<br>Х.А. Тлемисов «Ауыл кеші көңілді»    |
| 8        | 12.10<br>14.10       | 3                     | Халық әні «Қалаулым» басқы буындарын үйрену                | Халық әні «Қалаулым» басқы буындарын үйрену                                                             | Құрастырушы<br>Х.А. Тлемисов «Ауыл кеші             |
| 9        | 19.10<br>21.10       | 3                     | Халық әні «Қалаулым» басқы буындарын үйрену                | Халық әні «Қалаулым» -ның соңғы буындарын үйрену                                                        | Құрастырушы<br>Х.А. Тлемисов «Ауыл кеші             |

|    |                         |   |                                         |                                                                                             |                                                        |
|----|-------------------------|---|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 10 | 26.10                   | 1 | Халық әндерін қайталау                  | Халық әні «Еркем- ай» «І үлдерайым» «Қалаулым» мәнерлеп орындау.                            | Құрастырушы<br>Е.Дүйсенбайұлы<br>«Жеті ғасыр жырлайды» |
| 11 | 28.10<br>09.11          | 2 | Б.Тәжібаев «Туған жер өзін дегенде»     | Б.Тәжібаев «Туған жер өзін дегенде» әнін үйрену. Басты буын                                 | Құрастырушы<br>Х.А.Тлемисов «Ауыл кеші көңілді»        |
| 12 | 11.11<br>02.12          | 2 | Б.Тәжібаев «Туған жер өзін дегенде»     | Б.Тәжібаев «Туған жер өзін дегенде» әнін үйрену, толық буын.                                | Құрастырушы<br>Х.А.Тлемисов «Ауыл кеші көңілді»        |
| 13 | 07.12                   | 1 | Өтілген әндерді қайталау                | «Гүлдерайым» «Қалаулым» «Туған жер өзін дегенде»                                            | Құрастырушы<br>Х.А.Тлемисов «Ауыл кеші көңілді»        |
| 14 | 09.12                   | 1 | Аспапты үйрену. Қағыстарды қалыптастыру | Аспапты үйренудегі жаттығулар жасау                                                         | Ө.Спанов «Домбыра үйренейік» Алматы «Әуен» 2000ж       |
| 15 | 14.12<br>21.12          | 3 | Халық әні «Сары жез құман-ай»           | Халық әні «Сары жез құман-ай» басқы буындарын үйрену                                        | Құрастырушы<br>Х.А.Тлемисов «Ауыл кеші көңілді»        |
| 16 | 23.12<br>28.12          | 3 | Халық әні «Сары жез құман-ай»           | Халық әні «Сары жез құман-ай» орта буындарын үйрену.                                        | Құрастырушы<br>Х.А.Тлемисов «Ауыл кеші көңілді»        |
| 17 | 30.12                   | 1 | Терме тартып үйрену                     | Қағыс ерекшеліктерімен танысу                                                               |                                                        |
| 18 | 11.01<br>13.01<br>18.01 | 3 | Бұхар жырау термесі                     | Бұхар жырау термесі «Биік тауға жарасар» алғашқы буындарын үйрену. Қағыстарын қалыптастыру. | М.Мағауин. М.Байділдае<br>«Ай. заман-ай. заман-ай»     |
| 19 | 21.01<br>25.01<br>27.01 | 3 | Бұхар жырау термесі                     | Бұхар жырау термесі «Биік тауға жарасар» орта буындарын үйрену. Қағыстарын қалыптастыру.    | М.Мағауин. М.Байділдае<br>«Ай. заман-ай. заман-ай»     |

|    |                         |   |                                  |                                                                                              |                                                       |
|----|-------------------------|---|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 20 | 01.02<br>03.02<br>08.02 | 3 | Бұхар жырау термесі              | Бұхар жырау термесі «Биік тауға жарасар» соңғы буындарын үйрену. Қағыстарын қалыптастыру.    | М.Мағауин. М. Байділдаев<br>«Ай. заман-ай. заман-ай»  |
| 21 | 10.02                   | 1 | Бұхар жырау термесі              | Бұхар жырау термесі «Биік тауға жарасар» жекелей мәнерлеп орындау                            | М. Мағауин. М. Байділдаев<br>«Ай. заман-ай. заман-ай» |
| 22 | 15.02<br>17.02          | 2 | «Ана туралы жыр» әнін үйрену     | «Ана туралы жыр» әнін басқы. орта. соңғы буындарын үйрену.                                   | Құрастырушы<br>Х. А. Тлемисов «Ауыл кеші көңілді»     |
| 23 | 22.02<br>24.02          | 2 | Өткен ән термелерді қайталау     | Халық әні «Сары жез құман-ай» «Биік тауға жарасар» «Ана туралы жыр» әндерін мәнерлеп орындау | Е. Дүйсенбайұлы<br>«Жеті ғасыр жырлайды»              |
| 24 | 01.03<br>03.03          | 2 | Б. Тәжібаев «Ақ бұлақ»           | Б. Тәжібаев «Ақ бұлақ» басты буынын. 1-ші шумағын үйрену                                     | Құрастырушы<br>Х. А. Тлемисов «Ауыл кеші көңілді»     |
| 25 | 10.03<br>15.03          | 2 | Б. Тәжібаев «Ақ бұлақ»           | Б. Тәжібаев «Ақ бұлақ» әннің қайырмасын үйрену                                               | Құрастырушы<br>Х. А. Тлемисов «Ауыл кеші көңілді»     |
| 26 | 17.03                   | 1 | Б. Тәжібаев «Ақ бұлақ»           | Б. Тәжібаев «Ақ бұлақ» әнін мәнерлеп орындау. Жекелей жатқа орындау                          | Құрастырушы<br>Х. А. Тлемисов «Ауыл кеші көңілді»     |
| 27 | 29.03<br>31.03          | 2 | Халық әні «Қалаулым»             | Әннің қағыстарын үйрену. Әнді талдап бөлімге бөліп үйрену.                                   | Е. Дүйсенбайұлы<br>«Жеті ғасыр жырлайды»              |
| 28 | 05.04<br>07.04          | 2 | Өткен ән термелерді қайталау     | «Гүлдерайым» «Ақ бұлақ» «Бұхар жырау» термесі т.б. қайталау                                  | Е. Дүйсенбайұлы<br>«Жеті ғасыр жырлайды»              |
| 29 | 12.04<br>14.04          | 2 | Халық әні «Желбір жекен»         | «Желбір жекен» Әнді талдап бөлімге бөліп үйрену.                                             | «Ұлы дала сазы»<br>антологиясы                        |
| 30 | 19.04<br>21.04          | 2 | Халық әні «Көзіңнің мөлдірін-ай» | Әннің бас және орта буынын үйрену                                                            | Е. Дүйсенбайұлы<br>«Жеті ғасыр жырлайды»              |
| 31 | 26.04<br>28.04          | 2 | Халық әні «Көзіңнің мөлдірін-ай» | Әнді жекелеп мәнерлеп орындау                                                                | «Ұлы дала сазы»<br>антологиясы                        |
| 32 | 03.05<br>05.05          | 2 | Халық әні «Құралай»              | «Құралай» әнін үйрену                                                                        | Е. Дүйсенбайұлы<br>«Жеті ғасыр жырлайды»              |

|    |                |   |                                                  |                                                                                                    |                                                  |
|----|----------------|---|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 33 | 10.05<br>12.05 | 2 | Халық әні «Құралай»                              | Әннің бас және орта буындарын үйрену                                                               | «Ұлы дала сазы»<br>антологиясы                   |
| 34 | 17.05<br>19.05 | 2 | Ақтан жыраудың термесі<br>«Жайық деген жанды су» | Ақтан жырау термесі «Жайық деген жанжы су»<br>Алғашқы буындарын үйрену,қағыстарын<br>қалыптастыру. | М.Мағауин.М.Байділдаев<br>«Ай.заман-ай.заман-ай» |
| 35 | 24.05<br>26.05 | 2 | Ақтан жыраудың термесі<br>«Жайық деген жанды су» | Ақтан жырау термесі «Жайық деген жанжы су»<br>Саға буындарын толық,мәнерлеп үйрену.                | М.Мағауин.М.Байділдаев<br>«Ай.заман-ай.заман-ай» |

«Үкілі домбыра» ән, терме үйірмесінің  
1-ші топ оқушылар тізімі

- 1 Қожамұрат Жұлдыз 3а
- 2 Мүсін Айсұлу
- 3 Еділхан Иматали

- 1 Сағынғали Әлихан 3ә
- 2 Дүйсенбек Бейназ
- 3 Тұрақбай Адия

- 1 Есенқызы Инкәр 3б
- 2 Құрманбекова Ақзере

- 1 Бұқарбай Дияна 6а
- 2 Жеңісбекқызы Дияна

- 1 Исағали Айкөркем 7а

- 1 Тілеуберген Әлихан 7ә
- 2 Омарова Жібек
- 3 Мақсатова Мәдина
- 4 Еламан Әмина

«Үкілі домбыра» ән, терме үйірмесінің  
2-ші топ оқушылар тізімі

- 1 Аманкелді Жанымжан 4а
- 2 Теңелбаева Нұрай
- 3 Өміртай Іңкәр
- 4 Манат Мейірім
- 5 Жомарт Атымтай

- 1 Айбекқызы Сезім 4ә
- 2 Тілектесова Айнабат
- 3 Елтаева Ақнұр
- 4 Мақсатова Аяулым
- 5 Сайлау Мирас
- 6 Рауан Асылым
- 7 Бақыткелді Айкөркем
- 8 Умбеткали Ерұлан

- 1 Асхатова Ариназ 5а
- 2 Асхатова Арияна

- 1 Қуандық Жасмин 5ә
- 2 Нұржанқызы Бибінұр

Үйірме жетекшісі  
Абубакирова У.Ж.



Балалар  
жылы  
2022



# Диплом

Қазақстандық Ұлттық ЮНЕСКО Клубтары Федерациясының қолдауымен өткізілген облыстық «Күмбірле сазды домбыра» атты жас күйшішілер мен термешілер байқауына белсене қатысып,

(Ансамбль) III орын алған үшін  
«Үкімі домбыра»

**МАРАПАТТАЛАДЫ**

Жетекшісі: *Абубакирова Ұялдық*  
*Маманбаева*

Қазақстандық Ұлттық ЮНЕСКО Клубтары  
Федерациясының вице-президенті

С.Аязбаев



«Қалалық оқушылар Сарайы» МККК  
директоры



Н. Мусабекова

Ақтөбе қ., 2022 ж.



**«№75 жалпы білім беретін орта мектеп» КММ**



**«Бекітемін»**

**Мектеп директоры**

**М.С.Наменова**

**2022ж.**

**2022-2023 оқу жылындағы**

**«Волейбол секциясы» жоспары**

**Дене шынықтыру пәні мұғалімі:**

**А.Б.Жанисов**

## Волейбол үйірмесі

### Мақсаты:

- ❖ Волейболдан мектеп құрама командасын құру және дамыту

### Міндеттері:

1. Оқушылардың волейбол үйірмесіне қызығушылықтарын арттыру.
2. Спорттық іс-шараларға жиі қатыстыру
3. Салауатты өмір салтын нығайту.
4. Арнайы дене қуаты дайындығын дамыту.
5. Волейбол ойынының техникасы мен тактикасын үйрету.

### Волейбол ойынының ережелері.

Волейбол ойыны аумағы 9/18м алаңда өткізіледі. Ортаңғы сызық алаңды екіге бөліп тұрады. Ортаңғы сызықтың үстіне екі бағанға керілген волейбол торы орнатылады. Жасөспірім ер балаларға арналған тордың биіктігі – 220 см. қыздар үшін 210 см. болады. Ойынға әрқайсысына 6 ойыншыдан болады. Ойынға диаметрі 65 – 68 см. салмағы 250 г – дық доп пайдаланылады. Бір команданың ойыншылары үштен артық қол тигізуіне болмайды. Бір ойыншы допқа екі рет қол тигізуі рұқсат етілмейді. Ойын барысында доп қай алаңға түссе, сол команда осы жолы ұпайдан ұтылған болып есептеледі. Жасөспірімдер ойыны 3 немесе 5 кезеңнен тұрады.

|            | 13-14 жастағылар үшін | 15-16 жастағылар үшін | 17-18 жастағылар үшін |
|------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ер балалар | 2 м 20 см             | 2 м 35 см             | 2 м 43 см             |
| Қыздар     | 2 м 10 см             | 2 м 20 см             | 2 м 24 см             |

### Ережелері:

Доп жерге тисе;

Команда допқа үш реттен артық қол тигізсе;

Доп лақтырылса немесе қолда кідіріп (ұсталынып) қалса;

Доп дененің белден төмен кез – келген жеріне тисе;

Ойыншы допқа қатарынан екі рет қол тигізсе;

Ойыншы торға тиіп кетсе;

Қарсы жақтағы допқа ойыншының қолы тиіп кетсе;

Доп кезексіз ойынға қосылса;

| № | Жылдық жоспар                                                                                                                                                      | № | Айлық жоспар                                                                                                                                                                                                                    | № | Апталық жоспар                                                                                                                                                                                | №  | Күндік жоспар                                                                                                                                                                                                        |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Мектеп оқушылары арасында сынып аралық біріншіліктерін өткізу. Волейбол шығу тарихы. Қазақстанда және шет елде. Әлемдегі және Қазақстанда өткен ең үлкен жарыстар. | 1 | Қыркүйек: Техникалық қауіпсіздік, волейбол туралы мағұлмат беру. Волейболдың құрал-жабдықтары туралы жалпы мағұлымат және қолдануын түсіндіру. Қауіпсіздік ережесімен таныстыру. Дене қуаты жаттығуларының адам ағзасына әсері. | 1 | Волейбол: жүгіру, секіру, шабуылдау алдында дене қыздыру жаттығуларын беру. Керекті құрал-жабдықтарын тексеру. Жүгіру, секіру, қорғаныстағы техникалық қауіпсіздік ережесін айтып, түсіндіру. | 1  | Ағзаны қыздыру, арнайы дене қуаты жаттығуларын беру. Волейболшы гигиенасы. - Тренировкадағы киім және аяқ киім гигиенасы. Спортшының өзін-өзі бақылау. Теориялық сабақ.                                              |
| 2 | Қала мектептері арасында өтетін жолдастық кездесулерге қатысу.                                                                                                     | 2 | Қазан: Техникалық дайындық.                                                                                                                                                                                                     |   | Бұл оқу тренировка жұмысының негізгі міндеті. Арнайы техникалық әдістер.                                                                                                                      | 2. | <ul style="list-style-type: none"> <li>– орналастыру</li> <li>– допты тордан асыру</li> <li>– үстінен беру</li> <li>– астынан алу</li> <li>– шабуылдаушы соққы</li> <li>– қорғану</li> <li>– тосқауыл қою</li> </ul> |
| 3 | Қала мектептері арасында өтетін жарыстарға қатысу.                                                                                                                 | 3 | Қараша: Техникалық дайындық. Бұлшық ет күштерін қалыптастыру әдістері                                                                                                                                                           | 3 | Волейболшының тактикалық дайындығы. Индивидуалды жұмыс жасау                                                                                                                                  | 3. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бақылай білу және бақылау есебінде қарымта әрекет жасау</li> <li>- Қарсыласты жеңу мақсатында басқа спортшылармен жарыса түсу.</li> </ul>                                   |
| 4 | Ерік-жігер және психологиялық дайындық                                                                                                                             | 4 | Желтоқсан: Қазылық методикасы. (Судейство)                                                                                                                                                                                      | 4 | Қазылық және терминологиялық (жестте) ымдап көрсету. Жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар: Жалпы дамыту жаттығулары: кросс жүгіру, жылдамдықты ауыстыра жүгіру.                           | 4. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Негізгі ойын:</li> <li>- аланда орын ауыстыру</li> <li>- шабуылдау және қорғану тактикасы</li> <li>- Скакка және доппен жаттығулар</li> </ul>                               |
| 5 | Арнайы дене қуаты дайындықтары                                                                                                                                     | 5 | Қаңтар, Ақпан: Арнайы дене қуаты дайындығы. Аяқты бүгу тәсілімен секіру техникасы.                                                                                                                                              | 5 | Секіру жаттығулары                                                                                                                                                                            | 5  | Нығыз және теннис доптарымен жаттығулар. Жылдамдықты дамыту және бақылау                                                                                                                                             |
| 6 | Нұсқаушылық және төрешілік іс-тәжірибе                                                                                                                             | 6 | Наурыз: Бақылау сынағы. Өзін –өзі бақылау үшін сұрақтар.                                                                                                                                                                        | 6 | Жалпы дене қуаты дайындығын бақылау.                                                                                                                                                          | 6  | Координациясы: Спортшының техникалық дайындығын бақылау.                                                                                                                                                             |
| 7 | Жаттықтыру, жарыстарға қатыстыру                                                                                                                                   | 7 | Сәуір: Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын дербес үйрету.                                                                                                                                                                        | 7 | Сыныптар арасындағы жарыстар.                                                                                                                                                                 | 7  | Тактикалық дайындық, жарысқа қатысушыларды талдау.                                                                                                                                                                   |
| 8 | Бақылау және топтарға көшіру сынақтары                                                                                                                             | 8 | Мамыр: Жарыстар.                                                                                                                                                                                                                | 8 | Әр-түрлі деңгейдегі Жарыстарға қатысу.                                                                                                                                                        | 8  | - Ағзаны қалпына келтіретін шаралар.                                                                                                                                                                                 |

## Волейбол үйірмесінің жоспары

|    | Өтілетін сабақтың тақырыбы               | Сағат саны | Өтілетін мерзімі |
|----|------------------------------------------|------------|------------------|
| 1  | Техника қауіпсіздік ережесі              | 2 сағ      | 3,7.09           |
| 2  | Волейбол ойынының тарихы                 | 2 сағ      | 10,14.09         |
| 3  | Ойынның негізгі ережелері                | 2 сағ      | 17,21.09         |
| 4  | Ойын алаңында тұру                       | 2 сағ      | 24,28.09         |
| 5  | Ойын алаңында орын ауыстыру              | 2 сағ      | 1,5.10           |
| 6  | Тіркемелі адым                           | 2 сағ      | 8,12.10          |
| 7  | Қосарланған адым                         | 2 сағ      | 15,19.10         |
| 8  | Жүгіру                                   | 2 сағ      | 22,26.10         |
| 9  | Секіру                                   | 2 сағ      | 29.-9.11         |
| 10 | Орынды кенет өзгерту                     | 2 сағ      | 12,16.11         |
| 11 | Құлау                                    | 2 сағ      | 19,23.11         |
| 12 | Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау      | 2 сағ      | 26,30.11         |
| 13 | Допты жоғарыдан беру                     | 2 сағ      | 3,7.12           |
| 14 | Допты төменнен беру                      | 2 сағ      | 10,14.12         |
| 15 | Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау      | 2 сағ      | 17,21.12         |
| 16 | Допты екі қолмен төмен қабылдау          | 2 сағ      | 24,28.12         |
| 17 | Шабулдау                                 | 2 сағ      | 11,14.01         |
| 18 | Тосқауыл қою                             | 2 сағ      | 18,21.01         |
| 19 | Ойын тактикасының элементтерін жетілдіру | 2 сағ      | 25,28.01         |
| 20 | Алаңда аусу                              | 2 сағ      | 1,4.02           |
| 21 | Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау      | 2 сағ      | 8,11.02          |
| 22 | Допты ойынға қосу                        | 2 сағ      | 15,18.02         |
| 23 | Допты қабылдау                           | 2 сағ      | 22,02-25.02      |
| 24 | Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау      | 2 сағ      | 1,4.03           |
| 25 | Допты екі қолмен төмен қабылдау          | 2 сағ      | 8,11.03          |
| 26 | Шабулдау соққыларын орындау тәсілдері    | 2 сағ      | 15,18.03         |
| 27 | Арнайы дене жаттығулары                  | 2 сағ      | 29,01.04         |
| 28 | Допты тура жоғарлата қосу                | 2 сағ      | 5,8.04           |
| 29 | Допты екі қолмен жоғарыдан беру          | 2 сағ      | 12,15.04         |
| 30 | Допты екі қолмен төменнен беру           | 2 сағ      | 19,22.04         |
| 31 | Шабуыл мен қорғаныс                      | 2 сағ      | 26,29.04         |
| 32 | Тосқауыл қою элементтері                 | 2 сағ      | 3,6.05           |
| 33 | Екпін алу, секіру                        | 2 сағ      | 10,13.05         |
| 34 | Ықшамдалған ережемен волейбол ойнау      | 2 сағ      | 17,20.05         |



**2022-2023 оқу жылында №75 жалпы білім беретін орта мектебі бойынша «Волейбол»  
үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі**

| №  | Қатысушының аты-жөні | Класы |
|----|----------------------|-------|
| 1  | Алтайұлы Әділет      | 11    |
| 2  | Хожамұратов Бекмұрат | 11    |
| 3  | Қойгелдиев Нұржан    | 11    |
| 4  | Кенжалы Азиз         | 10    |
| 5  | Дағыс Бекарыс        | 10    |
| 6  | Қайыржанов Нұржан    | 10    |
| 7  | Махсотов Ерасыл      | 9а    |
| 8  | Жеңіс Әміржан        | 9а    |
| 9  | Әзижан Бауыржан      | 9а    |
| 10 | Махамбетов Нурулла   | 9а    |
| 11 | Орынбасаров Аслан    | 11 кл |
| 12 | Мұрат Алмат          | 6 а   |
| 13 | Иса Арсен            | 8 а   |
| 14 | Жақберген Бекжан     | 8а    |
| 15 | Айсағым Жандаулет    | 8а    |
| 16 | Айтжан Ислам         | 8а    |
| 17 | Құрамыс Сабыржан     | 6 а   |
| 18 | Асқар махамбет       | 6а    |
| 19 | Есболұлы Бексұлтан   | 6а    |
| 20 | Жандосұлы Бексұлтан  | 6а    |
| 21 | Кализина Сұлушаш     | 6 а   |
| 22 | Марал Аруна          | 6а    |
| 23 | Наурызбава Наргиза   | 6а    |
| 24 | Карл Акерке          | 6а    |
| 25 | Закиров Таир         | 6 а   |
| 26 | Иса Санжар           | 6а    |
| 27 | Айтжан Қайнар        | 6а    |
| 28 | Русланқызы Нұрхат    | 9а    |
| 29 | Дүйсенбек Нұзкожа    | 9а    |
| 30 | Өтегенова Сәйжан     | 10а   |
| 31 | Тұрғанбай Тұмар      | 10а   |

Жаттықтырушы:

А.Б.Жанисов

## Баскетбол үйірмесінің жоспары

|    | Өтілетін сабақтың тақырыбы                        | Сағат саны | Өтілетін мерзімі |
|----|---------------------------------------------------|------------|------------------|
| 1  | Баскетбол тарихы                                  | 2 сағ      | 3.09, 7.09.      |
| 2  | Баскетбол сабағында техника қауіпсіздік ережелері | 2 сағ      | 10.09 14.09      |
| 3  | Баскетбол ойыны                                   | 2 сағ      | 17.09 21.09      |
| 4  | Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру               | 2 сағ      | 24.09 28.09      |
| 5  | Допты екі қолмен ұстау                            | 2 сағ      | 1.10 5.10        |
| 6  | Допты бір қолмен ұстау                            | 2 сағ      | 8.10 12.10       |
| 7  | Тоқтау                                            | 2 сағ      | 15.10 19.10      |
| 8  | Бұрылу                                            | 2 сағ      | 22.10 26.10      |
| 9  | Допты әріптесіне беру                             | 2 сағ      | 29.10 2.11.      |
| 10 | Допты бір қолмен жоғарыдан беру                   | 2 сағ      | 5.11. 9.11       |
| 11 | Допты алып жүру                                   | 2 сағ      | 12.11. 16.11     |
| 12 | Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері              | 2 сағ      | 19.11. 23.11     |
| 13 | Допты сол және оң қолмен алып жүру                | 2 сағ      | 26.11. 30.11     |
| 14 | Допты бағытын өзгертіп алып жүру                  | 2 сағ      | 3.12. 7.12       |
| 15 | Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру         | 2 сағ      | 10.12. 14.12.    |
| 16 | Допты қарсыластан тартып алу                      | 2 сағ      | 17.12. 21.12.    |
| 17 | Допты ыйықтан асыра лақтыру                       | 2 сағ      | 24.12. 28.12.    |
| 18 | Ережемен баскетбол ойнау                          | 2 сағ      | 11.01. 14.01.    |
| 19 | Бір орында тұрып себетке доп лақтыру              | 2 сағ      | 18.01. 21.01.    |
| 20 | Допты екі қолмен кеуде тұсынан беру               | 2 сағ      | 25.01. 28.01     |
| 21 | Допты екі қолмен ұстау                            | 2 сағ      | 1.02. 5.02       |
| 22 | Допты бір қолмен ұстау                            | 2 сағ      | 8.02. 11.02      |
| 23 | Тоқтау                                            | 2 сағ      | 15.02. 18.02     |
| 24 | Бұрылу                                            | 2 сағ      | 22.02. 25.02     |
| 25 | Допты әріптесіне беру                             | 2 сағ      | 1.03. 4.03       |
| 26 | Допты бір қолмен жоғарыдан беру                   | 2 сағ      | 8.03. 11.03      |
| 27 | Допты алып жүру                                   | 2 сағ      | 14.03. 18.03     |
| 28 | Ойынның мазмұнымен негізгі ережелері              | 2 сағ      | 1.04. 5.04       |
| 29 | Допты сол және оң қолмен алып жүру                | 2 сағ      | 8.04. 12.04      |
| 30 | Допты бағытын өзгертіп алып жүру                  | 2 сағ      | 15.04. 19.04     |
| 31 | Допты бір орында тұрып екі қолмен лақтыру         | 2 сағ      | 22.04. 26.04     |
| 32 | Допты қарсыластан тартып алу                      | 2 сағ      | 29.04. 6.05      |
| 33 | Допты ыйықтан асыра лақтыру                       | 2 сағ      | 10.05 13.05      |
| 34 | Ықшамдалған ережемен баскетбол ойнау              | 2 сағ      | 17.05 . 20.05    |



«Бекітемін»  
№75 ЖББОМ директоры  
М.С.Наменова  
« 2 » 09 2022ж

2022-2023 оқу жылындағы №75 жалпы білім беретін орта мектебі бойынша  
«Баскетбол» үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

| №  | Оқушының аты-жөні | класы |
|----|-------------------|-------|
| 1  | Ниязбекұлы Р      | 9 кл  |
| 2  | Дағыс Б           | 10 кл |
| 3  | Кете М            | 9 кл  |
| 4  | Орынбаева А       | 9 кл  |
| 5  | Махсотов Е        | 9 кл  |
| 6  | Кенжалы           | 10 кл |
| 7  | Тұрғанбай Т       | 10 кл |
| 8  | Сайлыбеков        | 10 кл |
| 9  | Иса А             | 10 кл |
| 10 | Жамбылов А        | 10 кл |
| 11 | Ескали И          | 10 кл |
| 12 | Садуақас Т        | 10 кл |
| 13 | Елтаева Н         | 10 кл |
| 14 | Ермекбаев С       | 10 кл |
| 15 | Есеғұл А          | 10 кл |

Жаттықтырушы:

Альбеков.Ж.А

# Футбол үйірмесінің жоспары

|    | Өтілетін сабақтың тақырыбы                   | Сағат саны | Өтілетін мерзімі |
|----|----------------------------------------------|------------|------------------|
| 1  | Қ.Р футболдың дамуы                          | 2 сағ      | 3.09. 5.09       |
| 2  | Футболдың шығу тарихы                        | 2 сағ      | 10.09. 12.09     |
| 3  | Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар | 2 сағ      | 17.09. 19.09     |
| 4  | Техника қауіпсіздік ережелерін сақтау        | 2 сағ      | 24.09. 26.09     |
| 5  | Ойынның негізгі ережелері                    | 2 сағ      | 1.10. 3.10       |
| 6  | Ойыншының тұрысы                             | 2 сағ      | 8.10. 10.10      |
| 7  | Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау            | 2 сағ      | 15.10. 17.10     |
| 8  | Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру   | 2 сағ      | 22.10. 24.10     |
| 9  | Ауыттан допты тастап үйрену                  | 2 сағ      | 29.10. 31.10     |
| 10 | Айып добын тебуді үйрену                     | 2 сағ      | 5.11. 7.11       |
| 11 | Доппен алдап өту тәсілдері                   | 2 сағ      | 12.11. 14.11     |
| 12 | Допты тоқтату тәсілдері                      | 2 сағ      | 19.11. 21.11     |
| 13 | Аяқ ұшымен тебу                              | 2 сағ      | 26.11. 28.11     |
| 14 | Өкшемен тебу                                 | 2 сағ      | 3.12. 5.12       |
| 15 | Допты баспен ұру түрлері                     | 2 сағ      | 10.12. 12.12     |
| 16 | Шекемен ұру                                  | 2 сағ      | 17.12. 19.12     |
| 17 | Секіріп шекемен ұру                          | 2 сағ      | 24.12. 26.12     |
| 18 | Баспен ұру                                   | 2 сағ      | 31.12. 2.01      |
| 19 | Допты қақпаға дұрыс бағыттау                 | 2 сағ      | 7.01. 9.01       |
| 20 | Допты тартып алу тәсілдері                   | 2 сағ      | 14.01. 16.01     |
| 21 | Допты тоқтату тәсілдері                      | 2 сағ      | 21.01. 23.01     |
| 22 | Допты алып жүру тәсілдері                    | 2 сағ      | 28.01. 30.01     |
| 23 | Қақпашының ойыны                             | 2 сағ      | 4.02. 6.02       |
| 24 | Допты қағып алу                              | 2 сағ      | 11.02. 13.02     |
| 25 | Допты ұрып жіберу                            | 2 сағ      | 18.02. 20.02     |
| 26 | Допты бағаннан асырып жіберу                 | 2 сағ      | 25.02. 27.02     |
| 27 | Қорғаушылардың міндеті                       | 2 сағ      | 4.03. 6.03       |
| 28 | Қорғаушының жеке әрекеті                     | 2 сағ      | 11.03. 13.03     |
| 29 | Шабулшының міндеті                           | 2 сағ      | 18.03. 20.03     |
| 30 | Топ – топ болып шабуылға шығу                | 2 сағ      | 25.03. 27.03     |
| 31 | Командалық әрекет                            | 2 сағ      | 1.04. 3.04       |
| 32 | Жеке әрекет                                  | 2 сағ      | 8.04. 10.04      |
| 33 | Айып добын дұрыс орындау                     | 2 сағ      | 15.04. 17.04     |
| 34 | Қақпашының допты ойынға қосуы                | 2 сағ      | 22.04. 24.04     |
| 35 | Командалық әрекет                            | 2 сағ      | 29.04. 1.05      |
| 36 | Командалық әрекет                            | 2 сағ      | 6.05. 8.05       |



«Бекітемін»

№75 ЖББОМ директоры

М.С. Наменова

«02» 09 2022ж.

2022-2023 оқу жылында №75 Жалпы білім беретін орта мектебі  
бойынша «Футбол» секциясына қатысатын оқушылар тізімі:

| №  | Аты-жөні            | Сыныбы |
|----|---------------------|--------|
| 1  | Исатай Арсен        | 4ә кл  |
| 2  | Базарбаев Игнат     | 4ә кл  |
| 3  | Сайлау Мирас        | 4ә кл  |
| 4  | Мақсатов Мерей      | 4ә кл  |
| 5  | Бақтығалиев Нұржан  | 4ә кл  |
| 6  | Сәдуақас Нұрсұлтан  | 4а кл  |
| 7  | Қуанышқали Азамат   | 4а кл  |
| 8  | Мырзахмет Ерсұлтан  | 4а кл  |
| 9  | Жомарт Атымтай      | 4а кл  |
| 10 | Исағалиев Төремұрат | 5әкл   |
| 11 | Орынбаев Алдияр     | 5ә кл  |
| 12 | Муси Рахат          | 5ә кл  |
| 13 | Ерлеш Әмірлан       | 5ә кл  |
| 14 | Мұрат Алмат         | 6а кл  |
| 15 | Құрамыс Сабыржан    | 6 а кл |
| 16 | Есболұлы Бексұлан   | 6 а кл |
| 17 | Жандосұлы Нұрасыл   | 6 а кл |
| 18 | Асқар Махамбет      | 6 а кл |
| 19 | Қиболов Нұрым       | 6 ә кл |
| 20 | Иса Санжар          | 6 ә кл |
| 21 | Айтжан Қайнар       | 6 ә кл |
| 22 | Нағашыбай Нұржан    | 7 кл   |

Жаттықтырушы:  Таженов.Н.М.

**№75 жалпы білім беретін орта мектебі 2022-2023 оқу жылының I жарты жылдығы бойынша «Футбол» секциясының жүргізілген жұмыстарының анықтамасы.**

2022-2023 оқу жылында қыркүйек айында футбол үйірмесіне барлығы 22 оқушы қабылданды.

Секция жұмысының мақсаты – салауатты өмір салты қағидаларын шұғылданушылардың бойына сіңіру, шағын футбол ойынымен әуесқой және кәсіби деңгейде шұғылдану үрдісін ұйымдастыру, мектеп құрама командасының қалалық және республикалық жоғары деңгейдегі жарыстарға дайындау.



Футбол үйірмесі аптаның сәрсенбі және сенбі күндері өтеді.







№77 ЖББОМ-де футболдан (9-11 кл) оқушылары арасында өткен микро топтық кезеңде оқушыларымыз 3 орынға ие болды!

