



Сентябрь 2022-ж

«Бекитемин»

Директордун милдетин
аткаруучу:

Э. Насирова Насирова Э

“-----” Сентябрь 2022-ж

**2022-2023-окуу жылынын жылдыгына карата 7-8-9-10-11-
класстары үчүн
Дене-тарбия сабагы боюнча түзүлгөн**

Календарлык план

Мугалим: Молдалиев Мирбек

“Бекитемин”

Директордун милдетин аткаруучу:

Насирова Э

2022-жы

Дене тарбия

7-класс

№	Сабактардын темалары	сааты мөөнөтү		Көрсөтмө куралдар, пайдаланылган адабияттар	Үй тапшырма
		күнү	айы		
	Негизги гимнастика	10		I чейрек	
1	Теориялык маалымат берүү	1		Скакалка, мат, обруч, ышк. аралыктан(дистантык) окуту	Эрежени билүү
2	Ар түрдүү темптеги тос-ды өтүү м-н кадамдардын тездигин жана узундугун өзгөртүп басуу, үй шартында жасоо.	1		Мат, тосмо, ышкырык ж.б. үй шартында жасоо	Ар түрдү көнүгүү эреженин билүү
3	Скакалканын эрежесин үйрөтүү	1		Скакалка, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Обручтун эрежесин үйрөтүү	1		Обруч, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
5	Белгиленген бөлүмчөлөр менен басуу.			Мат, тосмо, ышкырык, үй шартында жасоо, ж.б.	Эрежени билүү
6	Тизени жогору көтөрүп буттун учу менен басуу	1		Аянча, мат, тосмо, ышкырык, ж.б.	Эрежени билүү
7	Гимнастикалык дубалда ийилип асылып тартылуу.	1		Мат, ышкырык, үй шартында жасоо, ж.б.	Эрежени билүү
8	Предмети жок жана предмети менен жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр.	1		Мат, тосмо, ышкырык, үй шартында жасоо, ж.б.	Эрежени билүү
9	Турникке тартынуу (бал). Тулку бойду көтөрүү (кыз)	1		Турник, тосмо, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
10	Чуркап келип тосмонун үстүнөн секирип өтүү	1		Мат, тосмо, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
	Шахмат	3			
11	Шахмат оюндун мазмуну жана эрежелери	1		Шахмат доска, саат, ж.б.	Эрежени билүү
12	Шахмат оюндун доскага жайланышы	1		Шахмат доска, саат, ж.б.	Эрежени билүү
13	Шахмат оюндун жүрүшү	1		Шахмат доска, саат, ж.б.	Эрежени билүү
	Ордо	5			
14	Ордо оюнунун эрежеси	1		Аянтча, чүкө, метр ж.б.	Билүү зарыл
15	Ура атмай	1		Чүкө, томпой, мерт ж.б.	Билүү зарыл
16	Кыңкай атмай	1		Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
17	Хан атмай	1		Метр, аянтча, томпой ж.б.	Эрежени билүү
18	Чертмек	1		Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
	Жеңил атлетика	8		II чейрек	
1	Стартта эрежеси туруп чуркоо	1		Желек, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
2	Старттан ылдамдыкты күчөтүү	1		Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	Билүү зарыл
3	Ордунда туруп узундукка секирүү	1		метр, желек, ышкыр. ж.б.	Билүү зарыл
4	Чуркап барып узундукка секирүү	1		Желек, метр, ышкырык.	Билүү зарыл
5	Чуркап барып бийиктикке секирүү	1		Планка, метр, желек, ышкырык ж.б.	Секирүүнү билүү зарыл
6	Тулку бойду көтөрүп айлануу	1		Турник, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
7	Жакынкы аралыкка чуркоо 60м	1		Желек, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
8	Жакынкы аралыкка чуркоо 100м	1		Желек, ышкырык, секунд.	100м билүү зарыл
	Баскетбол	6			
9	Баскетбол оюнунун эрежеси	1		Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
10	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	1		Тор, ышкырык, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
11	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бири-бирине берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Баскетбол тобун торго түшүрүү	1		Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
13	Топту алып баратып бири-бирине он колдоп узатып берүү	1		Ышкырык, тор, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
14	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү

№	Сабактардын темалары	сааты	мөөнөтү		Көрсөтмө куралдар, пайдаланылган адабияттар	Үй тапшырма
			күнү	айы		
	Волейбол	14			III чейрек	
1	Волейбол оюнунун эрежеси	1			Сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
2	Подачаны өйдө менен атууну үйрөнүү.	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
3	Подачаны ылдый менен атууну үйрөнүү	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
4	Подачаны эки кол менен ылдый тараптан кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Подачаны эки кол менен өйдөдөн тараптан кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
6	Эки кол менен ылдый тараптан кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
7	Тосмого жалгыз чыгуу	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
8	Оюнда топту бири-бирине чыгаруу ыкмалары	1			Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
9	Топту бири-бирине өткөрүп сетканын үстүнөн сокку берүү	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
10	Топту алдоо жолу менен өткөрүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Оюн эреж. билүү
11	Сеткадан өткөрүүнүн эрежелери	1			Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү
12	Эки колдоп соккуну тосуу	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
13	Сеткадан өткөн топту эки колдоп алуу	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
14	Топту кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
	Баскетбол	6				
15	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	1			Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
16	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	1			Ышкырык, топ, тор, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
17	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
18	Машыгуу оюну	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
19	Топту алдап таштоо	1			Ышкырык, сетка тор, топ,	Эрежени билүү
20	Машыгуу оюну	1			Ышкырык, торчо, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
	Волейбол	6			IV чейрек	
1	Топту эки кол менен төмөндөн кабыл алуу	1			Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү
2	Топту эки кол менен өйдөдөн кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
3	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмалары	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Аянтта топту тосуп коргоо	1			Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Эки командага бөлүнүп машыгуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
6	Машыгуу оюну	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
	Футбол	6				
7	Футбол оюнунун эрежеси	1			Ышкырык, топ, желек ж.б	Эрежени билүү
8	Топту башкарууну билүү	1			Аянт, топ, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
9	Топту алып барып тебүү	1			Топ, ышкырык, желек ж.б	Эрежени билүү
10	Топту алыскы аралыктан тебүү	1			Ышкырык, топ, желек ж.б.	Эрежени билүү
11	Эки командага бөлүнүп машыгуу оюну	1			Аянт, ышк, топ желек ж.б	Эрежени билүү
12	Машыгуу оюну	1			Желек, ышкырык, топ ж.б	Эрежени билүү
	Жеңил атлетика	4				
13	Эстефета таякча менен жарашуу 2x30м	1			Желек, метр, ышкырык.	Билүү зарыл
14	Эстефета 4x400м чуркоо	1			Таякча, желек, ышк. ж.б.	Эрежени билүү
15	Тулку бойду көтөрүү	1			Мат, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
16	100мертге чуркоо	1			Секундомер, желек ж.б.	Эрежени билүү

“Бекетемин”

Директордун милдетин аткаруучу:

Насирова Э

2022-жы

Дене тарбия

8-класс



№	Сабактардын темалары	сааты мөөнөтү		Көрсөтмө куралдар, пайдаланылган адабияттар	Үй тапшырма
		күнү	айы		
	Негизги гимнастика	10			
				I чейрек	
1	Теориялык маалымат берүү	1		Скакалка, мат, обруч, ышк. аралыктан(дистантык) окуту	Эрежени билүү
2	Ар түрдүү темптеги тос-ды өтүү м-н кадамдардын тездигин жана узундугун өзгөртүп басуу, үй шартында жасоо.	1		Мат, тосмо, ышкырык ж.б. үй шартында жасоо	Ар түрдү көнүгүү эреженин билүү
3	Скакалканын эрежесин үйрөтүү	1		Скакалка, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Обручтун эрежесин үйрөтүү	1		Обруч, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
5	Белгиленген бөлүмчөлөр менен басуу.			Мат, тосмо, ышкырык, үй шартында жасоо, ж.б.	Эрежени билүү
6	Тизени жогору көтөрүп буттун учу менен басуу	1		Аянча, мат, тосмо, ышкырык, ж.б.	Эрежени билүү
7	Гимнастикалык дубалда ийилип асылып тартылуу.	1		Мат, ышкырык, үй шартында жасоо, ж.б.	Эрежени билүү
8	Предмети жок жана предмети менен жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр.	1		Мат, тосмо, ышкырык, үй шартында жасоо, ж.б.	Эрежени билүү
9	Турникке тартынуу (бал). Тулку бойду көтөрүү (кыз)	1		Турник, тосмо, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
10	Чуркап келип тосмонун үстүнөн секирип өтүү	1		Мат, тосмо, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
	Шахмат	3			
11	Шахмат оюндун мазмуну жана эрежелери	1		Шахмат доска, саат, ж.б.	Эрежени билүү
12	Шахмат оюндун доскага жайланышы	1		Шахмат доска, саат, ж.б.	Эрежени билүү
13	Шахмат оюндун жүрүшү	1		Шахмат доска, саат, ж.б.	Эрежени билүү
	Ордо	5			
14	Ордо оюнунун эрежеси	1		Аянтча, чүкө, метр ж.б.	Билүү зарыл
15	Ура атмай	1		Чүкө, томпой, мерт ж.б.	Билүү зарыл
16	Кыңкай атмай	1		Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
17	Хан атмай	1		Метр, аянтча, томпой ж.б.	Эрежени билүү
18	Чертмек	1		Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
	Жеңил атлетика	8		II чейрек	
1	Стартта эрежеси туруп чуркоо	1		Желек, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
2	Старттан ылдамдыкты күчөтүү	1		Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	Билүү зарыл
3	Ордунда туруп узундукка секирүү	1		метр, желек, ышкыр. ж.б.	Билүү зарыл
4	Чуркап барып узундукка секирүү	1		Желек, метр, ышкырык.	Билүү зарыл
5	Чуркап барып бийиктикке секирүү	1		Планка, метр, желек, ышкырык ж.б.	Секирүүнү билүү зарыл
6	Тулку бойду көтөрүп айлануу	1		Турник, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
7	Жакынкы аралыкка чуркоо 60м	1		Желек, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
8	Жакынкы аралыкка чуркоо 100м	1		Желек, ышкырык, секунд.	100м билүү зарыл
	Баскетбол	6			
9	Баскетбол оюнунун эрежеси	1		Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
10	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	1		Тор, ышкырык, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
11	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бири-бирине берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Баскетбол тобун торго түшүрүү	1		Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
13	Топту алып баратып бири-бирине он колдоп узатып берүү	1		Ышкырык, тор, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү

14	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
№	Сабактардын темалары	сааты	мөөнөтү		Көрсөтмө куралдар, пайдаланылган адабияттар	Үй тапшырма
	Волейбол	20	күнү	айы	III чейрек	
1	Волейбол оюнунун эрежеси	1			Сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
2	Подачаны өйдө менен атууну үйрөнүү.	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
3	Подачаны ылдый менен атууну үйрөнүү	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
4	Подачаны эки кол менен ылдый тараптан кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Подачаны эки кол менен өйдөдөн тараптан кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
6	Эки кол менен ылдый тараптан кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
7	Тосмого жалгыз чыгуу	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
8	Оюнда топту бири-бирине чыгаруу ыкмалары	1			Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
9	Топту бири-бирине өткөрүп сетканын үстүнөн сокку берүү	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
10	Топту алдоо жолу менен өткөрүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Оюн эреж. билүү
11	Сеткадан өткөрүүнүн эрежелери	1			Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү
12	Эки колдоп соккуну тосуу	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
13	Сеткадан өткөн топту эки колдоп алуу	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
14	Топту кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
15	Топту эки кол менен төмөндөн кабыл алуу	1			Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү
16	Топту эки кол менен өйдөдөн кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
17	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмалары	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
18	Аянтта топту тосуп коргоо	1			Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
19	Эки командага бөлүнүп машыгуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
20	Машыгуу оюну	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
	Баскетбол	6			IV чейрек	
1	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	1			Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
2	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	1			Ышкырык, топ, тор, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
3	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Машыгуу оюну	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
5	Топту алдап таштоо	1			Ышкырык, сетка тор, топ,	Эрежени билүү
6	Машыгуу оюну	1			Ышкырык, торчо, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
	Футбол	6				
7	Футбол оюнунун эрежеси	1			Ышкырык, топ, желек ж.б.	Эрежени билүү
8	Топту башкарууну билүү	1			Аянт, топ, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
9	Топту алып барып тебүү	1			Топ, ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
10	Топту алыскы аралыктан тебүү	1			Ышкырык, топ, желек ж.б.	Эрежени билүү
11	Эки командага бөлүнүп машыгуу оюну	1			Аянт, ышк, топ желек ж.б.	Эрежени билүү
12	Машыгуу оюну	1			Желек, ышкырык, топ ж.б.	Эрежени билүү
	Жеңил атлетика	4				
3	Эстафета таякча менен жарашуу 2x30м	1			Желек, метр, ышкырык.	Билүү зарыл
4	Эстафета 4x400м чуркоо	1			Таякча, желек, ышк. ж.б.	Эрежени билүү
5	Тулку бойду көтөрүү	1			Мат, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
6	100мертге чуркоо	1			Секундомер, желек ж.б.	Эрежени билүү

“Бекитемин”

Директордун милдетин аткаруучу:

Эасирова Э

“ ” 2022-жыл.

Дене тарбия 9-класс

№	Сабактардын темалары	сааты	мөөнөтү	Көрсөтмө куралдар, пайдаланылган адабияттар	Үй тапшырма
I чейрек					
1	Теориялык маалымат берүү	1		Ышкырык, топ, сетка ж.б.	Билүү зарыл
Женилатлетика		8			
2	Стартта эрежеси менен туруп чуркоо	1		Желек, ышкырык, секунд.	100м билүү зарыл
3	Стартта ылдамдыкты күчөтүү	1		Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	800м-1200м билүү зарыл
4	Алыскы аралыкка чуркоо 1200м	1		Секундомер, ышкырык, желек ж.б.	1000м-1500м билүү зарыл
5	Эстафета таякча менен жарашуу 2x40м	1		Желек, метр, ышкырык.	Билүү зарыл
6	Жакынкы аралыкка чуркоо 100м	1		Планка, метр, желек, ышкырык ж.б.	Секирүүнү билүү зарыл
7	Кыска аралыкка чуркоо 60-80-100м	1		Турник, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
8	Кыска аралыкка чуркоо 200	1		Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	3000м билүү зарыл
Футбол		4			
9	Топту башкарууну билүү			Ышкырык, аянт ж.б.	Эрежени билүү
10	11 метрден топту тебүү			Ышкырык, дарбаза ж.б.	Эрежени билүү
11	Өйдөдөн келген топту кабыл алуу			Аянт, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Эки командага бөлүнүп машыгуу			Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
13	машыгуу оюн өткөрүү			Оюн талаасы, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
Ордо		5			
14	Ордо оюнунун эрежеси	1		Аянтча, чүкө, метр ж.б.	Билүү зарыл
15	Ура атмай	1		Чүкө, томпой, мерт ж.б.	Билүү зарыл
16	Торумак	1		Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
17	Хан атмай	1		Метр, аянтча, томпой ж.б.	Эрежени билүү
18	Чертмек	1		Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
Женил атлетика		4		II чейрек	
1	Чуркап барып узундукка секирүү	1		Желек, ышкыр., метр ж.б.	Эрежени билүү
2	Чуркап барып бийиктикке секирүү	1		Мерт, планка, ышкыр ж.б.	Эрежени билүү
3	Кыска аралыкка чуркоо 100-200м	1		Секундомер, ышкыр ж.б.	Эрежени билүү
4	400-800м чуркоо	1		Желек, мерт, секунд ж.б.	Эрежени билүү
5	Алыскы аралыкка чуркоо 1000м	1		Ышкырык, секунд. ж.б.	Эрежени билүү
Ордо		5			
6	Садамак	1		Метр, аянтча, томпой ж.б.	Эрежени билүү
7	Ура атмай	1		Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
8	Торумак	1		Аянтча, чүкө, метр ж.б.	Эрежени билүү
9	Кыскай атмай	1		Чүкө, томпой, мерт ж.б.	Эрежени билүү
10	Хан атмай	1		Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
Волейбол		5			
11	Волейбол оюнунун эрежеси	1		Сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
12	Топту бири-бирине берүү ыкмасын үйрөтүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
13	Подача берүүнү ыкмасын үйрөтүү	1		Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
14	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмасы	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү

9-класс

III чейрек

Волейбол		5			
1	Топту эки кол менен төмөндөн кабыл алуу	1			Топ, ышкырык, сетка ж.б. Эрежени билүү
2	Топту эки кол менен өйдөдөн кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б. Эрежени билүү
3	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмалары	1			Спорт зал, ышкырык ж.б. Эрежени билүү
4	Аянтта топту тосуп коргоо	1			Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б. Эрежени билүү
5	Машыгуу оюну	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б. Эрежени билүү
Баскетбол		10			
6	Баскетбол оюнунун эрежеси	1			Топ, ышкырык, тор ж.б. Эрежени билүү
7	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	1			Тор, ышкырык, топ, спорт зал ж.б. Эрежени билүү
8	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бири-бирине берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б. Эрежени билүү
9	Баскетбол тобун торго түшүрүү	1			Топ, ышкырык, тор ж.б. Эрежени билүү
10	Топту алып баратып бири-бирине он колдоп узатып берүү	1			Ышкырык, тор, топ, спорт зал ж.б. Эрежени билүү
11	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б. Эрежени билүү
12	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	1			Топ, ышкырык, тор ж.б. Эрежени билүү
13	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	1			Ышкырык, топ, тор, спорт зал ж.б. Эрежени билүү
14	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б. Эрежени билүү
15	Машыгуу оюну	1			Спорт зал, ышкырык ж.б. Эрежени билүү
Тогуз коргоол		5			
16	Тогуз коргоолдун тарыхы	1			Доска, китеп ж.б. Эрежени билүү
17	Тогуз коргоолдун жол жоболору	1			Коргоол, доска ж.б. Эрежени билүү
18	Тогуз коргоол казынасы	1			Доска, коргоол ж.б. Эрежени билүү
19	Тогуз коргоол баштап жүрүүнүн эрежеси	1			Буклет, доска ж.б. Эрежени билүү
20	Тогуз коргоонун эрежесин үйрөтүү	1			Коргоол, сүрөттөр ж.б. Эрежени билүү
Футбол		6			IV чейрек
1	Футбол оюнунун эрежеси	1			Ышкырык, топ, желек ж.б. Эрежени билүү
2	Топту башкарууну билүү	1			Аянт, топ, ышкырык ж.б. Эрежени билүү
3	Топту алып барып тебүү	1			Топ, ышкырык, желек ж.б. Эрежени билүү
4	Топту алыскы аралыктан тебүү	1			Ышкырык, топ, желек ж.б. Эрежени билүү
5	Эки командага бөлүнүп машыгуу оюну	1			Аянт, ышк, топ желек ж.б. Эрежени билүү
6	Машыгуу оюну	1			Желек, ышкырык, топ ж.б. Эрежени билүү
7	Топту бурчтан чыгарып берүүнү билүү	1			Ышкырык, аянт ж.б. Эрежени билүү
8	11 метрден топту тебүү	1			Ышкырык, дарбаза ж.б. Эрежени билүү
9	Өйдөдөн келген топту кабыл алуу	1			Аянт, ышкырык ж.б. Эрежени билүү
10	Эки командага бөлүнүп машыгуу	1			Ышкырык, желек ж.б. Эрежени билүү
11	Машыгуу оюн өткөрүү	1			Оюн талаасы, ышкырык ж.б. Эрежени билүү
Жеңил атлетика		5			
12	Теннис тобун жакынкы аралыкка атып алуу мишенге 8-10м	1			Теннис тобу, мишен, ышкырык, желек ж.б. Эрежени билүү
13	Эстафета 4x400м чуркоо	1			Таякча, желек, ышк. ж.б. Эрежени билүү
14	Тулку бойду көтөрүү	1			Турник ышкырык ж.б. Эрежени билүү
15	60метрге чуркоо	1			Секундомер, желек ж.б. Эрежени билүү
16	100метрге чуркоо	1			Ышкырык, секунд ж.б. Эрежени билүү
17	800метрге чуркоо	1			Секундомер, желек ж.б. Эрежени билүү
18	Чуракап келип узундукка секирүү	1			Ышкырык, секунд ж.б. Эрежени билүү
19	Ордунан узундукка секирүү	1			Ышкырык, секунд ж.б. Эрежени билүү
20	Тулку бойду көтөрүп айлануу	1			Турник ышкырык ж.б. Эрежени билүү

"Безилтемин"

Директордун милдетин аткаруучу:

Насирова Э

2022-жыл.

Дене тарбия 10-класс

№	Сабактардын тематары	саат	мөөнөтү		Көрсөтмө куралдар, пайдаланылган адабияттар	Үй тапшырма
			а	б		
						I чейрек
1	Теориялык маалымат берүү	1			Ышкырык, топ, сетка ж.б.	Билүү зарыл
	Женил.атлетика	7				
2	Стартта эрежеси туруп чуркоо	1			Желек, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
3	Старттан ылдамдыкты күчөтүү	1			Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	Билүү зарыл
4	800м-1200м ге чуркоо	1			Секундомер, ышкырык, желек ж.б.	800м-1200м билүү зарыл
5	Алыскы аралыкка чуркоо 1200м-2000м	1			Метр, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
6	Ордунда туруп узундукка секирүү	1			метр, желек, ышкыр. ж.б.	Билүү зарыл
7	Жакынкы аралыкка чуркоо 100м	1			Желек, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
8	Тулку бойду көтөрүп айлануу	1			Турник, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
	Ордо	5				
9	Ордо оюнунун эрежеси	1			Аянтча, чүкө, метр ж.б.	Билүү зарыл
10	Ура атмай	1			Чүкө, томпой, мерт ж.б.	Билүү зарыл
11	Кыскай атмай	1			Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
12	Хан атмай	1			Метр, аянтча, томпой ж.б.	Эрежени билүү
13	Чертмек	1			Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
	Футбол	5				
14	Футбол оюнунун эрежеси	1			Топ, желек, ышкыр.Ж.б.	Эрежени билүү
15	Футбол оюнунун техникасын үйрөтүү	1			аянтча, топ, ышкыр.Ж.б.	Эрежени билүү
16	Топту ар түрдүү абалда башкаруу	1			Топ, ышкырык, желек, сетка, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
17	Эки командага бөлүнүп машыгуу	1			Аянтча, топ, ышкыр. Ж.б.	Эрежени билүү
18	Машыгуу оюну	1			Топ, желек, ышкырык ж.б.	Оюн эреж. билүү
						II чейрек
	Женил атлетика	5				
1	Чуркап барып узундукка секирүү	1			Метр,ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
2	Ордунан узундукка секирүү	1			Планка, ышкырык, метр ж.б.	Эрежени билүү
3	Кыска аралыкка чуркоо 100м	1			Ышкырык, желек, секундомер ж.б.	Эрежени билүү
4	Эстафета 4x400м	1			Таякча, ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
5	Спорттук чуркоо	1			Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
	Футбол	4				
6	Топту ар түрдүү абалда башкаруу	1			Топ, ышкырык, желек, сетка, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
7	Топту алыстыкка тебүү	1			Аянтча, топ, ышкыр. Ж.б.	Эрежени билүү
8	Эки командага бөлүнүп машыгуу	1			Топ, желек, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
9	Машыгуу оюну	1			Аянтча, топ, желек ж.б.	Эрежени билүү
	Ордо	5				
10	Каламак	1			Метр, аянтча, томпой ж.б.	Эрежени билүү
11	Ура атмай	1			Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
12	Горумак	1			Аянтча, чүкө, метр ж.б.	Эрежени билүү
13	Кыскай атмай	1			Чүкө, томпой, мерт ж.б.	Эрежени билүү
14	Хан атмай	1			Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү

**10-класс
III чейрек**

Негизги гимнастика		5		
1	Теориялык маалымат берүү	1		Скакалка, обруч, ышк.
2	Тарыхый асылуулар	1		Турник ышкырык.
3	Брускага ойноо	1		Труник ышкырык ж.б.
4	Скакалканын эрежесин үйрөтүү	1		Скакалка, ышкырык ж.б.
5	Обручтун эрежесин үйрөтүү	1		Обруч, ышкырык ж.б.
Баскетбол		6		
6	Бийиктен келгентопту кармоо	1		Топ, ышкырык ж.б.
7	Эки колдоп топту берүү	1		Ышкыр, топ, спорт зал.
8	Секирип топту ыргытуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.
9	Ортонку жана алыскы аралыктан топту ыргытуу	1		Топ, ышкырык, спорт зал ж.б.
10	Айып сызыкчадан топту торго түшүрүү	1		Ышкырык, тор, топ,
11	Эки командага бөлүнүп машыгуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.
Волейбол		4		
12	Сеткадан өткөрүүнүн эрежелери	1		Топ, ышкырык, сетка ж.б.
13	Эки колдоп соккуну тосуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.
14	Сеткадан өткөн топту эки колдоп алуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.
15	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмасы, топту оюнчуга берүү	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.
Тогуз коргоол		5		
16	Тогуз коргоолдун тарыхы	1		Китеп, доска ж.б.
17	Тогуз коргоолдун жол жоболору	1		Коргоол, доска ж.б.
18	Тогуз коргоол казынасы	1		Доска, коргоол ж.б.
19	Тогуз коргоол баштап жүрүүнүн эрежеси	1		Буклет, доска ж.б.
20	Туз колунун эрежесин үйрөтүү	1		Коргоол, сүрөттөр ж.б.
Футбол				IV чейрек
1	Бери-бирине топту узатуу	1		Ышкырык, аянт ж.б.
2	Алыскы аралыктан дарбазага топ тебүү	1		Ышкырык, дарбаза ж.б.
3	Айып сызыктан топ топту тебүү	1		Аянт, ышкырык ж.б.
4	Эки командага бөлүнүп машыгуу	1		Ышкырык, желек ж.б.
5	Машыгуу оюну	1		Оюн талаасы, ышкырык ж.б.
Жеңил атлетика		6		
6	Чуркап барып узундукка секирүү	1		Ышкырык, метр ж.б.
7	Ордунан узундукка секирүү	1		планка, ышкырык, метр ж.б.
8	Чыңгыз аралыкка чуркоо 100м	1		Ышкырык, желек ж.б.
9	Алыскы аралыкка чуркоо 2000м	1		Желек, ышкырык ж.б.
10	Эстафета 4x400м	1		Таякча, ышкырык, желек ж.б.
11	Тулку бойду көтөрүп айлануу	1		Турник, ышкырык ж.б.
Футбол		5		
12	Футбол оюнунун эрежеси	1		Топ, желек, ышкыр.Ж.б.
13	Футбол оюнунун техникасын үйрөтүү	1		аянтча, топ, ышкыр.Ж.б.
14	Топту ар түрдүү абалда башкаруу	1		Топ, ышкырык, желек, сетка, аянтча ж.б.
15	Эки командага бөлүнүп машыгуу	1		Аянтча, топ, ышкыр. Ж.б.
16	Машыгуу оюну	1		Топ, желек, ышкырык ж.б.
17	Айып сызыктан топту ойонга кошуу	1		Аянтча, топ, ышкыр. ж.б.
18	Техникалык даярдык	1		Топ, ышкырык, желек, сетка, аянтча ж.б.
19	Техикалык чабуул	1		Топ, желек, ышкырык ж.б.
20	Топту бири бирине пас берүү	1		Аянтча, топ, ышкыр. ж.б.

“Бекитемин”
Директордун милдетин аткаруучу:
Насирова Э



2022-жыл.

Дене тарбия 11-класс

№	Сабактардын темалары	саат	мөөнөтү		Көрсөтмө куралдар, пайдаланылган адабияттар	Үй тапшырма
			а	б		
I чейрек						
1	Теориялык маалымат берүү	1			Ышкырык, топ, сетка ж.б.	Билүү зарыл
	Женилатлетика	8				
2	Жакынкы аралыкка чуркоо 100м	1			Желек, ышкырык, секунд.	100м билүү зарыл
3	Алыскы аралыкка чуркоо 800м-1200м	1			Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	800м-1200м билүү зарыл
4	Алыскы аралыкка жай чуркоо 1000м-1500м	1			Секундомер, ышкырык, желек ж.б.	1000м-1500м билүү зарыл
5	Чуркап барып узундукка секирүү	1			Желек, метр, ышкырык.	Билүү зарыл
6	Чуркап барып бийиктикке секирүү	1			Планка, метр, желек, ышкырык ж.б.	Секирүүнү билүү зарыл
7	Сулку бойду көтөрүп айлануу	1			Турник, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
8	Алыскы аралыкка жай жүгүрүү 3000м	1			Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	3000м билүү зарыл
9	Эстафета таякчасы менен жарышуу 4x400ме	1			Таякча, желек, ышкырык, секундомер ж.б.	Билүү зарыл
	Ордо	5				
10	Ордо оюнунун эрежеси	1			Аянтча, чүкө, метр ж.б.	Билүү зарыл
11	Ура атмай	1			Чүкө, томпой, мерт ж.б.	Билүү зарыл
12	Кынкай атмай	1			Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
13	Хан атмай	1			Метр, аянтча, томпой ж.б.	Эрежени билүү
14	Чертмек	1			Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
	Футбол	4				
15	Футбол оюнунун эрежеси	1			Топ, желек, ышкыр. ж.б.	Эрежени билүү
16	Футбол оюнунун техникасын үйрөтүү	1			Аянтча, топ, ышкыр. ж.б.	Эрежени билүү
17	Топту ар түрдүү абалда башкаруу	1			Топ, ышкырык, желек, сетка, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
18	Машыгуу оюну	1			Топ, желек, ышкырык ж.б.	Оюн эреж. билүү
	Женил атлетика	4				
	II чейрек					
1	Теннис тобун жакынкы аралыкка ыргытуу 8-10м	1			Теннис тобу, мишен, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
2	Тик туруп желкеге ядро ташын коюп тургуп ыргытуу.	1			Ядро ташы, желек, ышкырык, метр ж.б.	Эрежени билүү
3	Канатка чыгуу буттун жардамы менен	1			Канат, мат, ышкыр. ж.б.	Эрежени билүү
4	Турникке тартынуу				Турник, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
	Ордо	5				
5	Кадамас	1			Метр, аянтча, томпой ж.б.	Эрежени билүү
6	Ура атмай	1			Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
7	Торумас	1			Аянтча, чүкө, метр ж.б.	Эрежени билүү
8	Кынкай атмай	1			Чүкө, томпой, мерт ж.б.	Эрежени билүү
9	Хан атмай	1			Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
	Волейбол	5				
10	Волейбол оюнунун эрежеси	1			Сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
11	Тосмого жалгыз чыгуу	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Оюнда топту бири-бирине чыгаруу ыкмалары	1			Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
13	Топту бири-бирине өткөрүп сетканын үстүнөн сокку берүү	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
14	Топту алдоо жолу менен өткөрүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Оюн эреж. билүү

11-класс

III чейрек

Негизги гимнастика		5				
1	Теориялык маалымат берүү	1			Скакалка, мат, обруч, ышк.	Эрежени билүү
2	Тартылып асылуулар	1			Мат, тосмо, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
3	Брускага ойноо	1			Мат, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Скакалканын эрежесин үйрөтүү	1			Скакалка, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
5	Обручтун эрежесин үйрөтүү	1			Обруч, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
Волейбол		10				
6	Топту өйдөдөн бир кол менен берүү	1			Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү
7	Падичаны эки кол менен ылдый тараптан кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
8	Топту берүү ыкмасы, арткы сызыктан сокку чабуу	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
9	Топту кабыл алуу ыкмасы. Алдамчы чабуул сокку берүү	1			Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
10	Аянтта түз туруп бир кол менен топту берүү	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
11	Секирип өйдө тараптан бир кол менен топту берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Арткы сызыкка чабуул сокку берүү	1			Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү
13	Алдыңкы сызыкта оюнчулардын биргелишкен кыймылдары	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
14	Чабуулчунун сокку берүү ыкмасы	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
15	Сокку берүү үчүн аянт тандоо	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
Төгүз коргоол		5				
16	Төгүз коргоолдун тарыхы	1			Доска, китеп ж.б.	Эрежени билүү
17	Төгүз коргоолдун жол жоболору	1			Коргоол, доска ж.б.	Эрежени билүү
18	Төгүз коргоол казынасы	1			Доска, коргоол ж.б.	Эрежени билүү
19	Төгүз коргоол баштап жүрүүнүн эрежеси	1			Буклет, доска ж.б.	Эрежени билүү
20	Түз аянттын эрежесин үйрөтүү	1			Коргоол, сүрөттөр ж.б.	Эрежени билүү
Жеңил атлетика		11				
					IV чейрек	
1	Чурканын барып узундукка секирүү	1			Метр, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
2	Өрдүнүн узундукка секирүү	1			Ышкырык, планка ж.б.	Эрежени билүү
3	Жакка аралыкка жүгүрүү 100м	1			Секунд, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Алыскы аралыкка жүгүрүү 3000м	1			Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
5	Тулку бойду көтөрүп айлануу	1			Турник, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
6	Жакка аралыкка чуркоо 200м	1			Секунд., ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
7	Чуркоо 800м	1			Секунд., ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
8	Чуркоо 1000м	1			Секунд., ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
9	Чуркоо 1500м	1			Ышкырык, секунд. ж.б.	Эрежени билүү
10	Эстафета 4x400м	1			Таякча, желек, ышк. ж.б.	Эрежени билүү
11	Турникага тартынуу	1			Турник, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
Футбол		5				
12	Футбол оюнунун эрежеси	1			Топ, желек, ышкыр. ж.б.	Эрежени билүү
13	Футбол оюнунун техникасын үйрөтүү	1			Аянтча, топ, ышкыр. ж.б.	Эрежени билүү
14	Топту ар түрдүү абалда башкаруу	1			Топ, ышкырык, желек, сетка, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
15	Мишыгуу оюну	1			Топ, желек, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
16	Алыскы аралыктан дарбазага топ тебүү	1			Топ, желек, ышкыр. ж.б.	Эрежени билүү
17	Мишкык сызыктан топту ойонга кошуу	1			Аянтча, топ, ышкыр. ж.б.	Эрежени билүү
18	Мишкыктык даярдык	1			Топ, ышкырык, желек, сетка, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
19	Мишкыктык чабуул	1			Топ, желек, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
20	Топту бири бирине пас берүү	1			Аянтча, топ, ышкыр. ж.б.	Эрежени билүү