

Дене тарбия

№	Сабактардын темалары	саат	айы	Көрсөтмө куралдар, пайдаланылган адабияттар
		10		I семестр
	Шахмат	6	декабрь	
11	Шахмат оюндун мазмуну жана эрежелери	2	декабрь	Шахмат доска, саат, ж.б.
12	Шахмат оюндун доскага жайланышы	2	декабрь	Шахмат доска, саат, ж.б.
13	Шахмат оюндун жүрүшү	2	декабрь	Шахмат доска, саат, ж.б.
	Ордо	12		
14	Ордо оюнунун эрежеси	2	октябрь	Аянтча, чүкө, метр ж.б.
15	Ура атмай	2	октябрь	Чүкө, томпой, мерт ж.б.
16	Кыңкай атмай	2	октябрь	Томпой, чүкө, аянтча ж.б.
17	Хан атмай	2	ноябрь	Метр, аянтча, томпой ж.б.
18	Чертмек	2	ноябрь	Томпой, чүкө, аянтча ж.б.
		2		
	Женил атлетика	14		
1	Стартта эрежеси туруп чуркоо	2	сентябрь	Желек, ышкырык ж.б.
2	Старттан ылдамдыкты күчөтүү	2	сентябрь	Ышкырык, секундомер, желек ж.б.
3	Ордунда туруп узундукка секирүү	2	сентябрь	метр, желек, ышкыр. ж.б.
4	Чуркап барып узундукка секирүү	2	сентябрь	Желек, метр, ышкырык.
5	Чуркап барып бийиктикке секирүү	2	сентябрь	Планка, метр, желек, ышкырык ж.б.
6	Тулку бойду көтөрүп айлануу	2	сентябрь	Турник, ышкырык ж.б.
7	Жакынкы аралыкка чуркоо 60м	2	сентябрь	Желек, ышкырык ж.б.
8	Жакынкы аралыкка чуркоо 100м	2	сентябрь	Желек, ышкырык, секунд.
9	Алыскы аралыкка чуркоо 800м-1200м чуркоо	2	сентябрь	Ышкырык, секундомер, желек ж.б.
10	Алыскы аралыкка жай чуркоо 1000м 1500м	2	октябрь	Секундомер, ышкырык, желек ж.б.
11	Алыскы аралыкка жай жүгүрүү 3000м	2	октябрь	Ышкырык, секундомер, желек ж.б.
12	Эстафета таякча менен жарашуу 2x30м	2	октябрь	Желек, метр, ышкырык.
13	Эстафета таякчасы менен жарышуу 4x400ме	2	октябрь	Таякча, желек, ышкырык, секундомер ж.б.
14	Алыскы аралыкка чуркоо 1200м-2000м	2	октябрь	Метр, ышкырык ж.б.
№	Сабактардын темалары	саат		Көрсөтмө куралдар, пайдаланылган адабияттар
	Волейбол	14	айы	I I семестр
1	Волейбол оюнунун эрежеси	1	Февраль	Сетка, топ, спорт зал ж.б.
2	Подачаны ойдө менен атууну үйрөнүү.	1	Февраль	Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.
3	Подачаны ылдый менен атууну үйрөнүү	1	Февраль	Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.
4	Тосмого жалгыз чыгуу	1	Февраль	Спорт зал, ышкырык ж.б.
5	Оюнда топту бири-бирине чыгаруу ыкмалары	1	Февраль	Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.
6	Подачаны эки кол менен ылдый тараптан кабыл алуу	1	Февраль	Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.
7	Подачаны эки кол менен өйдөдөн тараптан кабыл алуу	1	март	Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.
8	Топту алдоо жолу менен өткөрүү	1	март	Спорт зал, ышкырык ж.б.
9	Топту бири-бирине өткөрүп сетканын үстүнөн сокку берүү	1	март	Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.

10	Эки кол менен ылдый тараптан кабыл алуу	1	март	Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.
11	Эки кол менен өйдөдө тараптан кабыл алуу	1	март	Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.
12	Топту кабыл алуу	1	март	Ышкырык, сетка, топ,
13	Топту алдап таштоо	1	март	Ышкырык, сетка, топ,
14	Топту бир кол менен алууну үйрөнүү	1	март	Ышкырык, сетка, топ,
	Футбол	6		
15	Футбол оюнунун эрежеси	1	май	Топ, желек, ышкыр. ж.б.
16	Футбол оюнунун техникасын үйрөтүү	1	май	Аянтча, топ, ышкыр. ж.б.
17	Топту ар түрдүү абалда башкаруу	1	май	Топ, ышкырык, желек, сетка, аянтча ж.б.
18	Эки командага бөлүнүп машыгуу	1	май	Топ, желек, ышкырык ж.б.
19	Топту алыстыкка тебүү	1	май	Аянтча, топ, ышкыр. Ж.б.
20	Машыгуу оюну	1	май	Аянтча, топ, ышкыр. Ж.б.
	Баскетбол	16		
1	Баскетбол оюнунун эрежеси	2	апрель	Топ, ышкырык, тор ж.б.
2	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	1	апрель	Тор, ышкырык, топ, спорт зал ж.б.
3	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бир-бирине берүү	1	апрель	Спорт зал, ышкырык ж.б.
4	Баскетбол тобун торго түшүрүү	1	апрель	Топ, ышкырык, тор ж.б.
5	Топту алып баратып бири-бирине он колдоп узатып берүү	1	апрель	Ышкырык, тор, топ, спорт зал ж.б.
6	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	1	апрель	Спорт зал, ышкырык ж.б.
7	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	1	апрель	Топ, ышкырык, тор ж.б.
8	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	1	апрель	Ышкырык, топ, тор, спорт зал ж.б.
9	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	1	апрель	Спорт зал, ышкырык ж.б.
10	Бийиктен келген топту кармоо	1	апрель	Топ, ышкырык ж.б.
11	Эки колдоп топту берүү	1	апрель	Ышкыр, топ, спорт зал .
12	Ортоңку жана алыскы аралыктан топту ыргытуу	1	апрель	Топ, ышкырык, спорт зал ж.б.
13	Айып сызыкчадан топту торго түшүрүү	1	апрель	Ышкырык, тор, топ, ж.б.
14	Эки колдоп топту торго түшүрүү	1	апрель	Ышкыр, топ, спорт зал .
15	Эки командага бөлүнүп машыгуу	2	апрель	Спорт зал, ышкырык ж.б.
16	Машыгуу оюну	1	апрель	Аянтча, топ, ышкыр. Ж.б.

Кружок планы түзгөн дене тарбия мугалими:  Ниязбеков. Б. Н.

Текшерди каф.баш.:  Алиева Ч. М.