

Дене тарбия сабагы боюнча календардык план 5-6 класс

С-н №	Сабактын темасы	Сабактын тиби	Мазмуну	Окуучулардын даярдык деңгээлине болгон талаптар	баалоо	Шй Тап-а	дата
		1 чейрек. Женил атлетика 11 саат					
1	Чуркоо	Киришщц	Коопсуздук менен тааныштыруу. ЖЕК. Кыска аралыкка чуркоо. Чуркоо, ылдамдануу. Ылдыйкы стартты щйрөнщц	Коопсуздук эрежелерин билщц. Тез чуркоотнуу атайын чуркоо кёнщгщцлёрщцн туура аткаруу.. Ылдыйкы стартты тура аткаруу жана чуркоо	Кезектеги текшерщц		
2		Жабы Материалды ёздёштщрщц	Жалпы ёнщктщрщц кёнщгщцлёр(ЖЕК) Чуркоо, ылдамдануу. Тщз ылдамдыкта 30 м чуркоо. Эстафеталык чуркоо	Чуркоодо жана басууда негизги кыймылдарды туура аткаруу , 30 метр аралыкты жогорку ылдамдыкта чуркоо .	Кезектеги текшерщц		
3		Аралаш	Басуунун тщрлёрщц. ЖЕК. Ылдамдыкты кёбёйтщц менен чуркоо. Ылдыйкы старттан 30 м чуркоо Ылдамдык жёндёмдщцлщктёрщцн ёнщктщрщц Спорттук оюну (футбол)	Чуркоонун жана басууда негизги кыймылдарды туура аткаруу , 30-40 метр аралыкты жогорку ылдамдыкта чуркоо . Ылдыйкы старттан 30 м чуркоо	Кезектеги текшерщц		
4		Ёздёштщрщц	Жалпы ёнщктщрщц кёнщгщцлёр(ЖЕК) Чуркоо, ылдамдануу. Тщз ылдамдыкта 60 м чуркоо. Эстафеталык чуркоо 4x60 м Спорттук оюну (футбол)	Чуркоодо жана басууда негизги кыймылдарды туура аткаруу, 60 метр аралыкты жогорку ылдамдыкта чуркоо. Эстафеталык таякчаны туура берщц	«5» «4» «3» Балдар Кыздар		
5		Текшерщц	Басуунун тщрлёрщц. Санды бийик кётёрщц басуу. 60 метр аралыкты убакытка чуркоо Ылдамдык жёндёмдщцлщктёрщцн ёнщктщрщц Спорттук оюну (футбол)	Чуркоонун жана басууда негизги кыймылдарды туура аткаруу, Ылдыйкы старттан 60 м чуркоо. Атайын чуркоо кёнщгщцлёрщцн туура аткаруу.	«5» «4» «3» Балдар Кыздар		
		Жабы Материалды ёздёштщрщц	Орто аралыкка чуркоо 500м кыздар 1000 м балдар ЖЕК. АЧК. Ылдамдык жёндёмдщцлщктёрщцн ёнщктщрщц Спорттук оюну (футбол)	500м кыздар 1000 м балдар убакытка чуркоо. Чуркоонун жана басууда негизги кыймылдарды туура аткаруу, Атайын чуркоо кёнщгщцлёрщцн туура аткаруу	«Кезектеги текшерщц		

6	Секириш	Жабы Материалды өздөштүрүш	Алдыга жылып секириш. Узундукка ордуна секириш. ЖЕК. Секириш жөндөмдүүлүктөрүн өнүктүрүш Спорттук оюну (футбол)	Секиришдө негизги кыймылдарды туура аткаруу; эки бутка бирдей тийиш.	Кезектеги текшерүү		
7		Аралаш	Бир буттап секириш, эки буттап алдын кездөй секириш. 3-4 м аралыктан чуркап бутту ийип секириш. ЖЕК. Чуркап бутту ийип секириш. Ылдамдык жана кич сапаттарын өнүктүрүш. Спорттук оюну (футбол)	Секиришдө негизги кыймылдарды туура аткаруу; тизени бийик эки бутка бирдей тийиш.	Кезектеги текшерүү		
8		Текшерүү	Бир буттап секириш, эки буттап бир орунда секириш , алдын кездөй секириш. ЖЕК. Кыймылдуу оюну Ылдамдык жана кич сапаттарын өнүктүрүш Спорттук оюну (футбол)	Секиришдө негизги кыймылдарды туура аткаруу. Берилген аралыка секириш	«5» «4» «3» Балдар Кыздар		
9	Ыргытуу	Жабы Материалды өздөштүрүш	Теннистин тобун ыргытуу , Шч метрлик аралыктан чуркап келип ыргытуу ЖЕК. Ылдамдык жана кич сапаттарын өнүктүрүш Спорттук оюну (футбол)	Ыргытууда негизги кыймылдарды туура аткаруу, топту ар кандай абалдан аралыкка ыргытуу	«Кезектеги текшерүү		
10		өздөштүрүш	Топту ыргытуу. Шч метрлик аралыктан чуркап келип ыргытуу ЖЕК. Ылдамдык жана кич сапаттарын өнүктүрүш Спорттук оюну (футбол)	Ыргытууда негизги кыймылдарды туура аткаруу, топту ар кандай абалдан аралыкка ыргытуу	Кезектеги текшерүү		
11		Текшерүү	Теннистин тобун ыргытуу , Шч метрлик аралыктан чуркап келип ыргытуу ЖЕК. Ылдамдык жана кич сапаттарын өнүктүрүш Спорттук оюну (футбол)	Ыргытууда негизги кыймылдарды туура аткаруу. Топту ыргытуу	«5» «4» «3» Балдар Кыздар		

С-н №	Саб.ге	Сабактын тиби	Мазмуну	Окуучулардын даярдык деьгээлине болгон талаптар	баалоо	Шй Тап-а	дат а
Кросс даярдыгы 5							
12	Басуу жана чуркоону кезектештирши.	Жабы Материалды ёздёштширши	Бир калыпта чуркоо 3 мин. Басуу жана чуркоону кезектештирши.ЖЁК. Чыдамкайлыкты ёнцктширши. Чуркоо кёнцгшцлёршн аткаруу. Футбол оюну	10 минуттук аралыкты бирдей темпте чуркап ётши. 1 км аралыкка чуркоо	Кезектеги текшерши		
13		Ёздёштширши	Бир калыпта чуркоо 6 мин.АЧК. Басуу жана чуркоону кезектештирши.ЖЁК.Чыдамкайлыкты ёнцктширши. Чуркоо ылдамдыгын тишшиши	10 минуттук аралыкты бирдей темпте чуркап ётши. 1 км аралыкка чуркоо	Кезектеги текшерши		
14		Бышыктоо	ЖЁК. АЧК. Чуркоо 1000 м (б) жана 1000 м (к). Чыдамкайлыкты ёнцктширши.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут.	5» «4» «3»		
15		Жабы Материалды ёздёштширши	Бир калыпта чуркоо 6 мин. Челночтук чуркоо 4X9 метр. ЖЁК.Чыдамкайлыкты ёнцктширши. Чуркоо ылдамдыгын тишшиши	10 минуттук аралыкты бирдей темпте чуркап ётши. 1 км аралыкка чуркоо	Кезектеги текшерши		
16		Бышыктоо	ЖЁК. АЧК. Чуркоо 1000 Чыдамкайлыкты ёнцктширши.	Бир калыпта чуркай билши 10 минут	5» «4» «3»		
С-н №		Саб.ге	Сабактын тиби	Мазмуну	Окуучулардын даярдык деьгээлине болгон талаптар	баалоо	Шй Тап-а
Гимнастика2 саат							
17	Асылуу жана тартылуу	Жабы Материалды Ёздёштширши	Коопсуздук менен таныштыруу. Саптык кёнцгшцлёршн аткаруу. Асылып тартылуу ЖЁК Футбол оюну. Тен салмактуулук жёндёмдёршн ёнцктширши	Асылып тартылганды билши	Кезектеги текшерши		
		Ёздёштширши	Жатып боюн кётёрши. ЖЁК Футбол оюну. Асылып тартылуу. Тен салмактуулук жёндёмдёршн ёнцктширши	Жатып боюн кётёргёндш билши Асылып тартылганды билши			
18		Бышыктоо	ёнцктширши			5» «4» «3»	

С-н №	Саб.ге	Сабактын тиби	Мазмуну	Окуучулардын даярдык дегээлине болгон талаптар	баалоо	Шй Тап-а	дат а
II -чeypeк Улуттук оюндары «Тогуз коргоол»							
19		Жабы материал менен таанышуу	Тогуз коргоол оюнунун тарыхы. Тогуз коргоол оюнунун негизги эрежелери жана тахтасы.	Тогуз коргоол оюнунун тарыхын билщц. Тогуз коргоол оюнунун негизги эрежелерин щйрөнщц жана билщц	Кезектеги текшерщц		
20		Жабы материал менен таанышуу	Тогуз коргоол оюнунун негизги эрежелери. Жщрщщ. Ат жетээр щйлёрдщц эсептөө жолдору	Тогуз коргоол оюнунун негизги эрежелерин, щйлёрдщц, коголдорду эсептегенди щйрөнщц жана билщц	Кезектеги текшерщц		
21		Жабы материал менен таанышуу	Тогуз коргоол оюнунун негизги эрежелери. Жщрщщ. Туз алуу эрежеси	Тогуз коргоол оюнунун ойной билщц Туз эрежелерин билщц жана туз алганды щйрөнщц	Кезектеги текшерщц		
22		Жабы материал менен таанышуу	Тогуз коргоол оюнунун негизги эрежелери. Жщрщщ. Туз алуу эрежеси	Тогуз коргоол оюнунун ойной билщц Туз эрежелерин билщц жана туз алганды щйрөнщц	Кезектеги текшерщц		
23 24		Ёздёштщрщц	Тогуз коргоол оюнунун тарыхы. Тогуз коргоол оюнунун негизги эрежелери жана тахтасы.	Тогуз коргоол оюнунун ойной билщц	Кезектеги текшерщц		
25 26		Ёздёштщрщц	Тогуз коргоол оюнунун негизги эрежелери. Жщрщщ. Эсептөө. Ат жетээр щйлёрдщц эсептөө жолдору. Туз алуу	Тогуз коргоол оюнунун ойной билщц Туз алганды жана туздун пайдасын билщц	Кезектеги текшерщц		
27		Ёздёштщрщц	Тогуз коргоол оюнунун негизги эрежелери. Жщрщщ. Туз алуу эрежеси. Оюндун жыйынтыгын чыгаруу	Тогуз коргоол оюнунун ойной билщц	Кезектеги текшерщц		
28 29		Ёздёштщрщц	Тогуз коргоол оюнунун негизги эрежелери. Жщрщщ. Туз алуу эрежеси. Оюндун жыйынтыгын чыгаруу	Тогуз коргоол оюнунун ойной билщц	Кезектеги текшерщц		
30		Ёздёштщрщц	Тогуз коргоол оюнунун негизги эрежелери. Жщрщщ. Туз алуу эрежеси. Оюндун жыйынтыгын чыгаруу	Тогуз коргоол оюнунун ойной билщц	Кезектеги текшерщц		
31 /32		Жыйынтыктоо	Тогуз коргоол оюнунун ойноо. Жщрщщ. Туз алуу эрежеси жана пайдалануу. Оюндун жыйынтыгын чыгаруу	Тогуз коргоол оюнунун ойной билщц Класс ичинде мелдеш ёткёрщц	Кезектеги текшерщц		

№	Саб.ге	Сабактын тиби	Мазмуну	Окуучулардын даярдык деьгээлине болгон талаптар	баалоо	Шй Тап-а	дат а
Спортук оюндары «Баскетбол» 20 саат							
33		Жаьы материал менен танышуу	Тизщ. ЖЁК. Топту чуркап бир колдоп элемей. Топту бири бирине эки колдоп тёштён бермей. Топту бутага чуркап келип салуу	Баскетбол оюнунун эрежелерин билщц	Кезектеги текшерщц		
34		Ёздёштщц	Тизщ. ЖЁК. Топту чуркап эки колдоп элемей. Топту бири бирине эки колдоп капталы менен жылып бермей. Топту бутага эки колдоп салуу, Топту бутага бир колдоп салуу.	Баскетбол оюнунун эрежелерин билщц	Кезектеги текшерщц		
35		Комплекстщц.	Тизщ. ЖЁК. Топту чуркап бир колдоп элемей. Топту бири бирине эки колдоп тёштён бермей. Топту бутага эки колдоп салуу, Топту бутага бир колдоп салуу	Баскетбол оюнунун эрежелерин билщц. Чуркоо 4x10	5» «4» «3»		
36		Комплекстщц.	Тизщ. ЖЁК. Топту чуркап бир колдоп элемей, Топту чуркап эки колдоп элемей Топту бири бирине бир колдоп бермей, Топту бири бирине эки колдоп тёштён бермей. Топту бутага штраф сызыгынан салуу. Топту бутага чуркап келип салуу	Баскетбол оюнунун эрежелерин билщц Бутага салуу	Кезектеги текшерщц		
37		Жаьы материал менен танышуу	Тизщ. ЖЁК. Топту чуркап бир колдоп элемей. Топту бири бирине эки колдоп тёштён бермей. Топту бутага чуркап келип салуу	Баскетбол оюнунун эрежелерин билщц	5» «4» «3»		
38		Ёздёштщц	Тизщ. ЖЁК. Топту чуркап эки колдоп элемей. Топту бири бирине эки колдоп капталы менен жылып бермей. Топту бутага эки колдоп салуу, Топту бутага бир колдоп салуу.	Баскетбол оюнунун эрежелерин билщц	Кезектеги текшерщц		
39		Ёздёштщц	Тизщ. ЖЁК. Топту чуркап бир колдоп элемей. Топту бири бирине эки колдоп тёштён бермей. Топту бутага эки колдоп салуу, Топту бутага бир колдоп салуу	Баскетбол оюнунун эрежелерин билщц	Кезектеги текшерщц		
40		Ёздёштщц	Тизщ. ЖЁК. Топту чуркап бир колдоп элемей, Топту бири бирине бир колдоп бермей, Топту бири бирине	Баскетбол оюнунун эрежелерин билщц. . Чуркоо 4x10	5» «4» «3»		

			эки колдоп төштөн бермей. Топту бутага штраф сызыгынан салуу. Топту бутага чуркап келип салуу				
41	Ёздөштүрүш	Тизш. ЖЕК. Топту чуркап бир колдоп элемей. Топту бири бирине эки колдоп төштөн бермей. Топту бутага эки колдоп салуу, Топту бутага бир колдоп салуу	Баскетбол оюнунун эрежелерин билш. . Чуркоо 4x10	Кезектеги текшерш			
42 43	Ёздөштүрүш	Тизш. ЖЕК. Топту чуркап бир колдоп элемей, Топту чуркап эки колдоп элемей. Топту бири бирине бир колдоп бермей, Топту бири бирине эки колдоп төштөн бермей. Топту бутага штраф сызыгынан салуу.	Баскетбол оюнунун эрежелерин билш				
44 45	Комплекстш.	Тизш. ЖЕК. Топту чуркап бир колдоп элемей, Топту чуркап эки колдоп элемей Топту бири бирине бир колдоп бермей, Топту бири бирине эки колдоп төштөн бермей. Топту бутага штраф сызыгынан салуу. Топту бутага чуркап келип салуу	Баскетбол оюнунун эрежелерин билш	Кезектеги текшерш			
46 47	Комплекстш.	Тизш. ЖЕК. Топту чуркап бир колдоп элемей, Топту чуркап эки колдоп элемей Топту бири бирине бир колдоп бермей, Топту бири бирине эки колдоп төштөн бермей. Топту бутага штраф сызыгынан салуу. Топту бутага чуркап келип салуу	Баскетбол оюнунун эрежелерин билш				
48 49	Комплекстш.	Тизш. ЖЕК. Топту чуркап бир колдоп элемей, Топту бири бирине бир колдоп бермей,. Топту бутага штраф сызыгынан салуу. Зоналык коргонуу	Зоналык коргонуу, Прессинг, Позициондук чабылдоону билш	Кезектеги текшерш			
50 51 52	Комплекстш.	Тизш. ЖЕК. Топту чуркап бир колдоп элемей, Топту бири бирине бир колдоп бермей,. Топту бутага штраф сызыгынан салуу. Позициондук чабылдоо	Зоналык коргонуу, Прессинг, Позициондук чабылдоону билш	Кезектеги текшерш			

С-н №	Сабактын темасы	Сабактын тиби	Мазмуну	Окуучулардын даярдык деңгээлине болгон талантар	баало	Шй Тап-а	дат а
		4 чейрек. Женил атлетика. Кросс. Гимнастика.					
53	Сабактын темасы	Аралаш	ЖЁК. Кыска аралыкка чуркоо. Ылдыйкы стартты кайталоо. Узундукка ордуна секириш Спорттук оюну (футбол)	Тез чуркоону атайын чуркоо кеншиги туура аткаруу.. Ылдыйкы стартты тура аткаруу жана чуркоо	Кезектеги текшерш		
54		Аралаш	Жалпы еншиги кеншиги (ЖЁК) Тшз ылдамдыкта 30 м чуркоо. Эстафеталык чуркоо Спорттук оюну (футбол)	Чуркоодо жана басууда негизги кыймылдарды туура аткаруу, 30 метр аралыкта жогорку ылдамдыкта чуркоо.			
55		Аралаш	ЖЁК. Ылдамдыкты кебейтти менен чуркоо. Топ ыргытуу Ылдамдык жендемдиктерин еншиги Спорттук оюну (футбол)	Чуркоонун жана басууда негизги кыймылдарды туура аткаруу, 40-60 метр аралыкты жогорку ылдамдыкта чуркоо. Ылдыйкы старттан 60 м чуркоо			
56		Чуркоо Секириш	Ездештириш	Жалпы еншиги кеншиги (ЖЁК) Чуркоо, ылдамдануу. Тшз ылдамдыкта 60 м чуркоо. Эстафеталык чуркоо 4x60 м Спорттук оюну (футбол)	Чуркоодо жана басууда негизги кыймылдарды туура аткаруу, 60 метр аралыкты жогорку ылдамдыкта чуркоо. Эстафеталык таякчаны туура берши	«5» «4» «3» Балдар Кыздар	
57	Текшерш		ЖЁК. 60 метр аралыкты убакытка чуркоо Ылдамдык жендемдиктерин еншиги Спорттук оюну (футбол)	Чуркоодо жана басууда негизги кыймылдарды туура аткаруу, Ылдыйкы старттан 60 м чуркоо. Атайын чуркоо кеншиги туура аткаруу.	«5» «4» «3» Балдар Кыздар		
58	Аралаш		Орто аралыкка чуркоо 500м кыздар 500 м балдар ЖЁК. АЧК. Ылдамдык жендемдиктерин еншиги Спорттук оюну (футбол)	500м кыздар 100 м балдар убакытка чуркоо. Чуркоонун жана басууда негизги кыймылдарды туура аткаруу, Атайын чуркоо кеншиги туура аткаруу	«5» «4» «3» Балдар Кыздар		
59		Аралаш	Алдыга жылып секириш.	Секиришдө негизги кыймылдарды туура			

			Узундукка ордуна секириш. ЖЕК. Секириш жөндөмдүүлүктөрүн өнүктүрүш Спорттук оюну (футбол)	аткаруу; эки бутка бирдей тишиш.			
60		Аралаш	3-4 м аралыктан чуркап бутту ийип секириш. ЖЕК. Чуркап бутту ийип секириш. Ылдамдык жана кич сапаттарын өнүктүрүш. Спорттук оюну (футбол)	Секиришдө негизги кыймылдарды туура аткаруу; тизени баштап эки бутка бирдей тишиш.	Кезектеги текшерүү		
61		Текшерүү	Бир буттап секириш, эки буттап бир орунда секириш, алдын кездөй секириш. ЖЕК. Кыймылдуу оюну Ылдамдык жана кич сапаттарын өнүктүрүш Спорттук оюну (футбол)	Секиришдө негизги кыймылдарды туура аткаруу. Берилген аралыкка секириш	«5» «4» «3» Балдар Кыздар		
62	Ыргытуу	өздөштүрүш	Граната ыргытуу 1 м метрлик аралыктан чуркап келип ыргытуу. ЖЕК. Ылдамдык жана кич сапаттарын өнүктүрүш	Ыргытууда негизги кыймылдарды туура аткаруу, топту ар кандай абалдан аралыкка ыргытуу	«5» «4» «3» Балдар Кыздар		
67		Текшерүү	Жатып боюн кетерүү ЖЕК. Ылдамдык жана кич сапаттарын өнүктүрүш Спорттук оюну (футбол)	Ыргытууда негизги кыймылдарды туура аткаруу. Топту ыргытуу	«5» «4» «3» Балдар Кыздар		
68		Жыйынтык тоо	ЖЕК. Турникке тартынуу. «Б» «К» 1000 метрге чуркоо.	Кросстук аралыкка чуркай билүү			