

Жакып Өмүралиев атындагы орто мектеби

Өндүрүштүк план

2022-2023-окуу жылы

Дене тарбия мугалими: Бейшенакунов Эрмек

“Бекитилген”
жылдык үчүн
Нарын районундагы Жакып Өмүралиев атындагы орто
мектебинин директору *А. Нааматова*

2022-2023-окуу жыл

Жакып Өмүралиев атындагы орто мектебинин дене тарбия предметинин 2022-2023-окуу жылына карата түзүлгөн жылдык календарлык- тематикалык планы

Предмета: дене тарбия

Класс: 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11

Мугалим: Бейшенакунув Эрмек

Жыл ичинде берилүүчү сааттардын саны: 544

Жумада берилүүчү сааттардын саны: 16

Пландао төмөнкү документтин негизинде буйрук № 1529/4 05.08 2022-жыл Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүү
уюмдарынын 2022-2023-окуу жылы үчүн Базистик окуу планынын негизинде

1- чейрекке карата 2- класстары үчүн жумушчу планы.

1- этап «Баштапкы окутуп машыктыруу»

	Компетенттүүлүгү.			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а принциптери	Программалык материалдардын түрү	М А З М У Н У	Сааттардын ченеми	Сабактардын номери
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик	өзүн-өзү уюштуруу ж/а милдеттерди чече билүү					
Д	Ден соолукту чындоонун негизги каражаттары н билүү				Билимдин негиздери.	Дене тарбия көнүгүүлөрүн денсоолукка тийгизген таасирин, тулку түз алып жүрүүсүн, спорт оюндарынын ж/а мелдештеринин эрежелерин үйрөтүү, табигый каражаттарды сууну, күндү, абаны пайдаланууга үйрөтүү.		Сабак учурунда
Б	Көнүгүүлөдү н так аткарылышы н билүүсү.	Түшүнү ж/а буюртмаларды топ м/н бирге өз ара аракеттене билүүсү	Ар кандай темпте чуркоо көндүмдөрү н иштеп чыгуу Ж.ө.К дү так аткартуусун билүүсү.	Тактыкка тарбиялоо Кайталоо принциби	Катардыг көнүгүүлөдү буюртмаларды так аткартууну өздөштүрүү.	1. Катарга тизилүү, рапорт сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. Кан тамырдын согушун түшүндүрүү, жөн абалда ж/а машыгуулардан кийин. 2. Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр 3. 1.2.3. катарга ж/а сапка тизилүүлөр /ордунда, кыймылда/ 4. Басуу-Чукоо-Басуу. 5. Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.ө.К.лөр	18	Чейрек ичинде
					Теория сабак.	1. Ж.атлетика мелдештеринин түрлөрү ж/а эрежелери м/н таанышуу.	1с 2с	1.
				Тездикке, ылдамдыкка тарбиялоо.	Жакын аралыкка чуркоо ыкмасы м/н таанышуу.	1. Ж.старттын ыкмаларын үйрөтүү 15-25м.р ылдам чуркоо. 2. Өтүлгөн ыкмаларды колдонуп 30метр аралыкты чуркоо.	2с. 6. 03. 9. 03.	2-3

Н . Б . Ж Б .	Д.Т. көнүгүүлөрүнүн негизги ыкмаларын ж/а ж.атлетика мелдешинин эрежелерин билүүсү.	көнүгүүлөрдүн ыкмаларын өздөштүрүү ж/а топто командада курдаштары м/н эриш-аркак аракеттене билүүсү чуркоо,секирүү ыкмаларын билүүсү	Озүнүн саламаттыгынын баалуулугун түшүнүүсү жекече гигиена эрежелерин сактоо.	Чыдамдуулукка тарбиялоо.	Узак аралыкка чуркоо ыкмалары м/н таанышуу	1. Дем алуу ыкмаларын үйрөтүү 8-10-мин бир калпта жай чуркоо. 2. 1000м. аралыкты жайдан орточо ылдамдыкка өтүп чуркоо.	2с. 13.05. 16.09.	4-5
				Кайталоо принциби	Узундукка секирүү ык-ры м/н таанышуу	1. Бутту алмаштырып секирүүлөр ж/а эки буттап алдыга, артка, капталга секирүүлөр. 2. Ордунан узундука секирүүлөр.	2с. 20.09 25.09	6-7
				Мелдешүү ыкмалары	<i>Жашпоого кошул программасы</i> 1. «Максаттары» 2. «Көзөмөлдөө»	1. Спорттук иш-чара «Сквэрбол» 2. Спорттук иш-чара «Дарбазага сокку уруу керекпи же жокпу» оюну	2с. 27.09 30.09	8-9
				Шамдагайлыкта тарбиялоо	Бийиктикке секирүү ыкмалары м/н таанышуу	1. 6-7 кадам чуркап келип 30-40см бийиктиктен секирүүлөр. 2. Чуркап келип 40-50см. бийиктиктен секирүү	2с. 4.10 2.10	10-11
				Б.О.М.	Т. сабак	1. футбол оюнуну тарыхы ж/а эрежелери	1с. 11.10	12
				А.Т.М принциби	Топ тебүү ыкмалары м/н таанышуу	1-2. Топту буттун учу, ичи, кетмени, согончок сырты м/н тебүүлөр. К. оюндары	2с. 14.10 18.10	13-14
					Топ алып жүрүү ыкма-н өздөштүрүү	1. Топту бир-бирине берип алып жүрүү 2. Топту тоскоолдуктан өткөрүп ар кандай ыкма м/н алып жүрүү. Эстафета оюну/к/	2с. 21.10 25.10	15-16
Көнүгүүлөрдүү үйрөтүү ыкмалары	Практикалык даярдыгын текшеруу	1. Жеңилдетилген эреже м/н эки тараптуу оюн 2. Жеке тактикалык кыймыл аракетке үйрөтүү	2с. 28.10	17-18				
Ж Б .				Озүн-өзү контролдоо.		1. Дем алууну өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр. 2. Көңүл бруусуна арналган көнүгүүлөр. 3. Сабакка анализ берүү. 4. мыктыларды аныкто. 5. Үй тапшырма	18с.	Чейрек Ичинде

**2-чейрекке карата 2- класстар үчүн жумушчу планы
1- этап «Баштапкы окутуу машыктыруу»**

	КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а принциптери	Программалык материалдардын түрлөрү	МАЗМУНУ	Сааттардын ченеми	Сабактардын номерлери
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик	өзүн-өзү уюштуруу ж/а милдеттерди чече билүү					
Д. Б.	Сабакта ж/а коомдук жерлерде маданий жүрүм-турумдун белгиленген эрежесин аткаруу.			Б.О.М.	Билимдин негиздери	Дене тарбия көнү гүүлөрү дененин түзүлүшүнө адамдын организминин негизги системасына анын моралдык эркин сапатына таасири. Кыймылдуу оюндар ж/а денен тарбия көнүгүүлөрүн короодо, тыныгуу учурунда өз алдынча машыгуу.	Чейрек ичинде	Сабак өтүү учурунда
		Түшүнүү ж/а буюртмаларды курдаштары м/н бирге өз ара аракеттене билүү.	Ар кандай темпте чуркоо көндүмдөрүн иштеп чыгуу Ж.О.Кдү так аткартуусун билүүсү.	Тактыкка тарбиялоо Койталоо принциби.	Катардагы көнүгүүлөрдү буюртмаларды так аткартууну өздөштүрүү буюртмага ылайык аракеттенүү	1.Катарга тизилүү,рапорт сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү,кан тамырдын согушун жөн абалда ж/а машыгуулардан кийин текшерүү 2.Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр 3.1.2.3.4.катарга,сапка тизилүү/ордунда,кый.да 4.Бсуу- Чуркоо-Басуу. 5.Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.К лөр.	14с.	Чейрек ичинде
Н. Б.	Оюндардын эрежелерин билүүсү ж/а аны туура аткарылышын билүүсү	Оюндун ыкмаларын командада курдаштары м/н эриш-аркак аракеттене билүүсү К.О. ыкмаларын билүүсү	Оюндан кетирген каталарын кабыл алып аны жоюну билүүсү	Оюн ойноо ыкмалары	<i>Жашоого кошул программасы</i> 3. «Күчтүү сапаттар» 4.»Сый-урмат»	1. Спорттук иш-чара «өз күчтүү сапаттарыбызды өнүктүрөбүз» 2. Спорттук иш-чара «Футболдук теңчилик»	2с. 8. 11. 11. 11	1-2
				Оюн ойноо ыкмасы	Кыймыл аракетке үйрөтүү Практикалык билишин өздөштүрүү	1.»Арыктан секирип өтүү» оюну 2.Чуркоо,секирүүлөрдөн турган эстафета оюну	2с. 15. 11 18. 11	3-4
				А.Т.М принциби		1.»Номерлерди чакыруу» оюну 2.»Мергенчилер ж/а коендор» оюну	2с. 27. 11 25. 11	5-6
				Стандарттык мүнөздө	Улуттук оюндар	1.»Жан бермей же тирилтмей» оюну 2.Топ артынан оюн эстафетасы	2с. 29. 11. 2. 12.	7-8
					1.»Упай»оюнунун эрежелерин үйрөтүү 2.»Үчүм»оюнунун эрежелерин үйрөтүү	2с 6. 12 9. 12.	9-10	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
				Командалык оюнга көндүрүү	Практикалык билишин өздөштүрүү.	1. Баскетбол оюнунун элементтеринен турган эстафета оюндары 2. »Учат- учпайт» ж/а «Класс» оюндары	3с. 13.12 16.12 20.12	11-12
						1. Спорт гимнастикасынын элементтеринен турган эстафета оюндары. 2. Топту шакекчеге салуулар ж/а белгиленген жерге көкүрөктөн түз ыргытуулар аралык 3м.	29.12 3с. 27.12 30.12.	13-14
Ж. Б.			Жеке күн тартибин түзүп аны сактай билүүсү эртең мененки гимнастиканы жасай билүүсү	өзүн өзү контролдоо		1. Дене бойду ж/а дем алууну өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр 2. Көңүл бруусуна арналган көнүгүүлөр 3. Сабакка анализ берүү 4. Мыктыларды аныктоо 5. Үй тапшырма	14с	Чейрек ичинде

**3-чейрекке карата 2- класстары үчүн жумушчу планы 1-этап
«Баштапкы окутуу машыктыруу»**

1	компетенттүүлүгү			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а принциптери	Программалык материалдардын түрлөрү	М А З М У Н У	Сааттардын ченеми	Сабактардын номерлери
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик	Өзүн-өзү уюштура ж/а аны чече билүү					
2	3	4	5	6	7	8	9	
Д Б	Ж.О.К. үчүн Д.Тнын мааниси жөнүндө билим ж/а түшүнүк түзүү.	Мугалимдин айткан сөзүн ж/аугуу ж/а ага ылайык аракеттене билүүсү	өздүк гигиенасын билүүсү.	Б.О.М.	Билимдин негиздери	Көнүгүүлөрдү, басууну, бойду түз алып жүрүүнү Ж.О.К. дүн организмге тийгизген таасири Слорт залдагы шаймандар м/н кийим-кече ж/а бут кийимге спорт залда аткарылуучу көнүгүүлөрүнүн талаптары м/н таанышуу.	чейрек ичинде	
		Түшүнүү ж/а буюртмаларды курдаштары м/н бирге өз ара аракеттене билүүсү.	Ар кандай темпте чуркоо көндүмдөрүн иштеп чыгуу Ж.О.К. так аткаруусун билүүсү.	Тактыкка тарбиялоо Кайталоо принциби	Катардагы көнүгүүлөрдү буюртмаларды так аткарууну өздөштүрүү.	1. Катарга тизилүү, рапорт сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү 2. Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3. 1.2.3. катарга сапка тизилүүлөр/ордунда, к. да/ 4. Басуу-Чуркоо-Басуу. 5. Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.К.	20С.	Чейрек ичинде
	Д.Т. көнүгүүлөрүнүн негизги ыкмаларын билүүсү.	Кырдаалга баалап өз алдынча чечим кабыл ала билүүсү		Кайталоо принциби.	Акробатикалык көнүгүүлөр м/н таанышуу.	1. Астыга, артка тонкобашатуу, далыга туруу. 2. Чалкадан жатып «Мостко» туруу.	2с. 13.02 12.02.	1-2. 23.02 20.02
				Шамдагай. ка тарбиялоо.	Дене тарбия жактан ксапатын текшерүү	1. Спорттук иш-чара «Эркин аймак оюну» 2. Спорттук иш-чара «Мас болуу эффекти оюну»	2с. 20.02 24.02	3-4 24.02 22.02
						1.-2. Спорттук шаймандар м/н атайын ж/а жалпы дене тарбияга даярдоо.	2с. 23.02 23.02	5-631.02 03.02.

1								
Н.	өз алдынча машыгуу ж/а аны аткара билүүсү.	Катардагы көнүгүүлөрдү Ж.О.К. дүн ыкмаларын билишет ар кандай шартта аткарышат	Катардагы көнүгүүлөрдү так аткартууну иштеп чыгуу.	Кайталоо принциби көнүгүүлөрдү көрсөтүү ык.ы	Тулку бойду туура алып жүрүү көнүгүүлөрү	1. Буттун учу, согончок м/н басуу, атайын чийин аркылуу башка китеп коюп басуулар, бир буттап « Чабалекейге» туруу. 2. Дубалга далы салып олтуруп туруу к. оюндары	2с. 3. 02. Э. 02	7-8
					<i>Жашоого кошул программасы 7. «Түшүнүктөр» 8. «Топтор»</i>	<i>1. Спорттук иш-чара «Алты топ менен ойноо жана суроо жазылган баракчалар» 2. Спорттук иш-чара «Топтогу жүрүм- турумдун динамикасы»</i>	2с 12.02 14.02	9-10
Б.	Көнүгүүлөрдүн негизги ыкмаларын ж/а эрежелерин билүүсү.	Чуркоо секирүү ыргытуу ыкмаларын өздөштүрөт ж/а ар кандай шартта аткара билүүсү	Көнүгүүлөрдү так аткарууну билүү.	Көнүгүүлөрдү бөлүккө бөлүп аткаруу ж/а көрсөтүү ыкмалары.	Топту бири- бирине чыгарып берүү ж/а тосуу ыкмалары м/н таанышуу.	1. Топту жерге ээлөөлөр. Ордунан бири- бирине берүү м/н топ элөө. 2. Топту көкүрөктөн эки колдоп бири-бирине берүү ар кандай ыкмада /арлык 3 метр/	2с 17.02 21.02	11-12
			Көнүгүүлөрдү так аткартууга болгон көндүмдөрүн иштеп чыгуу	Түшүндүрүү ыкмасын өзөрдү м/н туура колдонуу.	Топ алып жүрүү ыкмалары м/н таанышуу.	1. Топту дубалга көкүрөктөн түз бир колдоп белгиленген жерге ыргытуу. 2. Тегереккеге туруп топту көкүрөктөн ар кандай ыкмада бири- бирине берүүлөр.	2с 24.02 28.02	13-14
	өз алдынча машыгуу көнүгүүлөрүн ж/а аны аткара билүүсү.	Көнүгүүлөрдү так аткартуусун өздөштүрүүсү.		Оюн ойноо ыкмалары	Кыймылдуу оюндары	1. Жерден секирген топту тосуп бири — бирине берүүлөр. 2. Топту бир колдоп экинчи колго ээлеп басуулар ар кандай ыкма м/н.	2с. 3.03 8.03	15-16
				К.принциби.	Даярдык денгээлин текшерүү.	1. Топту жөргөлөтүп бутага тийгизүү аралыктар ды узартуу м/н 7-метрге чейин. 2. Баскетбол элементерин кошуп эстафета оюну	2с 10.03 14.03	17-18
						1-2. Чейрек ичинде өтүлгөн көнүгүүлөрдү ж/а А. элементтерин баага аткаруулар	2с. 18.03	19-20
Ж. Б.				өзүн-өзү контролдоо		1. Дене бойду ж/а дем алууну өзкалыбына келтирүүчү көнүгүүлөр 2. Көңүл буруусуна арналган көнүгүүлөр 3. Сабакка анализ берүү 4. Мыктыларды аныктоо 5. Тапшырма.	20с.	Чейрек ичинде

4-чейрекке карата 2-класстар үчүн жумушчу планы

« Баштапкы окутуу машыктыруу «

КОПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ				Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а машыгуунун принциптери	Программалык материалдардын түрлөрү	М А З М У Н У	Сааттардын ченеми	Сабактардын номерлери
1	2	3	4					
Д. Б.	Эртен мененки зрядка ж/а өздүк гигиена боюнча билим ж/а түшүнүк түзүү.	Мугалимдин айткан сөзүн угуу ж/а ага ылайык аракеттене билүүсү.	өздүк гигиенасын билүү, ар кандай темпте чуркоо көндүмдөрүн иштеп чыгуу Ж.О.К.дү так аткарууну билүүсү.	Б.О.М	БИЛИМДИН НЕГИЗДЕРИ	Көнүгүүлөрдү, басууну, бойду түз алып жүрүүнү Ж.О.Кдүн организмге тийгизген таасири эртен мененки гимнастика .Саламаттыкты сактоонун ж/а чындоонун факторлору, өздүк гигиена.	16с.	Чейрек ичинде
				Кайталоо принциби	Катардагы көнүгүүлөрдү буюртмаларды так аткартууну өздөштүрүү	1. Катарга тизилүү, рапорт, сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2. Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3. Басуу-Чуркоо-Басуу. 4. 1-2-3 катарга ж/а сапка тизилүүлөр/кыймылда, ордунда. 5. Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.К.	16с.	
Н. Б.	Оюндун негизги ыкмаларын билүүсү.	Оюнда курдаштары м/н эриш-аркак аракеттене билүүсү.		Оюн ойноо ыкмалары Шамдагайлыкка тарбиялоо.	Кыймыл аракетке болгон шыгын артыруу	1. Пионербол оюнуну эрежелерин үйрөтүү. 2. Футбол оюнун ойноо. 3. Бийиктикте секирүүлөр «аттап өтүү м/н	3с. 30.03 04.04 2.04.	1-3
					<i>Жашоого кошул программасы 9. «Жардамга» 10. «Кадамдар»</i>	<i>1. Спорттук иш-чара «Акробатикалык гимнастика» 2. Спорттук иш-чара «Атуу боюнча 4 этаптык мелдеш»</i>	2с. 11.04 14.04	4-5
				Күчтүүлүккө шамдагайлык чыдамдуулукка тарбиялоо оюн ойноо ыкмалары	Кыймыл аракетке болгон шыктарын артыруу.	1.»Жөө эниш» оюну 2.»Чакмак таш» оюну 1.»Дөңгө жүгүрүү» оюну. 2.»Чыбык ат» оюну 3.»Жөө чабыш» оюну	2с. 18.04 21.04 2с. 25.04 28.04.	6-7 8-9-10

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	өз алдынча машыгуу ж/а аны аткара билиши.	Оюндардын эрежелерин өздөштүрөт ж/а ар кандай өзгөрүлгөн шарттарда аткара билүүсү.	Нормативдерди аткара билүүсү	Күчтүүлүккө тарбиялоо.		1.»Бел кармашып тартышуу» оюну 2.»Бука тартыш» оюну	2с. 2.05 5.05 9.05	11-12
				Окуучулардын даярдык денгээлин текшерүү.	Нормативдерди кабыл алуу сабагы.	1.Кош аяктап ордуна узундукка секирүү. 2.30 метр аралыкка чуркоо. 3.Кичи турнике асылып тартылуу /б/ «пионербол» оюнуңда /к/. 4.Чалкасынан жатып денесин көтөрүү /к/ «Пионербол» оюнуңда /б/	12.05 16.05 4с. 19.05 23.05	13-14 15-16.
Ж. Б.				өзүн-өзү контролдоо.		1.Дене бойду ж/а дем алууну өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр 2.Көңүл буруусуна арналган көнүгүүлөр 3.Сабакка анализ берүү. 4.Мыктыларды аныктоо. 5.Тапшырма.	16с.	Чейрек ичинде

1-Чейрекке карата 3- класстар үчүн жумушчу планы.

1-этап» Баштапкы окутуп машыктыруу»

	Малыматтык	Социалдык комуника- тивдик	өзүн-өзү уюштуруу ж/а машыгуу принциптери	Сабак өтүү- нүн ыкмалары ж/а машыгуу принциптери	Программа- лык материалдар- дын түрүү.	М А З М У Н У	Саат- тардын ченеми	Сабак- тардын номер- лери.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Д. Б.	Дене тарбия көнүгүүлөрүн ден соолукка органдардын негизги бөлүктөрүнө ж/а организм системасына тийгизген таасирин билүүсү.	Ар кандай көнүгүүлөрдүн ыкмаларын өздөштүрөт ж/а топто командада курдаштары м/н эриш- аркак аракеттене билүүсү.	Басуу, чуркоо тулку бойду туура алып жүрүү көнүгүүлөрүн иштеп чыгуу.	Б.О.М.	Билимдин негиздери	Дене көнүгүүлөрүнүн ден соолукка тийгиз- ген таасирин, тулку бойду түз алып жүрүүсүн спорт оюндарынын ж/а мелдештеринин эрежелерин үйрөтүү, табигый каражаттарды сууну, абаны күндү пайдаланууга үйрөтүү.	18	Чейрек ичинде
				Тактыкка тарбиялоо. Кайталоо принциби.	Катардагы көнүгүүлөрдү буюртмалар- ды өздөштүрүү	1. Катарга тизилүү, рапорт сабакка кюлган талаптарды түшүндүрүү 2. Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3. 1-2-3-4. сапка ж/а катарга тизилүү /одунда, кыймылда/ 4. Басуу- Чуркоо- Басуу. 5. Ж.О. Клар	18с.	
Н. Б.				Терия сабак	Ж.атлетика	1. Жеңил атлетика эрежелери ж/а түрлөрү.	1с. 2. 3.	1.
				Тездикке ылдамдыкка тарбиялоо.	Жакын аралыкка чуркоо ыкмаларын өздөштүрүү.	1. Жапыс старттын ыкмаларын үйрөтүү 40- 50метр ылдам чуркоо кадамдын узундугун өзгөртүү менен. 2. 30метр аралыкты убакытка чуркоо.	2с. 2. 09 8. 09	2-3
				А.Т.М. Принципи.	Узундукка секирүүнүн ыкмаларын өздөштүрүү.	1. 7-8 метр чуркап белгиленген жерге секирүү 2. Секирүүдөн ж/а аттап өтүүдөн турган эстафета оюндары.	14. 09 2с. 15. 09	4-5

2-Чейрекке карата 3- класстар үчүн жумушчу планы

«Баштапкы окутуп машыктыруу»

	Компетенттүүлүгү			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а машыгуунун принциптери	Программалык материалдардын түрлөрү	М А З М У Н У	Сааттардын ченеми	Сабактардын номерлери
	Малыматтык	Социалдык комуникативдик	өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны					
Д. Б.	Кыймылдуу оюндарды ж/а дене тарбия көнүгүүлөрүн аткара билишет.			Б.О.М	Билимдин негиздери	Дене тарбия көнүгүүлөрү дененин түзүлүшүнө адамдын организминин негизги системасына анын моралдык эрк сапатына тийгизген таасири . Кыймылдуу оюндар ж/а дене тарбия короодо, бош учурунда өз алдынча машыгуу.	14	Сабак өтүү учурунда
		Буюртмаларды көнүгүүлөрдү аткаруу техникасын түшүнүүсү.	Басуу, чуркоо тен салмактуу лук көндүмдөрүн иштеп чыгуу.	Кайталоо принциби	Катардагы көнүгүүлөрдү буюртмаларды так аткарууну өздөштүрүү	1. Катарга тизилүү, рапор сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2. Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3. 1. 2. 3. 4. сапка, катарга тизилүүлөр/ордуна, кыймылда/ 4. Бсуу-Чуркоо-Басуу. 5. Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.Клор	2с.	Чейрек ичинде.
Н. Б.	Командада курдаштары м/н бирге жекече аракеттене билүү.	Топту берүү ж/а тосуу көндүмдөрүн иштеп чыгуу. Орун алмашуу топ тосуу ж/а ашыруу көндүмдөрүн билүүсү.	Командалык оюндарга үйрөтүү.	Кыймылдуу оюндары	1. Кичи аянтчада «пионербол» оюну 2. Зоналарга туруулар, алмашып өтүүлөр. Топту бири-бирине берип өткөрүү ыкмалары	2с. 9.11. 10.11	1-2	
			Оюн-ойноо мелдешүү ыкмалары	«пионербол» оюнунун ыкмаларын өздөштүрүү	1. Топ ашыруу, очко эсептөө оюнчунун кыймыл аракеттерин үйрөтүү. 2. Эки тараптуу оюн	2с. 16.11 18.11	3-4	
			Оюн ойноо, мелдешүү ыкмалары.	Орун алмашууларды өздөштүрүү.	1. Өз зоналары боюнча оюнчулардын иш аракети. оюнчунун турушу, орун алмашуулар. 2. Эки тараптуу оюн	2с. 23.11 24.11	5-6	
			Үйрөтүү максатында мелдеш сабак	Шахмат оюну	1. Шахмат оюнунун эрежелери 2. Шахмат ойноо	30.11 2с. 1.12.	7-8	

Д.Т.сапатын билүү ылдамдыкка, шамдагайлыкка чыдамдуулукка	Көнүгүүлөрдү аткарууда өз милдеттерин аткара билүүсү.	Орун алмашуу топ тосуу ж/а ашыруу оюндардын эрежелерин сактап ойноо көндүмдөрүн иштеп чыгуу.	Окуучулардын жекече даярдык деңгээлин текшерүү	Оюндун эрежелерин өздөштүрүү.	1.»Номерлерди чакыруу» оюну Эстафета оюну 2.Ар кандай кыймылдуу оюндары.	3с. 2. 12 8. 12 14. 12	9-10
					1.»Пионербол»оюнунун өтүлгөн ыкмаларын колдонуп эки тараптуу оюн.	3с. 15. 12 21. 12 22. 12	11-12
					1.3метр арлыктан ылдый жактан түз кичи сеткадан топ ашыруулар. 5тен 4 ашса «5» 5тен 3 ашса «4» 5тен 2 ашса «3» Катардагы көнүгүүлөрдү баага аткаруу.	22.12 29.12 3с.	13-14
Д.Т.көнүгүүлөрүн аткарууда дем алуу көндүмдөрүн билишет			өзүн-өзү контролдоо		1.Дем алуу ж/а дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр. 2.Көңүл буруусуна көнүгүүлөр. 3.Сабакка анализ берүү. 4.Мыктыларды аныктоо. 5.Тапшырма.	14с.	Чейрек ичинде

3-чейрекке карата 3-класстары үчүн жумушчу планы

КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а машыгуу принциптери.	Программалык материалдардын түрү.	МАЗМУНУ	Сааттардын ченеми	Сабактардын номерлери
Малыматтык	Социалдык коммуникативдик	өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү					
Бойду туура алып жүрүүнү Ж.ө.Кдү спорттук формалардын гигиенасын билишет.	Буюртмаларды катардагы көнүгүүлөрдү аткара билүүсү.	Катардагы көнүгүүлөрдү так аткаруу көндүмдөрүн иштеп чыгуу.	Б.О.М.	Билимдин негиздери	Көнүгүүлөрдү, басууну, бойду түз алып жүрүүнү, Ж.О.Кдүн организмге тийгизген таасири. Залдагы шаймандар м/н кийим кече ж/а бут кийимге, Спорт залда өзүн алып жүрүүсүн үйрөтүү.		Сабак өтүү учурунда
			Кайталоо принциби Тактыкка тарбиялоо.	Катардагы көнүгүүлөрдү буюртмаларды так аткарууну өздөштүрүү.	1. Катарга тизилүү, рапорт сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2. Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр 3. 1.2.3.4 сапка ж/а катарга тизилүү /ордунда, кыймылда/ 4. Басуу-Чуркоо-Басуу. 5. Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.Клор.	20с.	Чейрек ичинде
Көнүгүүлөрдү аткарууда эрежелерин ж/а туура аткарылышын билишет.	Гимнастика ж/а акробатикалык көнүгүүлөрдү ар кандай шарттарда аткара билүүсү.	Акробатика Көнүгүүлөрүн туура Так аткаруу көндүмүн иштеп чыгуу.		Тулку бойду туура алып жүрүү көнүгүүлөрү	1. Сызык аркылуу буттун учу м/н башка китеп коюп басуу. 2. Дубалда жанаша туруп жазалуучу көнүгүүлөр.	2с. 11.02 12.02	12.01 1-2/19.02
			Шамдагайлыка Чыдамдуулукка Ийкемдүүлүкө Тарбиялоо.	Акробатика-Лык көнүгүүлөрдүн ыкмаларын өздөштүрүү.	1. Колцо, мост жасоонун ыкмаларын өздөштүрүү 2. Далыга туруу, башка мостике туруу, артка-астыга <u>квурок</u> жасоо ыкмаларын үйрөтүү.	2с. 18.02 19.01	3-4 25.02 26.02
				Теннис оюну	1. Теннис оюнунун эрежелери 2. Теннис ойноо	2с. 25.01 26.02	5-6

Көнүгүүлөр дүн ыкмаларын жана эрежелерин билишет	Топту алып жүрүү ыкмаларын өздөштүрөт ж/а топто, коман дада курдаштары м/н эриш-аркак аракеттене билишет.	Топ элөө, тосуу, Ыргытуу, топ алып жүрүү көндүмдөрүн билүүсүн интип чыгуу.			1.Бир убакта агым боюнча биринин артынан бири кайталанып кетүүчү көнүгүүлөр. 2. Акробатикалык көнүгүүлөр.	1. 02 2с. 2. 02.	7-8
			Агым боюнча бир убакытта фронталдуу аткаруу.	Катардагы көнүгүүлөрдү өздөштүрүү.	1. Басууда бир катардан 2-3-4 катарга өтүп басуу 1 саптан 2-3 сапка тизилүү /ордунда 2. Бир саптан эки тегерекчеге өтүп басуу /к.о/	2с. 8. 02 9. 02.	9-10
			Кыймыл аракетке ж/а командалык оюнга үйрөтүү.	Кыймыл аракетти шыктандырган эстафеталык оюндар	Эстафеталык оюндар	2с. 15. 02. 16. 02	11-12
				Баскетбол	1.Баскетбол оюнунун элементтери кошулган эстафета оюну. 2.Пионербол» оюну	2с. 22. 02 23. 02.	13-14
				Топ элөө, тосуу, ыргытууну өздөштүрүү	1.Топту бири-бирине көкүрөктөн бир кол м/н ж/а эки кол м/н түз берүүлөр /аралык 3м/ 2.Топту ордунда ж/а кыймылда, тегерекчеде үч буручтукта элөөлөр. Топту шакекчеге салуу аралык 3 метр	2с. 1. 05 2. 05	15-16
			Көнүгүүлөрдү бөлүккө бөлүп аткаруу	Топ алып жүрүү ыкмаларын өздөштүрүү	1.Топту кыймылда бири бирине карама каршы туруп чыгаруу ж/а тосуулар /аралык 3м/ 2.Топту кыймылда ж/а ордунда белгиленген жерге ыргытуулар, топту тегерекчеде, төрт, үч буруч оңдарында түз ж/а жерге тийгизип бири бирине берүүлөр /кыймылда, ордунда/	8. 03 2с. 9. 05	17-18
					1.Шакекчеге топ салуулар /аралык 3м/ 5тен 3-«5» 5тен 2-«4» 5тен 1-«3» 2.өтүлгөн ыкмаларды баага аткаруулар.	15.03 2с. 16.03?	19-20
			өзүн-өзү котролдоо.		1.Дем алууну ж/а дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр. 2.Көңүл буруусуна арналган көнүгүүлөр 3.Сабакка анализ берүүлөр 4.Мыктыларды аныктоо. 5.Тапшырма.	20с.	Чейрек Ичинде.

4- чейрекке карата 3- класстары үчүн жумушчу планы

1- этап «Баштапкы окутуу машыктыруу»

1	компетенттүлүгү			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а машыгуу принциптери	Программалык материалдардын түрү.	М А З М У Н У	Сааттардын ченеми	Сабактардын номерлери
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик	өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү					
2	3	4	5	6	7	8	9	
Сабакта ж/а коомдук жерлерде маданий жүрүм турумдун эрежесин аткаруу.	Буюртмаларга ылайык түшүнүү ж/а аракеттенүү.	Туура басуу ж/а чуркоо көндүмдөрүн иштеп чыгуу.	Б.О.М.	Билимдин негиздери	Дене тарбия ж/а спорттун адамдын организминде тийгизген таасири. Физкультуранын нервдем алуу системаларына тийгизген таасирин түшүндүрүү.	16 с.	Сабак өтүү учурунда	
			Кайталоо принциби	Катардагы көнүгүүлөрдү ж/а буюртмаларды так аткарууну өздөштүрүү.	1.Катарга тизилүү,рапорт,сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2.Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3.1-2-3-4.катарга ж/а сапка тизилүүлөр. /кыймылда,ордунда/ 4.Басу-Чуркоо-Басуу. 5.Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.К.лор		Чейрек ичинде	
	Курдаштары м/н эриш аркак аракеттене билүү.	Оюндардын эрежелерин туура аткаруу көндүмдөрүн иштеп чыгуу.	Мелдешүү ыкмасы	Эки тараптуу оюн	Пионербол оюнунун эрежелери	2 с. 30.03 5.04	1-2	
			А.Т.М. Принципи	Футбол оюнунун эрежелерин үйрөтүү.	Эки тараптуу оюн	1.Футбол оюнчусунун кыймыл аракетин өздөштүрүү. 2.Кичи аянтчада эки тараптуу оюн./к.оюндары/	2 с. 6.04 12.04	3-4
						2с. 13.04 19.04	5-6	

Дене тарбия көнүгүүлөрү нүн негизги ыкмаларын ж/а спорт мелдештеринин эрежелерин билүүсү.	Футбол оюнун ойноону ж/а эрежелерин билүүсү футбол оюнунун ыкмаларын өздөштүрөт	өзүн-өзү контролдоо көндүмдөрүн өздөштүрүү мамлекеттик программда көргөзүлгөн нормативдик талаптарды аткартуу.	Алмашуу жолу менен.	Топ тебүү ыкмаларын өздөштүрүү.	1.Буттун ичи,кетмени м/н топту дарбазанын буруч-тарына тебүүлөр /аралык 5м./ 2.Эки тараптуу оюн.	3с. ^{22.04} 26.04 23.04	7-8
			Айлампа иретинде машыгуу ы.ры	Топ алып жүрүү ык-ын үйрөтүү.	1.Топту бири-бирине берип алып /кый.да,ордунда/ 2.»Үч буруч»оюну,5/3,3/3 оюндары.	3с. ^{03.05} 4.05 10.05	9-10
			Оюн ойноо ыкмалары.	Мелдеш сабак	1.Эки тараптуу оюн	3с. ^{11.05} 13.05 18.05	11-12
			Окуучулардын дярдык дегеелин текшерүү.	Нормативдерди кабыл алуу сабагы.	1.Кош аяктап ордунан узундукка секирүү. 2.30метр аралыкка чуркоо. 3.Кичи турникке асылып тартылуу /б/ «Пионербол» оюнунда /к/ 4.Чалкасынан жатып тулку бойду көтөрүү /к/	4с. ^{24.05}	13-16
			Өзүн-өзү контролдоо.		1.Дене бойду өз клыбына келтирүүчү көнүгүүлөр. 2.Көңүл буруусуна арналган көнүгүүлөр 3.Сабакка анализ берүү. 4.Мыктыларды аныктоо. 5.Тапшырма.	16с.	Чейрек ичинде.

1-чейрекке карата 5-класстар үчүн жумушчу планы

2-этап « Баштапкы спортук машыктыруу»

1	Компетенттүүлүгү.			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а машыгуунун принциптери.	Программа-лык материалдардын түрлөрүү.	М А З М У Н У	Саат-тардын ченеми	Сабак-тардын номер-лери.
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик	өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Таза жашоо ж/а коомдук турмуш аракеттин негизги нормаларын билүү ж/а аткаруу.	Буюртмалар-Дын ж/а көнүгүүлөрдү аткаруу техникасын түшүнүү.	өзүнүн саламаттыгын ж/а өз үй бүлөөсүнүн саламаттыгын баалуулугун түшүнүүсү жекече гигиена эрежелерин билүүсү.	Б.С.М. Тактыкка тарбиялоо Кайталоо принциби.	Билимдин негздери Катардагы көнүгүүлөрдү буюртмаларды так аткартууну өздөштүрүү.	Дене тарбия сабагынын нерв ж/а дем алуу системасына тийгизген таасири.өздүк гигиена.Сүйлөө ж/а жүрүм турум этикасы. 1.Катарга тизилүү,рапорт,сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2.Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3.1-2-3-4.сапка ж/а катарга тизилүүлөр. 4.Басуу-Чркоо-Басуу. 5.Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.Клор.		Чейрек ичинде
	Жеңил атлетика мелдешинин негизги ыкмаларын ж/а эрежелерин билүүсү.	Чуркоо секирүү ыкмаларын өздөштүрөт ж/а ар кандай шартта аткара билүүсү.	Жекече күн тартибин түзүп аны сактай билүүсү.	Кайталоо принциби. Чыдамдуулукка тарбиялоо. Кайталоо принциби.	Жакын аралыкка чуркоо ыкмаларын өздөштүрүү. <i>Жашоого кошул программасы</i> 1.«Максаттары» 2.«Көзөмөлдөө»	1.Бийик старт 50-60метр арлыкка ылдам чуркоо. Белгиленген жерлерден ар кандай ылдамдыкта чуркап өтүү. 2.Эстафета 4/60метр. <i>1.Спорттук иш-чара «Сквэрбол»</i> <i>2.Спорттук иш-чара «Дарбазага сокку уруу керекпи же жокпу» оюну</i>	2 с. 2.03 6.02	1-2. 3-4.
					Бутту бүгүп узундукка секирүү ыкмасы	1.7-8 Кадам чуркап узундукка секирүү. Оордунан узундукка секирүү /результатка/ 2.Чуркоо,түртүлүү,учуу,жерге түшүү фазаларын үйрөтүү.	2 с. 16.09 20.00	5-6.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	өз алдынча машыгуу көнүгүүлөрүн ж/а аны аткара билүү.	Гимнастикалык көнүгүүлөрдүн атыркылышын өздөштүрөт	Туура басуу ж/а чуркоо көндүмдөрүн иштеп чыгуу.	Тактыкка тарбиялоо.	Гимнастика көнүгүү-н катардагы көнүгүүлөр дү өздөштүрүү.	1.1-саптан 4-сапка тизилүү, кадамды текши алып басуу. /ордунда, кыймылда/ 2. Басууда 1-2-3-4 сапка өтүп басуулар.	23.09 2 с. 23.0	7-8
				Күчтүүлүккө тарбиялоо.	Кичи топту ыргытуу ыкмалары.	1. Гимнастика дубалында жазалуучу көнүгүүлөр. 2. Асылып тартылуу /б/. Чалкасынан жатып тулку бойун көтөрүү /к/.	30.09 2 с. 4.10	9-10.
				А.М.К. принциби	Бийиктикке секирүү ы-ын өздөштүрүү.	1. Белгиленген жерге 8-10 метр арлыктан түз ж/а тик ыргытуу менен топту түшүрүү. 2. Топту алыстыкка ыргытуулар.	3. 10 2 с. 11.10	11-12
				Стандарттык мүнөздө.		1. 3-5. кадам жазап бийиктикке секирүү. 2. Секирүү аттап өтүү элементтеринен турган эстафета оюндары.	2 с. 14.10 18.10	13-14
				Оюн ойноо ыкмалары.	Тездик сапат тарын өрчүтүү	1. Жакын арлыктан ылдамдыкты жогорулатып тез чуркоодон турган эстафета оюндары. 2. Топ м/н тобу жок кыймылдуу оюндары.	21.10 2 с. 25.	15-16.
				Чыдамдуулукка тарбиялоо.		1. Кросс 1500м/б/1000м/к/ 2. Катардагы көнүгүүлөрдү баага аткаруу.	23.10 2 с.	17-18
			Өзүн-өзү контролдоо.		1. Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр 2. Көңүл буруусуна арналган көнүгүүлөр. 3. Сабакка анализ берүү. 4. Мыктыларды аныктоо. 5. Тапшырма.	18 с.	Чейрек ичинде.	

1/1

2-чейрек үчүн 5-класстар үчүн жумушчу планы.

2-этап « Баштапкы спорттук машыктыруу»

	КОПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ			Сабак өтүү ыкмалары ж/а машыгуунун принциптери	Программа лык материалдардын түрлөрүү	М А З М У Н У	Саат тардын ченеми	Сабактардын номерлери
	маалыматтык	Социалдык коммуникативдик	Өзүн-өзү уюштуу ж/а аны чече билүү					
Д. Б.		Чуркоо секирүү дене тарбия көнүгүүлөрүн ж/а чүкө атууларды үй шартында аткара билүүсү.		Б.С.М	Билимдин негиздери	Биздин республикада өнүгүп жаткан улуттук оюндардын түрлөрү жөнүндө маалымат берүү. Чүкө атуу ж/а дене тарбия көнүгүүлөрү короодо, тыныгуу учурунда өз алдынча машыгуу.		Чейрек ичинде
				.Тактыкка тарбиялоо. Кайталоо принциби.	Катардагы көнүгүү.дү буюртма-ы так арткартууну өздөштүрүү	1.Катарга тизилүү,рапорт сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2.Бир орунга жазалуучу көнүгүүлөр 3.1-2-3-4.катарга ж/а сапка тизилүүлөр. 4.Басу- чуркоо- басуу. 5.Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.Клор.	14 с.	
				Кайталоо принциби.	Ордо оюну Чүкө оюнунун ыкмаларын өздөштүрүү	1-2.3-4.метр аянтчада ура атмай,бай чертмек атуу,боорго алып атуу тоорумак тору/б/ Берилген ордо оюнунун эрежелерин конспектилеп окуп келүү./к/	2 с. 11 11.11	1-2.
				Кайталоо принциби Интерактивдүү метод.	Чүкө чертүү ыкмаларын өздөштүрүү.	1-2.3-4.метр аянтчада бирден чертүү,кармап чертүү,сүрөө чертүү,кое берип чертүү./б/ Ыкмалардын туура аткарылышына анализ берүү,каталарды ондоо/кыздар конспект колдонсо болот/	15.11 3 с. 17. 4 22.11	3-4.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Н. Б.	Оюндардын ыкмаларын ж/а аткарулучу көнүгүү элементтерин аткара билүүсү.	Чүкө атуу ж/а чертүүлөрдүн ошондой эле топту ыргытуу тосуу ордунда ж/а өнөктөш м/н топ алуу жөнөкөй көндүмдөрүн билет.	Жекече топто, өнөктөш менен иштей билет.		Чүкө чертүү ыкмаларын өздөштүрүү.	3-4. метр аянтчада топ чертүү, сабап чертүү /б/ 3 метр аянтчада чүкө атуу /к/	3 с. 25.11 29.11 02.12.	5-6
				Оюнду кыска тыныгуу м/н тез-тез ойноо	Ордо оюнунун өздөштүрүү	Женилдетилген эрежелер м/н ордо оюну /б/ командалардын алган чүкөлөрүн протоколго түшүрүү мыкты оюнчуларды аныктоо/к/ мугалимдин жардамы менен.	3 с. 6.12 9.12 13.12	7-8
				Мелдешүү ыкмалары		Женилдетилген эреже м/н эки тараптуу оюн. Оюндун жүрүшү тууралуу оюн айтып берүү /к/	2 с. 16.12 20.12	9-10
				Кайталоо принциби.	<i>Жашоого кошул программасы</i> <i>3. «Күчтүү сапаттар»</i> <i>4. «Сый-урмат»</i>	<i>1. Спорттук иш-чара «Өз күчтүү сапаттарыбызды өнүктүрөбүз»</i> <i>2. Спорттук иш-чара «Футболдук теңчилик»</i>	3 с. 23.12 29.12 30.12	11-12
				Алмашуу жолу менен.	Топ алуу ыкмаларн өздөштүрүү.	Ылдый жактан топ алуулар аралык 3метр. Ылдый жактан топ ашыруулар аралык 3иетр.	2 с.	13-14
Ж. Б.			Жекече күн тартибин түзүп аны сактай билүүсүн иштеп чыгуу.	Өзүн-өзү контролдоо.		1. Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр 2. Көңүл буруусуна көнүгүүлөр. 3. Сабакка анализ берүү. 4. Мыктыларды аныктоо. 5. Тапшырма. А/ Өз алдынча чуркоо 5-10мин. Б/ Скалка тебүү. В/ Эртең мененки гимнастика.	14 с.	Чейрек ичинде

3-чейрек үчүн 5-класстар үчүн жумушчу планы.

КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ				Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а машыгуунун принциптери.	Программа лык материалдардын түрлөрү.	М А З М У Н У	Сааттардын ченеми.	Сабактардын номерлери.
Малыматтык	Социалдык коммуникативдик	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү						
Д. Б.		Ойноо чуркоо ыкмаларын өздөштүрөт.	Өзүн-өзү контролдонуп ж/а өздүк гигиенасын тамактануу режимин билүүсү.	Б.С.М.	Блимдин негиздери.	Жашоонун сергек мүнөзүн аткара билүүгө үйрөтүү. Өз маалында ж/а туура тамактануу. Уйкунун жетиштүү убактыларын үйрөтүү.		Чейрек ичинде.
				Тактыкка тарбиялоо. Кайталоо принциби.		1.Катарга тизилүү, рапорт сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2.Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3.1-2-3-4.катарга ж/а сапка тизилүү 4.Басуу- чуркоо- басуу. 5.Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.К.	20 с.	
		Гимнастика ж/а акробатикалык көнүгүүлөрүн аткара билүүсү.		Кайталоо принциби.	<i>Жашоого кошул программасы</i> <i>5.« Теңтуштар»</i> <i>6.« Коргоо»</i>	<i>1.Спорттук иш-чара «Эркин аймак оюну»</i> <i>2.Спорттук иш-чара «Мас болуу эффекти оюну»</i>	2 с. 13.05 14.05	18.05 1-2 20.05
				Стандарттык мүнөздө аткарылуучу көнүгүүлөр.	Тездикке, шамдагайлыкка тарбиялоо.	1-2.Жогорку ылдамдык м/н чуркоо, зал ичинде жай чуркоодон буручтан-буручка эн жогорку ылдамдыкта чуркоолор.Тездикке арналган эстафета оюндары.	2 с. 20.05 24.05	3-4
			Имитациялык оюндарды ойноо ык-ы	Волейбол	Оюнчунун турушу жапыс, орточо ж/а бийик турууда астыга, артка басууда ж/а чуркоодо жылуулар.	2 с. 27.05 31.05	5-6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
				Кайталоо принциби. Көнүгүүлөрдү үйрөтүү ыкмалары.	<i>Жашоого кошул прогаммасы</i> <i>7.«Түшүнүктөр»</i> <i>8.»Топтор»</i>	<i>1. Спорттук иш-чара «Алты топ менен ойноо жана суроо жазылган баракчалар»</i> <i>2. Спорттук иш-чара «Топтогу жүрүм-турумдун динамикасы»</i>	2 с. 3.02 7.02.	7-8 19

				1-2.Өнөктөшү м/н топту ойдо ж/а ылдый жактан алуулар арлык 3 метр.	2 с. 10.02 14.02 12.02	9-10
			Топту оюнга кошуу ык-н өздөштүрүү.	1-2.Топту ылдый жактан түз оюнга кошуу/подача/ Ушул эле капталдан аралык торчодон 3-4 метр.	21.02 3 с. 24.02 29.02	11-12
			Чабуул коюп топ чабуу ык-ы.	1-2.Топту өнөктөшү ойдо ыргытып көтөрүп берүүдө түз чабуулар.	3.09 3 с. 3.03 10.03	13-14
		Стандарттык мүнөздө аткарылуучу ыкмалары.		1-2 Биринчи топ.топту оюнга кошууда экинчи топ топту ылдый жактан алуу.	14.03 3 с. 13.03	15-16

4- чейрекке карата 5- класстар үчүн жумушчу планы

2-этап «Баштапкы спорттук машыктыруу»

	компетенттуулүгү			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а машыгуунун принциптери.	Программа-лык материалдардын түрү	М А З М У Н У.	Сааттардын ченеми	Сабактардын номери
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү.					
Д. Б.	Дене тарбиянын булчуң системасына ж/а дененин формасына тийгизген таасирин билүүсү.			Б.С.М.	Билимдин негиздери.	Медициналык алгачкы жардам көрсөтүү жөнүндө түшүндүрүү. Дене тарбия көнүгүүлөрүнүн организмге тийгизген таасирин түшүндүрүү.	16 с.	Чейрек ичинде
				Тактыкка тарбиялоо. Кайталоо принциби.	Катардагы көнүгүүлөрдү буюртмаларды так аткартууну өздөштүрүү.	1. Катарга тизилүү, рапорт, сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2. Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3. 1-2-3-4. катарга ж/а сапка тизилүүлөр 4. Басуу-чуркоо-басуу. 5. Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.К.		
Н. Б.		Баскетбол оюнунун көнүгүүлөрүнүн негизги ыкмаларын ж/а эрежелерин билүүсү.		Имитация оюндарын ойноо ыкмалары.	Баскетбол.	1. Туруу, бир орундан экинчи орунга жылуу, токтоо айлануу ыкмалары/топ менен тобу жок/ 2. Баскетбол оюнунун жеңилдетилген элементтерин колдонуп эки тараптуу оюн.	38.03 2 с. 4.04	1-2.
				Көнүгүү аткаруу территориясын чоңойтуу же кичирейтүү	Топ алып жүрүү ыкмаларын өздөштүрүү.	1. Ордунан ж/а кыймылда топту жапыс ээлеп алып жүрүүлөр. 2. Орточо ылдамдыкта түз ж/а багытты өзгөртүп топту ээлеп алып жүрүүлөр.	2 с. 2.04 11.04	3-4.
				Кээ бир элементтерди ж/а эпизотторду көбүрөөк кайталоо.	Топ тосуу берүү ыкмаларын өздөштүрүү.	1-2. Ар кандай ыкма м/н топту бир ж/а эки колдоп ыргытып берүү /аралык 3м./ Ордунда ж/а кыймылда топту шакекчеге салуулар.	2 с. 14.04 18.04	5-6.

Н. Б.				Стандарттык мүнөздө.	Оюндун тактикаларын үйрөтүү.	1-2. Мрунтан өтүлгөн топ аллып жүрүү, ыргытуу, тосуу алуу элементтерин колдонуп комбинация жүргүзүү. Жеңилдетилген эрежелер менен эки тараптуу оюн.	2 с. 21.04 25.04	7-8.
				Окуучулардын даярдык дэнгээлин текшерүү	<i>Жашоого кошул программасы</i> <i>9. «Жардамга»</i> <i>10. «Кадамдар»</i>	<i>1. Спорттук иш-чара «Акробатикалык гимнастика»</i> <i>2. Спорттук иш-чара «Атуу боюнча 4 этаптык меледеш»</i>	2 с. 22.04 2.05	9-10.
				Оюн ойноо ыкмасы.		1. Жеңилдетилген эреже менен мини баскетбол оюну. 2. 2x3, 2x1, 3x2. оюндары.	2 с. 5.05 8.05	11-12.
				Окуучулардын даярдык дэнгээлин контролдоо.	Д.Т. көрсөткүч төрүн кабыл алуу сабагы.	1. Кош аяктап ордунан узундукка секирүү. 2. 30 метр аралыкка чуркоо /убакытка/ 3. Перекладинага асылып тартынуу /б/ Футбол оюнунда /к/. 4. Чалкасынан жатып тулку бой көтөрүү. /к/ Футбол оюнунда /б/.	12.05 16.05 3 с. 19.05 23.05	13-16.
Ж. Б.			өзүн-өзү контролдоо көндүмдөрүн билүүсү программада көргөзүлгөн нормативдик талаптарды аткара билүүсү.	Өзүн-өзү контролдоо.		1. Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр 2. Көңүл буруусуна арналган көнүгүүлөр. 3. Сабакка анализ берүү. 4. Мыктыларды аныктоо. 5. Тапшырма.	16 с.	Чейрек ичинде

1- чейрекке карата 6- класстар үчүн жумушчу планы

2-этап « Баштапкы спорттук машыктыруу»

	КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ			Сабак өтүү ыкмасы ж/а машыгуунун принциптери	Программалык материалдардын түрүү.	М А З М У Н У	Сааттардын ченеми	Сабактардын номерлери
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик.	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү.					
Д. Б. Н. Б.	Дене тарбия көнүгүүлөрүнүн денсоолука тийгизген таасирин өздүк гигиенасын, жүрүм турумун билүүсү			Б.С.М.	Билимдин негиздери.	Дене тарбия сабагынын нерв ж/а дем алуу системасына тийгизген таасири. Өздүк гигиена. Сүйлөө ж/а жүрүм турум этикасы.	18 с.	Чейрек ичинде
			Буюртмаларга ылайык аракеттене билүүсү.	Тактыкка тарбиялоо Кайталоо принциби.	Катардагы көнүгүүлөрдү буюртмаларды так аткартууну өздөштүрүү.	1. Катарга тизилүү, рапорт, сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2. Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3. 1-2-3-4. катарга ж/а сапка тизилүүлөр/ордуна кый-а/ 4. Басуу-чуркоо-басуу. 5. Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О. Клор		
			Ылдамдыкка тарбиялоо. Кайталоо пинциби.	Жакын аралыкка чуркоо ыкмаларын өздөштүрүү.	1. Бийик старт 30-40метр аралыкка жогорку ылдамдыкта чуркоо. 2. 60метр аралыкты убакытка чуркоо/норматив таб./тездикти талап кылган кыймылдуу оюндары.	2 с. 2.09. 2.09	1-2	
			Чыдамдуулукка тарбиялоо.	<i>Жашоого кошул программасы</i> 1. «Максаттары» 2. «Көзөмөлдөө»	1. Спорттук иш-чара «Сквэрбол» 2. Спорттук иш-чара «Дарбазага сокку уруу керекпи же жокпу» оюну	2 с. 3.09 14.09	3-4.	
		Кайталоо пинциби.	Бутту бүгүп узундукка секирүү ыкмаларын өздөштүрүү.	1. 9-10 кадам чуркап узундукка секирүү, чуркоо түртүлүү, жерге түшүү фазаларынын ыкмаларын колдонуп белгиленген жерден чуркапкелип секирүүлөр. 2. Ордунан узундукка секирүү/результатка/	2 с. 16.09 21.09.	5-6		
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Н.	Женил атлетика мелдешинин эрежелерин билүүсү.	Чуркоо,секирүү ыргытуу ыкмаларын өздөштүрөт ж/а ар кандай шарттарда аткара билүүсү.	Тактыкка тарбиялоо.	Гимнастика. Катардагы көнөгүүлөр.	1.Ордунан бир катарга ж/а сапкп өтүп басуу,4 сап м/н бутту текши алып басуулар. 2. 1.саптан1-2-3-4сапка 1саптан эки тегерекчеге өтүп басуулар.	2 с. 23.09 28.09	7-8
			Күчтүүлүкө тарбиялоо	Тартынуу ж/а таянуу ык-н өздөштүрүү	1.Гимнастика дубалында жазалуучу көнүгүүлөр. 2.Перекладинага тартылуу/б/ колго таянып тулку боюн көтөрүү./к/	30.09 2 с. 06.10	9-10
Б.		Катардагы көнүгүүлөрдү өздөштүрөт ж/а аткара билүүсү.	Кайталоо принциби	Кичи топту ыргытуу ык-н өздөштүрүү.	1.10-13 метирге түз ж/а тик ыргытуу м/н топту белгиленген жерге түшүрүү. 2.Ордунан топту бири-бирине ыргытуу/аралык 20м/	2.10 2 с.12.10	11-12
			А.Т.М. принциби Ылдамдыкка тарбиялоо.	Дене сапаттарын өрчүтүү.	1.Жогорку ылдамдыкты талап кылуучу эстафета оюндары. 2.60метр арлыкка чуркоо. Тездикке арналган кыймылдуу оюндары.	2 с. 14.10 19.10	13-14.
			Акырындык м/н көбөйтүү принциби.		1.8-10 мин жайдан орточо ылдамдыкка өтүп чуркоо 2.Кросс 1000метр/к/ 1500метр/б/.	21.10 2 с.26.10	15-16.
			Даярдык деңгээлин контролдоо.	Текшерүү сабак.	1.60метр аралыкты чуркоо ж/а өтүлгөн ыкмалардын айрым элементтерин чейректтик баага көгөзүүлөр	2 с. 27.10	17-18.
Ж. Б.			Өзүн-өзү контролдоо.		1.Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр. 2.Көңүл буруусуна көнүгүүлөр. 3.Сабакка анализ берүү. 4.Мыктыларды аныктоо. 5.Тапшырма.	18 с.	Чейрек ичинде

2- чейрекке карата 6- класстар үчүн жумушчу планы

2- этап « Баштапкы спорттук машыктыруу»

	КОПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а машыгуу принциптери	Программа лык материал дардын түрлөрүү	М А З М У Н У.	Сааттардын ченеми	Сабактардын номерлери
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү					
Д.	Дене тарбия көнүгүү-нүн ден соолукка тийгизген таасирин билүүсү ж/а баскетбол,ордо оюндарынын эрежелерин билүүсү..	Буюртмалар Ды так аткара билүүсү.	Жекече күн тартибин түзүп аны сактай билүүсү.	Б.С.М.	Билимдин негиздери.	1.Биздин республикада өнүгүп жаткан улуттук оюндарынын түрлөрү жөнүндө маалымат берү. 2.Баскетбол оюнунун эрежелерин ж/а тарыхы. 3.Ден соолукка эртең мененки гимнастиканын таасири.		Чейрек
Б.			Тактыкка тарбиялоо. Кайталоо принциби.	Катардагы көнүгүү-дү буюртмаларды так аткартууну түшүндүрүү	1.Катарга тизилүү,рапорт,сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2.Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3.1-2-3-4 катарга ж/а сапка тизилүү/кый-а,ордунда/ 4.Басуу-чуркоо-басуу. 5.Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.Клоер.	14 с.	ичинде	
Н.			Стандарттык мүнөздө аткаруулучу көнүгүүлөр ыкмасы.	«Ордо»оюнун ыкмаларын өздөштүрүү.	1.4-5метр аянтчада ура атмай,бай чертмек атуу,кыңкай,боорго алып атуу,тоорумак тору./б/ Кыймылдуу оюнунда /к/	2 с. 9.11 11.11	1-2.	
Б.	Баскетбол ж/а «Ордо» оюндарынын эрежелерин билүүсү.			Комплекстүү багытта аткарылуучу көнүгүүлөр ыкмасы.	Баскетбол. Топ алып жүрүү ыкмаларын өздөштүрүү.	1.7-8метр аянтчада бирден чертүү,кармап чертүү, сүрө чертүү/б/ «Чакмак таш»оюнунда/к/ 2.Өтүлгөн ыкмаларды колдонуп эки тараптуу оюн	2 с. 16.11 18.11	3-4.
						1.Топ менен тобу жок бурулуулар ж/а ордуан жылуулар. 2.Кыймылда ордунда үйрөтүлгөн элементтерден комбинация оюндары/ челночтук чуркоо/4-9м/.	2 с. 23.11 25.11	5-6.
						1.Топту коргоочунун каршылыгы жок ж/а каршылык көргөзүүдө жерге ээлеп алып жүрүүлөр..	2 с. 30.11 2.12	7-8.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Оюнда курдаштары менен эриш-аркак аракеттене билүүсү.		Так регламент менен аткарылуучу ыкмалары	Топ ыргытып берүү ыкмаларын өздөштүрүү.	1.Топту капталдан бир кол менен ж/а көкүрөктөн эки колдоп түз бири-бирине ыргытып берүүлөр. 2.Жеңилдетилген эреже менен эки тараптуу оюн.	3с. 2.12 9.12 14.12	9-10.
				Кайталоо ж/а А.Т.М. принциптери.	<i>Жашоого кошул программасы</i> 3.«Күчтүү сапаттар» 4.»Сый-урмат»	<i>1.Спорттук иш-чара «Өз күчтүү сапаттарыбызды өнүктүрөбүз»</i> <i>2.Спорттук иш-чара «Футболдук теңчилик»</i>	3с. 16.12 21.12 23.12	11-12.
					Текшерүү сабагы.	1.Шакекчеге топ салуулар /аралык 4метр/ 5тен-3 түшсө «5» 5тен-2 түшсө «4» 5тен-1 түшсө «3» 2.Өтүлгөн оюн элементтерин баага аткаруу.	3с. 28.12 30.12.	13-14.
				Өзүн-өзү контролдоо.		1.Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр. 2.Көңүл буруусуна арналган көнүгүүлөр. 3.Сабакка анализ берүү. 4.Мыктыларды аныктоо. 5.Тапшырма.	14с	Чейрек ичинде

3-чейрекке карата 6-класстар үчүн жумушчу планы.

Д.	Компетенттүүлүгү.			Сабак өтүү ыкмалары ж/а машыгуу принциптери.	Программалык материалдардын түрлөрү	М А З М У Н У	Сааттардын ченеми.	Сабактын номерлери.
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик.	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү.					
Б.	Дене тарбия көнүгүүлөрүнүн негизги ыкмаларын билүүсү ж/а волейбол оюнунун тарыхын ж/а эрежелерин билүүсү	Акробатикалык көнүгүүлөрдү чуркоо,секирүү ыкмаларын өздөштүрөт ж/а ар кандай шарттарда аткара билүүсү.	Жеке күн тартибин түзүп,аны сактай билүүсү.	Б.С.М	Блимдин негиздери.	Жашоонун сергек мүнөзүн аткара билүүгө үйрөтү Волейбол оюнунун тарыхы ж/а эрежелери. Биздин өлкөдө волейбол оюнунун өнүгүшү.		Чейрек ичинде.
Н.				Тактыкка тарбиялоо	Катардагы көнүгүүлөрдү так аткарууну өздөштүрүү.	1.Катарга тизилүү,рапорт,сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2.Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3.1-2-3-4 катарга ж/а сапка тизилүүлөр. 4.Бассу-чуркоо-басуу. 5.Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.Клөр	20 с.	
Б.				Стандарттык мүнөздө.	<i>Жашоого кошул программасы</i> 5.« <i>Теңтуштар</i> » 6.« <i>Коргоо</i> »	<i>1.Спорттук иш-чара «Эркин аймак оюну»</i> <i>2.Спорттук иш-чара «Мас болуу эффекти оюну»</i>	2 с. 11.02 13.02	1-2 18.02 20.02
				Шамдагай Лыкка тездикке тарбиялоо.	Тездик сапаттарын өнүктүрүү.	1.Эстафета оюндары. 2.Тездикке болгон сапаттарын өрчүтүүдөгү атайын ж/а жалпы дене тарбия жактан тарбиялоо.	2 с. 19.02 20.02	25.02 3-4. 27.02
				Имитациялык оюн ойноо ыкмасы	Волейбол оюнчусунун туршун кыймылын өздөштүрүү.	1.Оюнчунун турушу жапыс,орточо ж/а бийик турууда астыга,артка ж/а капталга жылуу /ордунда,кыймылда/ 2.»Пионербол»оюну.	2 с. 25.02 27.02	5-6.

Н. Б.		Топ алуу ж/а топту оюнга кошуу, топту шакекчеге салуу, оюн ойноо ыкма-Ларынын көнүгүүлөр-Үнүн аткарылышын өздөштүрөт.		Стандарттык мүнөздө	Топ алуу ыкмаларын өздөштүрүү.	1.Ордунан эки колдоп топту өйдө жактан алып берүү ж/а алдыга жылууда топту ылдый жактан алуулар. 2.Топ алуулар/өйдө ж/а ылдый жактан аралык 4м/	2с. 1.02 3.02
				Кайталоо принциби	<i>Жашоого кошул программасы 7.«Түшүнүктөр» 8.»Топтор»</i>	<i>1. Спорттук иш-чара «Алты топ менен ойноо жана суроо жазылган баракчалар» 2. Спорттук иш-чара «Топтогу жүрүм-турумдун динамикасы»</i>	2с. 8.02 10.02.
				Оюн ойноо ыкмасы	Түз сокку уруу ык-н өздөштүрүү. Эки тараптуу оюн	1.Өнөктөш топту ыргытып көтөрүп берүүдө топту түз чабуу. 2.Өтүлгөн ыкмаларды колдонуп»пионербол оюну/ 1.»Пионербол»оюну/ өтүлгөн ыкмаларды колдонуп./ 2.Женилдетилген эреже м/н волейбол оюнун ойноо.	2с. 15.02 12.02 2с. 22.02 24.02.
				Комплекстүү багытта аткарылуучу ж/а кыска тыныгуу м/н ойноо ык-ы.	Топ салуу ыкмаларын өздөштүрүү.	1.Женилдетилген эреже м/н баскетбол оюну. 2. Топту ар кандай ыкма менен шакекчеге салуулар.аралык 4метр/ эки тараптуу оюн.	2с. 1.03 3.05
					Топту оюнга кошуу ыкмалары.	1.Женилдетилген эреже менен волейбол оюну. 2.Топту ылдый жактан түз ж/а капталдан оюнга кошуу./подача/ аралык 4-5метр,топту алуулар/2-топ/	2с. 8.03 10.05
				Баага аткаруу	Текшерүү сабак.	1.Топту көкүрөктөн эки кол м/н түз түртүп шакекчеге салулар./аралык 4 метр/ 2.Топту ылдый жактан оюнга кошуулары/подача/ аралык 4-5 метр.	2с. 15.05 12.05.
Ж. Б.			Өзүн-өзү контролдоо көндүмдөрүн өздөштүрүү	өзүн-өзү контролдоо		1.Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр. 2.Көңүл буруусуна арналган көнүгүүлөр. 3.Сабакка анализ берүү 4.Мыктыларды аныктоо. 5.Тапшырма.	20с.

4- чейрекке карата 6- класстар үчүн жумушчу планы.

2- этап «Баштапкы спорттук машыктыруу»

	КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ			Сабак өтүү ыкмалары ж/а машыгуу принциптери	Программа-лык материалдардын түрү.	М А З М У Н У.	Саат-тардын ченеми	Сабак-тардын номери
	Малыматтык	Социалдык комуника-тивдик.	өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү.					
Д. Б.	КРнын алдынкы футбол оюнчуларын ж/а ар кандай шартта өз коопсуздугун сактай билүүсү.	Буюртмаларды түшүнүү ж/а аларга жараша аракеттене билүүсү.	Жекече күн тартибин түзө ж/а сактай билүүсү.	Б.С.М.	Билимдин негиздери.	Футбол оюнунун эрежелери ж/а тарыхы. Футбол оюну биздин өлкөдө, ар кандай шартта алгачкы медициналык жардам көргөзүү ж/а жайкы каникул учурунда коопсуздук эрежелерин сактоо.	16 с.	Чейрек ичинде
				Тактыкка тарбиялоо Кайталоо принциби	Катардагы көнүгүүлөрдү, буюртмаларды так аткаргууну өздөштүрүү.	1. Катарга тизилүү, рапорт сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү 2. Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3. 1-2-3-4 катарга ж/а сапка тизилүү/ордунда, кыймылда/ 4. Басуу-чуркоо-басуу. 5. Тапшырма.		
Н. Б.		Футбол оюнунун ыкмаларын ж/а эрежелерин билүүсү.		Оюн ойноо ыкмасы.	Футбол оюну	1. Б.О.Мда өтүлгөн ыкмаларды колдонуп эки тараптуу оюн 2. 3/4, 3/3, 3/2. оюндары	31.03 2 с. 5.04.	1-2.
				Көнүгүүлөрдү бөлүп үйрөтүү ж/а оюн ойноо ыкмалары.	Топ токтотуу ж/а тебүү ык-н өздөштүрүү.	1. Чыгарылган топту көкүрөк, бут м/н токтотуп дарбазага тебүү/б/ футбол оюнунда/к/ 2. Чыгарылган топту тосуп коргоочунун өтө кичи каршылыгын жазгырып өтүп топту дарбазага тебүү.	2 с. 2.04 12.04.	3-4.
					Топ алып жүрүү ык-ы өздөштүрүү.	1. Топту ар кандай тоскоолдуктан өтүп алып жүрүүлөр. 2. Стенка, үч буруч оюндары.	14.04 2 с. 13.04	5-6.
					Жашоого кошул 9. «Жардамга» 10. «Кадамдар»	1. Спорттук иш-чара «Акробатикалык гимнастика» 2. Спорттук иш-чара «Атуу боюнча 4 этаптык меледеш»	3 с. 21.04 26.04. 27.04.	7-8.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Өз алдынча машыгуу көнүгүүлөрүн ж/а аны аткара билүүсү	Топто ж/а командада курдаштары м/н аракеттене билүүсү.		Кайталоо принциби. Каталардын алдын алуу ж/а аларды жоюу.	Жакын аралыкка чуркоо ыкмаларын өздөштүрүү.	1.3-4 кайталоодо тездикти жогорулатуу менен чуркоолор. 2.Атайын чуркоо көнүгүүлөрү 800метр 3.Эки берүү ж/а эки алууда эстафета 4.Ж.С. 4-6 кайталоодо 30метр чуркоо /техникага/	4с. 3.05 5.05 10.05	9-10. 11-12.
				Окуучулардын даярдык деңгээлин текшерүү.	Д.Т көрсөткүчтөрүн кабыл алуу сабагы	1.Ордунан кош аяктап узундукка секирүү 2.60 метр аралыкка чуркоо /убакытка/ 3.Перекладинага асылып тартылуу./б/ Футбол оюнунда/к/ 4.Чалкасынан жатып тулку бой көтөрүү/к/ Футбол оюнунда/к/	.4с. 12.05 14.05 19.05 24.05	13-14 15-16
			Жекече гигиена эрежелерин сактоо.	Өзүн-өзү контролдоо.		1.Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр. 2.Көңүл буруусуна арналган көнүгүүлөр. 3.Сабакка анализ берүү. 4.Мыктыларды аныктоо. 5.Тапшырма.	16с.	Чейрек ичинде

1-чейрекке карата 7-класстар үчүн жумушчу планы

2-этап « Баштапкы спорттук машыктыруу»

КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ			Сабак өтүү ыкмалары ж/а машыгуунун принциптери	Программалык материалдардын түрү.	М А З М У Н У	Сааттардын ченеми	Сабактардын номери
Малыматтык	Социалдык коммуникативдик	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү					
Тамактануу режимин жана тамак ичүү эрежелерин машыгуулардын ден соолукка тийгизген таасирин билүү.		Даярдоо бөлүгүндөгү көнүгүүлөрдү аткара билүү.	Б.С.М.	Билимдин негиздери.	Дене тарбиялык машыгуулардын ден соолукка тийгизген таасиринин маанисин түшүндүрүү. Тамактануу ж/а өздүк гигиена.	Сабак өтүү учурунда	Чейрек ичинде
			Тактыкка тарбиялоо. Кайталоо принциби.	Катардагы көнүгүүлөрдү буюртмаларды так аткартууну өздөштүрүү.	1. Катарга тизилүү, рапорт сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2. Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3. 1-2-3-4 катарга ж/а сапка тизилүүлөр/кыйда, ордунда/ 4. Басуу-чуркоо-басуу. 5. Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О. Клоп	18 с.	
	Жакын аралыкка ж/а узак аралыкка чуркоо ыкмаларын билүүсү.		Стандарттык мүнөздө. Кайталоо принциби. Тездикке тарбиялоо.	Жакын аралыкка чуркоо ыкмаларын өздөштүрүү.	1. Жапыс старт. 30-40, 30-50м чуркоо. Ушул эле бийик стартта 30-50м. 2. 60м аралыкты убакытка чуркоо /көрсөткүч таб./	2 с. 1. 09 2. 09	1-2.
					1. Тездикти талап кылган кыймылдуу оюндары. 2. Челноктук чуркоо 4/4м./к/Трникке тартылуу/б/көрсөткүч таб./	2 с. 8. 09 9. 09	3-4
			Чыдамдуулукка тарбиялоо	Жашоого кошул программасы 1. «Максаттары» 2. «Көзөмөлдөө»	1. Спорттук иш-чара «Сквэрбол» 2. Спорттук иш-чара «Дарбазага сокку уруу керекпи же жокпу» оюну	2 с. 15. 09 16. 09.	5-6.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Чуркоо секирүү ыргытуу гимнастика дубалында брусьяда ж/а турникте аткаруулучу ыкмаларды өздөштүрөт ж/а ар кандай шартта аткара билүүсү.		Кайталоо принциби. Стандарттык мүнөздө.	Узундукка секирүү ыкмаларын өздөштүрүү.	1.Ордунан кош аяктап узундукка секирүү./к-ч.таб/ 2.10-12кадам чуркап узундукка секирүү/чуркоо, түртүлүү,учуу,түшүү фазаларын өздөштүрүү/ узундукка секирүү /результатка/	2с. 22.05 23.05	7-8.
				Тактыкка тарбиялоо. Катарларды жою ж/а алдын алуу.	Гимнастика катардагы көнүгүүлөр.	1.1-2-3-4 сапта ж/а катарда бутту текши алып басуулар 2.Бурсья,гимнастика дубалын ж/а гимнастика элементтерин колдонуп эстафета оюну.	2с. 25.00 30.05	9-10.
				Күчтүүлүкө тарбиялоо. Кайталоо принциби.	Дене күч сапаттарын өрчүтүү.	1.Гимнастика дубалында жазалуучу көнүгүүлөр. 2.Турникте,брусьяда жазалуучу көнүгүүлөр комплекси/окуучулардын аткаруу мүмкүнчүлүгүнө жараша/	2с. 6.10 3.10	11-12.
				Кайталоо принциби.	Ж.атлетика Кичи топ ыргытуу ыкмаларын өздөштүрүү.	1.Кичи топту белгиленген жерге түз ж/а тик ыргытуу м/н белгиленген жерге түшүрүү. /аралык 9-10метр/ 2.Ордунан топту бири-бирине ыргытуу /аралык 20 м./	2с. 13.10 14.10	13-14.
				Чыдамдуулукка тарбиялоо		1.Кросс 1000м/к/ 1500м/б/. 2.Эстафета 4/30м./эстафета таякчасын берүү ж/а алуу ыкмаларын өздөштүрүү/	2с. 20.10 21.10	15-16.
				Мелдеше билүүгө үйрөтүү	Мелдеш сабак	1.60метр аралыкка чуркоо/убакытка/ 2.Кичи топту алыстыкка ыргытуу/результатка/	2с. 27.10 28.10.	17-18.
			Жеке күн тартибин түзүп аны сактай билүүсү	Өзүн-өзү контролдоо.		1.Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр. 2.Көнүл буруусуна көнүгүүлөр. 3.Сабакка анализ берүү. 4.Мыктыларды аныктоо. 5.Тапшырма	18с.	Чейрек ичинде

2- чейрекке карата 7- класстар үчүн жумушчу планы

2-этап «Баштапкы спорттук машыктыруу»

	КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а машыгуу принциби.	Программалык материалдардын түрү	М А З М У Н У	Сааттардын ченеми	Сабактардын номери		
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү.							
Д.	Ордо оюнунун ыкмаларын ж/а эрежелерин тарыхын билүүсү.		Жекече күн тартибин түзүп аны сактай билүүсү.	Б.С.М.	Билимдин негиздери.	1.Биздин республикада өнүгүп жаткан улуттук оюндардын түрлөрү жөнүндө маалымат берүү. 2.Чүкө атуу ж/а дене тарбия көнүгүүлөрү короодо тыныгуу учурунда өз алдынча машыгуу	Сабак өтүү учурунда	Чейрек		
Б.				Тактыкка тарбиялоо. Кайталоо принциби.	Катардагы көнүгүүлөрдү буюртмаларды так аткартууну өздөштүрүү.	1.Катарга тизилүү,рапорт,сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2. Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3. 1-2-3-4 катарга ж/а сапка тизилүү /кыймылда,ордунда/ 4. Басуу-чуркоо-басуу. 5. Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.Клөр.	14 с.		ичинде	
Н.				Ордо оюнунун ыкмаларын эрежелерин өздөштүрөт ж/а ар кандай шарттарда ойной билүүсү		Оюн ойноо ыкмалары. Так регламент м/н аткарылуучу ыкмалары	Улуттук оюндары	1.4-5 метр аянтчада чүкө атуу ж/а чүкө чертүү ыкмаларын өздөштүрүү./б/ Кыймылдуу оюнунда /к/	2 с. 10.11 11.11	1-2.
Б.							Ордо оюнунун ыкмаларын өздөштүрүү.	1.4-5 метр аянтчада бай чертмек,торуп атуу,кадамак кадоо ыкмаларын колдонуп ичке түшүү ыкмаларын өздөштүрүү./б/ Кыймылдуу оюнунда /к/	3 с. 12.11 13.11 24.11	3-4.
					1. Өтүлгөн ыкмаларды колдонуп эки тараптуу оюн /б/ Кыймылдуу оюнунда /к/	2 с. 25.11 03.12	5-6.			
				Теориялык сабак.	Баскетбол.	1. Баскетбол оюнунун эрежелери ж/а тарыхы.	1 с. 2.12	7.		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Н. Б.	Баскетбол оюнунун ыкмаларын ж/а эрежелерин билүү	Баскетбол оюнунун ыкмаларын ж/а эрежелерин өздөштүрөт ж/а командада өз ордун билүүсү	Топ алып жүрүү, тосу, Чыгаруу, топ салуу көндүмдөрүн иштеп чыгуу.	Кайталоо принциби. Көнгүлөр дү бөлүп үйрөтүү.	Топ алып жүрүү, салуу ыкмаларын өздөштүрүү.	1. Топту кыймылдын багытын өзгөртүү менен алып жүрүүлөр/, топту жерге ээлөдө ордунда ж/а кыймылда топтун бийиктигин өзгөртүү менен өз алдынча ж/а коргоочунун анча чоң эмес каршылыгында/ 2. Ар кандай ыкма м/н топту ыргытып берүүлөр ж/а шакекчеге/кольсо/салуулар.	3 с. 8.12 9.12 15.12	8-9.
				Ар тараптуу машыгуу принциби.	<i>Жашоого кошул программасы</i> 3. «Күчтүү сапаттар» 4. «Сый-урмат»	1. Спорттук иш-чара «Өз күчтүү сапаттарыбызды өнүктүрөбүз» 2. Спорттук иш-чара «Футболдук теңчилик»	2 с. 16.12 22.12. 23.	10-11.
				Оюн ойноо ыкмалары	Оюндун тактикасын өздөштүрүү.	1. Топту көкүрөктөн эки колдоп шакекчеге салуулар. 5тен 3-«5»/баа/ аралык 5метр. -/- 2-«4» -/- 1-«3» 2-3. Өтүлгөн элементтерди колдонуп комбинация жүргүзүү/топ тосуу, чыгаруу, топ алып жүрүү ж/а топ салуу/	3 с. 23.12 29.12 30.12.	12-13-14.
Ж. Б.		Кырдаалга баа берип өз аракеттеринин ченемин билүү	Жекече күн тартибин иштеп чыгуу.	Өзүн-өзү контролдоо.		1. Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнгүлөр. 2. Көңүл буруусуна көнгүлөр. 3. Сабакка анализ берүү. 4. Мыктыларды аныктоо. 5. Тапшырма.	14 с.	Чейрек Ичинде.

3- чейрекке карата 7- класстар үчүн жумушчу планы

2- этап « Баштапкы спорттук машыктыруу»

	КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а машыгуунун принциби	Программалык материалдардын түрү.	М А З М У Н У	Сааттардын ченеми	Сабактардын номери.		
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү							
Д.	Дене тарбия көнүгүү-нүн негизги ыкмаларын ж/а спорт мелдештери-Нин эрежелерин билүүсү.			Б.С.М.	Билимдин негиздери	Баскетбол, волейбол оюнунун эрежелерин үйрөтүү Дене тарбия ж/а спорттун адамдын организимине тийгизген таасири.	Сабак өтүү учурунда	Чейрек ичинде		
Б.				Тактыкка тарбиялоо. Кайталоо принциби.	Катардагы көнүгүүлөрдү буюртмаларды так аткарууну өздөштүрүү.	1. Катарга тизилүү, рапорт, сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2. Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3. 1-2-3-4 катарга ж/а сапка тизилүүлөр /ордунда, кыймылда/ 4. Басуу-чуркоо-басуу. 5. Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.Клөр	20 с.			
Н.				Гимнастика ж/а акробатикалык көнүгүү-дүн аткарылышын өздөштүрөт.	Көнүгүүлөрдү аткаруу көндүмдөрүн иштеп чыгуу.	Комплекстүү багытта аткаруулучу көнүгүүлөр.	Оюндун тактикасын өздөштүрүү.	1. Ылдамдыкты түшүрбөй чабуулга өтүүлөр. /позициялык чабуулда 1:0; 2:1. оюндары/ 2. Жеңилдетилген эреже м/н мини баскетбол оюну.	2 с. 12.01 13.02.	1-2. 19.01 20.01
Б.						Кайталоо принциби. Көнүгүүлөрдү бөлүп өйрөтүү.	Гимнастика. Акробатикалык көнүгүүлөрдүн ыкмаларын өнүктүрүү.	1. Астыга, артка токобашатуу «квурог» далыга турууда/стойка на лопатках/астыга тоңкобашатуу. Бутту бүгүү м/н башка туруулар /стойка на голове/ Далыга трууда астыга тоңкобаш атуу. Артка тоңкобаш атууда жарым шпагатка өтүп өлтуруу.	2 с. 19.02 20.02	3-4.
	Тездикке тарбиялоо. Окуучулардын дене күч сапатына жараша машыктыруу	Тездик сапаттарын өнүктүрүү.	1. Тездикти талап кылган эстафета оюндары. 2. Тездикке болгон сапаттарын өрчүтүүдөгү атайын ж/а жалпы дене тарбия жактан даярдоо.			26.01 27.02 28.02. 3 с.	5-6.			

Спорт оюндарынын негизги ыкмаларын билүүсү.	өйдө ж/а ылдый жактан топ алуу подача берүү ыкмаларын өздөштүрөт. Баскетбол тобун жерге ээлеп алып жүрүү ж/а шакекчеге салуу ыкмаларын өздөштүрөт.	Волейбол тобун алуу ж/а подача берүү көндүмдөрүн иштеп чыгуу.	Кайталоо принциби имитация оюндары	<i>Жашпоого кошул программасы</i> 5.« <i>Теңтуштар</i> » 6.« <i>Коргоо</i> »	1. <i>Спорттук иш-чара «Эркин аймак оюну»</i> 2. <i>Спорттук иш-чара «Мас болуу эффекти оюну»</i>	2 с. 3.02 3.02.	7-8.
			Айланма жолу менен.	Топ алуу жана берүү ыкмаларын өз-ү	1.Ордунан эки колдоп топту өйдө ж/а ылдый жактан алуулар,каршы сапта бири-бирине топ алуулар,ушул эле сеткадан.	2 с. 10.02 16.02	9-10.
			Кайталоо принциби	<i>Жашпоого кошул</i> 7.« <i>Түшүнүктөр</i> » 8.« <i>Топтор</i> »	1. <i>Спорттук иш-чара «Алты топ менен ойноо жана суроо жазылган баракчалар»</i> 2. <i>Спорттук иш-чара «Топтогу жүрүм-турумдун динамикасы»</i>	2 с. 13.02 28.02	11-12.
			Оюн ойноо ыкмасы	Сокку уруу ыкмаларын ө-ү	1-2.Өнөктөш топту ыргытып көтөрүп берүүдө топту түз чабуулар.Эки тараптуу о-н	2 с. 24.02 2.03	13-14
				Оюндун тактикасын ө-ү	1-2.Өтүлгөн ыкмаларды колдонуп эки тараптуу оюн/жеңилдетилген эреже м/н/.	2 с. 3.03 3.03	15-16
			Үйрөтүү процесинин жыйынтыгын текшерүү	Баскетбол.	1.Топту ар кандай тоскоолдуктан бийикти-н өзгөртүү м/н жерге ээлеп алып жүрүүлөр. 2.Топту шакекчеге салуулар /аралык 5 м./	2 с. 10.03 16.03	17-18.
Көнгүүүлөрдү баага аткаруулар /чейректик/	Волейбол.	1. Өйдө ж/а ылдый жактан ар кандай ыкма менен топ алуулар. 2.Сеткадан подач берүүлөр /аралык 7-8м/	2 с. 12.03.	19-20.			
		Жекече гигиена эрежелерин сактоо.	Өзүн-өзү контролдоо.		1.Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнгүүүлөр. 2.Көңүл буруусуна арналган көнгүүүлөр. 3.Сабакка анализ берүү. 4.Мыктыларды аныктоо 5.Тапшырма.	20 с.	Чейрек ичинде

4-чейрекке карата 7-класстар үчүн жумушчу планы.

2-этап «Баштапкы спорттук машыктыруу»

	КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а машыгуунун принциптери.	Программалык материалдардын түрлөрү.	М А З М У Н У.	Сааттардын ченеми.	Сабактардын номерлери
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү.					
Айтылган маалыматтардын булагын практика жүзүндө колдонуу	Буюртмаларды түшүнүү ж/а аларга жараша аракеттенүүгө умтула билүүсү.	Жайкы каникул учурунда алгачкы медициналык жардам көргөзүү ж/а коопсуздук техникасын иштеп чыгуу.	Б.С.М.	Билимдин негиздери.	1.Жайкы каникул учурунда алгачкы медициналык жардам көргөзүү ж/а коопсуздук техникасы. 2.Бош учурунда өз алдынча машыгуу ж/а табигый каражаттарды /суу,аба,күндү/пайдалануу.	Сабак өтүү учурунда	Чейрек ичинде	
			Тактыкка тарбиялоо. Кайталоо принциби.	Катардагы көнүгүүлөрдү буюртмаларды так аткартууну өздөштүрүү.	1.Катарга тизилүү,рапорт,сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2.Бир орунда жазалуучу катардагы көнүгүүлөр. 3.1-2-3-4 катарга ж/а сапка тизилүүлөр / ордунда ж/а кыймылда/ 4.Басуу-чуркоо-басуу. 5. Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.Клөр	16 с.		
			Оюн ойноо ыкмасы кайталоо принциби	Футбол Оюндун тактикасын өздөштүрүү.	1.2x3: 3x3: 4x3 ж/а стенка оюндары. 2.Б.О.Мда өтүлгөн ыкмаларды колдонуп Эки тараптуу оюн.	30.03 2 с. 31.03	1-2.	
			Күчтүүлүкө тарбиялоо. Катарлардын алдын алуу ж/а аларды жоюу ыкмалары.	Гимнастика. Асылуу ж/а тартылуу ыкмаларын өздөштүрүү.	1.Жапыс турникке тартылуу ыкмалары/подъем переварот,күүлөнүдө артка эки бутту жерге так коюп түшүү./б/ Кичи турникке бир бутту күүлөп экинчи бут менен жерден түртүнүп подъем переварот.Буюмдар м/н таянуулар/оджимание/ 1.Жапыс турникке асылып тартылуу/б/ Чалкасынан жатып тулку бой көтөрүү/к/ результатка 2.Канатка ж/а гимнастика дубалына чыгып түшүүлөр.	2 с. 13.04 14.04.	5-6	
Спорттук оюндардын эрежелерин сктоо ж/а өзүн-өзү токтото билүүсү.					1-2. Эки тараптуу оюн	2 с.30.31.	3-4.6. 2.04	
						3 с. 20.04 21.04 22.04.	7-8.	

Н. Б.		өтүлгөн ыкмаларды колдонуп комбинция жүргүзүүнү билүүсү		Оюн ойноо ыкмалары. Үйрөтүү процесинин жыйынтыгын текшерүү.	<i>Жашоого кошул программасы 9.«Жардамга» 10.»Кадамдар»</i>	1. Спорттук иш-чара «Акробатикалык гимнастика» 2. Спорттук иш-чара «Атуу боюнча 4 этаптык мелдеш»	2с. 28.04 4.05	9-10.
				Дене сапаттарын өрчүтүү.	Женил атлетика.	1. Кросс 1500м /жай бир калыпта/ 2.60м.аралыкка чуркоо/результатка/	5.05 2с. 11.05	11-12.
				Окуучулардын даярдык деңгээлин текшерүү	Дене тарбия көрсөткүчтөрүн кабыл алуу сабактары.	1.Кош аяктап ордуан узундукка секирүү. 2.60м.аралыкка чуркоо. 3.Жапыс турникке асылып тартылуу/б/ Футбол оюнунда/к/ 4.Чалкасынан жатып тулку боюн көтөрүү/к/ Футбол оюнунда/б/	12.05 4с. 17.05 19.05 25.05	13-14. 15-16.
Ж. Б.				Өзүн-өзү контролдоо.		1.Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр 2.Көңүл буруусуна арналган көнүгүүлөр. 3.Сабакка анализ берүү. 4.Мыктыларды аныктоо. 5.Тапшырма.	16с.	Чейрек ичинде.

1- чейрекке карата 8- класстар үчүн жумушчу планы

1- этап « Баштапкы спортук машыктыруу»

	КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ			Сабак өтүүнү ыкмалары ж/а машыгуунун принциптери	Программалык материалдардын түрлөрү	М А З М У Н У.	Сааттардын ченеми	Сабактардын ченеми	
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү.						
Д.	Айтылган маалымат булагын практика жүзүндө колдонуу.		Даярдоо бөлүгүндө өтүлүүчү көнүгүүлөрдүн аткарылышын иштеп чыгуу.	Б.С.М.	Билимдин негиздери	1. Дене тарбия нерв ж/а дем алуу системасына тийгизген таасири. 2. Өздүк гигиена 3. Сүйлөө ж/а жүрүм турум этикасы.	Сабак өтүү учурунда	Чейрек	
Б.				Тактыка тарбиялоо. Кайталоо принциби.	Катардагы көнүгүүлөрдү буюртмаларды так аткарууну өнүктүрүү.	1. Катарга тизилүү, рапорт, сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2. Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3. 1-2-3-4 катарга ж/а сапка тизилүү /ордунда ж/а кыймылда/ 4. Басуу- чуркоо- басуу. 5. Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.Клөр.	18 с.		ичинде
Н.				өтүлгөн ыкмаларды ар кандай шартта практика жүзүндө аткара билесүү.	Кайталоо принциби.	Жакын аралыкка чуркоо ыкмаларын өнүктүрүү.	1. Жапыс старт, жогорку ылдамдыктан эн жогоку ылдамдыкка өтүп 40 метр аралыкка чуркоо. 2. 60м. аралыкка результатка чуркоо/Д.Т. көрсөткүч таб./	1. 09 2 с. 6. 09	1-2.
Б.					Дене күч сапаттарын текшерүү.	Узундукка секирүү ыкмаларын өнүктүрүү.	1. 10-15 Кадам чуркап секирүүлөр, чуркап келип узундукка секирүүлөр. 2. Ордунан узундукка секирүү./көр-күч таб./	2 с. 8. 09 13. 09	3-4.
				<i>Жашоого кошул программасы</i> 1. «Максаттары» 2. «Көзөмөлдөө»	1. Спорттук иш-чара «Сквэрбол» 2. Спорттук иш-чара «Дарбазага сокку уруу керекпи же жокпу» оюну	2 с. 15. 09 20. 09	5-6.		

Н. Б.	Алынган малыматтарды практика жүзүндө ж/а ар кандай шартта кабыл алуусу.	Чуркоо,секирүү ыкмаларын өздөштүрөт.	өзүнүн саламаттыгын ж/а өз үй бүлөсүнүн саламаттыгынын баалуулугун түшүнүсү.	Чыдамдуулука ылдамдыкка тарбиялоо. Дене күч сапатын текшерүү.	Узак аралыкка чуркоо ыкмаларын өздөштүрүү.	1.Бир калыпта 10-15мин. жай чуркоо. 2.Кросс 1500метр аралыкка чуркоо /результатка/	2с. 22.09 28.09	7-8.
				Кайталоо принциби.	Кичи топ ыргытуу ыкмаларын өздөштүрүү.	1..Жакын ж/а узак аралыкты чуркоосуна арналган атайын ж/а жалпы дене күч сапатына даярдоо. 60 метр аралыкка убакытка чуркоо/резьлтатка/ 2.кросс 1000метр.	2с. 29.09 4.10	9-10.
		Күчтүүлүкө тарбиялоо		Асылуу ж/а таянуу ыкмаларын өздөштүрүү.	1.Гимнастика дубалында жазалуучу көнүгүүлөр./к/ Турникте жазалуучу көнүгүүлөр/тартылуу асылууда бутту 90 градуска көтөрүү силкинип эки колго таянып туруу/ 2.Гимнастикалык арканга/канатка/ар кандай ыкма менен чыгуулар.	2с. 15.10 18.10	13-14.	
		Стандарттык мүнөздөө.		Ийкемдүүлүккө тарбиялоо.	1.Артка тоңкобаш атууда бутту силкип кол м/н таянууда бутка туруп калуу,астыга,артка тоңкобашатуу/кувырок/башка колго туруу /стойка на голове и руках/ 2. «Көпүрөө»/мост/турууда бир бутка таянуу м/н айланып туруу,астыга артка тоңкобаш атуу./к/	2с. 20.10 26.10 2с.	15-16.	
		Үйрөтүү прцессинин жыйынтыгын текшерүү		Текшерүү сабак	1-2. Өтүлгөн көнүгүү элементтерин баага аткаруулар	2с. 29.10	17-18.	
		Ж. Б.					Өзүн-өзү контролдоо.	

2- чейрекке карата 8- класстары үчүн жумушчу планы.

	компететтүүлүгү			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а машыгуу принциптери.	Программалык материалдардын түрлөрү	М А З М У Н У	Сааттардын ченеми	Сабактардын номери.
	малыматтык	Социалдык коммуникатив Дик	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү					
Д.	Айтылган малымат булагын ар кандай шартта ж/а турмушта колдоно билүүсү.			Б.С.М.	Билимдин негиздери.	1.Биздин республикада өнүгүп жаткан улуттук оюндардын түрлөрү жөнүндө мааламат берүү. 2. Чүкө атуу ж/а дене тарбия көнүгүүлөрү короодо, тыныгуу учурунда өз алдынча машыгуу.	Сабак өтүү учурунда	Чейрек
Б.				Тактыкка тарбиялоо. Кайталоо принциби.		1.Катарга тизилүү, рапорт сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2. Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3. 1-2-3-4 сапка ж/а катарга тизилүү /ордуна кыймылда/ 4. Басуу-чуркоо-басуу 5. Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О. Клер.	14 с.	ичинде
Н.	«Ордо» оюнунун эрежелерин ж/а чүкө атуу чертүү ыкмаларын билүүсү.	Чүкө атуу чертүү элементтерин аткара алышы	Ордо оюнун үй шартында уюштура билүүсү	А.М.П	Ордо чүкө атуу ыкмаларын өздөштүрүү.	1. 4-5метр аянтчада чүкө атуу, чертүү ыкмаларын өнүктүрүү/б/ 2. Кыймылдуу оюнунда/к/.	2с. 10.11 15.11	1-2.
Б.				Жеке өзгөчөлүгүнө жараша машыктыруу.	Ичке түшүү ыкмаларын өздөштүрүү.	1. 4-5метр аянтчада бай чертмек ыкмасын колдонуп ичке түшүү ж/а кыймыл аракетке үйрөтүү/б/ 2. Кыймылдуу оюндар./к/	2с. 19.11 22.11	3-4.
		Акробатика элементтерин аткара билүүсү	Элементтердин ыкмаларын иштеп чыгуу		<i>Жашоого кошул программасы 3. «Күчтүү сапаттар» 4. «Сый-урмат»</i>	<i>1. Спорттук иш-чара «Өз күчтүү сапаттарыбызды өнүктүрөбүз» 2. Спорттук иш-чара «Футболдук теңчилик»</i>	2с 24.11 22.11	5-6.

Н.		Туруу, жылуу, Топ алып жүрүү топ салуу эрежелерди сактап ойноо топ салуу ыкмаларын аткара алышы	Жекече ж/а курдаштары м/н эриш - аркак ойной билүүсү.	Теория сабак.	Баскетбол.	1. Баскетбол оюнунун эрежелери ж/а тарыхы.	1 с.	1.127.
				Имитациялык оюндар.	Туруу жылуу токтоолордун ыкмаларын өздөштүрүү.	1. Ылдамдыкта багытты өзгөртүп бир жерден экинчи жерге тобу жок топ менен жылуулар. 2. Токтоолордун ыкмалары /эки кадам менен ж/а секирүүдө/ Эки тараптуу оюн.	2 с. 6.12 8.12	8-9.
				Тапшырмалардын түрүн ж/а багытын тез-тез алмаштырып туруу	Топ алып жүрүү ж/а коргонуу ыкмаларын өздөштүрүү.	1-2. Топту бир ж/а үч өнөктөш м/н айланада кргоочунун каршылыгы жок ж/а жай каршылыгында топту алып жүрүүлөр. Жеңилдетилген эреже м/н эки тараптуу оюн.	3 с. 13.12 15.12 20.12	10-11
Б..			Топ салуу ыкмаларын иштеп чыгуусу		Топ берүү ж/а салуу ыкмаларын өздөштүрүү.	1. Топту эки кол м/н тозуу ж/а берүүлөр, топту секирүүдө бир ж/а эки колдоп берүүлөр 2. Топту шакекчеге салуулар 5тен 3түшсө «5» Т 5тен 2түшсө «4» 5тен 1түшсө «3» 3. Өтүлгөн элементтерден комбинация жүргүзүү /тосуу, топ алып жүрүү, чыгаруу, топ салуу/	22.12 23.12 29.12	12-13-14.
Ж. Б.			Короодо баскетбол оюнун уюштра блиши	Өзөн-өзү контролдоо.		1. Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр 2. Көңүл буруусуна көнүгүүлөр. 3. Сабакка анализ берүү. 4. Мыктыларды аныктоо. 5. Тапшырма.	14 с.	Чейрек ичинде

8- класстары үчүн 3- чейрекке карата жумушчу планы.

2-этап « Баштапкы спорттук машыктыруу»

	КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ			Сабак өтүү ыкмалары ж/а машыгуунун принциптери	Программа-лык материалдардын түрү	М А З М У Н У	Саат-Тардын ченеми	Сабак-тардын номери
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү.					
Д. Б.	Керектүү маалыматтын булагын таап билүүсү.		Буюртмага ылайык аракеттене билүүсүн ж/а аткара билүүсүн иштеп чыгуу.	Б.С.М.	Билимдин негиздери	Биздин республикада өнүгүп жаткан спорт оюндарынын түрлөрү жөнүндө маалымат берүү. Дене тарбиянын булчуң системасына ж/а дененин формасына тийгизген таасири.	Сабак өтүү учурунда	Чейре: ичинд
				Тактыкка тарбиялоо Кайталоо принциби.	Катардагы көнүгүүлөрдү буюртмаларды так аткартууну өздөштүрүү.	1.Катарга тизилүү, рапорт, сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2.Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3.1-2-3-4катарга ж/а сапка тизилүү /ордунда, кыймылда/ 4.Басуу-чуркоо-басуу. 5.Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.Клөр	20 с.	
Н. Б.		Оюндун тактикалык жүрүшүн аткара билишет		Шамдагайлыкка тарбиялоо	Тездик сапаттарын өнүктүрүү.	1.Тездике болгон сапаттарын өрчүтүүдөгү атайын ж/а жалпы дене тарбия жактан даярдоо. 2.Тездикти талап кылган эстафета оюндары.	2с. 12.01 18.01	1-2.
				Оюн ойноо ж/а мелдешүү ыкмалары	Баскетбол. Жекече коргонуу ыкмаларын өздөштүрүү.	1.Топту ар кандай ыкмалар менен чабуулчудан тартып алуулар. 2. Эки тараптуу оюн. /жеңилдетилген эреже м/н/	2с. 19.01 24.01	3-4.
				Кээ бир элементтерди көбүрөөк кайталоо.	Жашоого кошул программасы 5.« Теңтуштар» 6.« Коргоо»	1.Спорттук иш-чара «Эркин аймак оюну» 2.Спорттук иш-чара «Мас болуу эффекти оюну»	2с. 26.01 2с. 31.01	5-6.
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Н. Б.	Волейбол оюнунун эрежелерин билүүсү.	Туру жылуу топ алуу подача берүү түз сокку уруу ыкмаларын өздөштүрөт ж/а ар кандай шартта аткара алышы.	Короодо жолдоштору м/н волейбол оюнун уюштура билиши	Комплекстүү багытта аткарылуучу көнүгүүлөр.	<i>Жашоого кошул 7.«Түшүнүктөр» 8.»Топтор»</i>	1. Спорттук иш-чара «Алты топ менен ойноо жана суроо жазылган баракчалар» 2. Спорттук иш-чара «Топтогу жүрүм-турумдун динамикасы»	2с. 2.02 2.02.	7-8.
				Имитация оюндары.	Волейбол туруу жылуу ыкмаларын өздөштүрүү.	1.Оюнчунун турушу, жапыс, орточо ж/а бийик турууда астыга, капталга, артка /басууда, кый-да/ 2. Окуп машыгуу оюндары	2с. 9.02 14.02.	9-10.
				Фронталдык машыгуу, оюн ойноо	Топ алуу ыкмаларын өздөштүрүү.	1.Карама-каршы сапта ылдый ж/а өйдөдөн топ алуулар, топту муштуң м/н сеткадан ашыруулар. 2.Окуп машыгуу оюндары	2с. 16.02 21.02	11-12.
				Кайталоо принциби Оюн ойноо	Подача берүү ыкмаларын өздөштүрүү.	1.Ылдый жактан түз подач берүүлөр /аралык сеткадан 7-8м/ экинчи топ ылдый жактан топ алуулар/ 2.Ушул эле капталдан./ окуп машыгуу оюну/	2с. 25.02 27.02	13-14.
				Каталардын алдын алуу	Түз сокку уруу ж/а көтөрүү ыкмаларын өздөштүрүү	1.Көтөрүлгөн топту түз чабуулар. 2.Окуп машыгуу оюну	2с. 2.03 2.03	15-16.
				Шамдагайлыка тарбиялоо	Тездик сапаттарын өнүктүрүү.	1.Ылдамдыкка, тездикке болгон сапаттарын өрчүтүүгө атайын ж/а жалпы дене күч көнүгүүлөрү. 2. Тездикти талап кылган эстафета оюндары.	2с. 9.03 14.03	17-18.
				Үйрөтүү процесинин жыйынтыгын текшерүү.		1-2.Өтүлгөн элементтерди колдонуп эки тараптуу оюн.	2с. 16.03.	19-20.
Ж. Б.				Өзүн-өзү контролдоо		1.Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр. 2.Көңүл буруусуна арналган көнүгүүлөр. 3.Сабакка анализ берүү. 4.Мыктыларды аныктоо. 5.Тапшырма.	20с.	Чейрек ичнде

4- чейрекке карата 8- класстар үчүн жумушчу планы
2-этап «Баштапкы спорттук машыктыруу»

	КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ			Сабак өтүү ыкмалары ж/а машыгуу принциби.	Программа-лык материал дардын түрү	М А З М У Н У	Саат тардын ченеми	Сабак тардын номери
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү.					
Д.	Айтылган маалымат булагын турмушта ж/а ар кандай шартта аткара билиши.	Тактикалык оюндарды аткара билүүсү		Б. С. М.	Билимдин негиздери	1. Жайкы каникул учурунда алгачкы медициналык жардам көргөзүү ж/а коопсуздук техникасы. 2. Дене тарбиянын дем алуу системасына тийгизген таасири.	Сабак өтүү учурунда	Сабак тардын номери
Б.				Тактыкка тарбиялоо Кайталоо принциби.	Катардагы көнүгүүлөрдү буюртмаларды так аткартууну өздөштүрүү	1. Катарга тизилүү, рапорт, сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2. Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3. 1-2-3-4. катарга ж/а сапка тизилүүлөр./кыймылда, ордунда/ 4. Басуу-чуркоо-басуу. 5. Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.Клөр	16с.	Чейрек ичинде
Н.				Кайталоо принциби	Футбол теория сабак	1. Футбол оюнунун эрежелери ж/а тарыхы. 2. Б.О.М. өтүлгөн элементтерди колдонуп эки тараптуу оюн.	2с. 30.09 4.04.	1-2.
Б.				Алмашуу м/н аткарылуучу көнүгүүлөр	Токтотуу тебүү алып жүрүү ыкмаларын өздөштүрүү.	1. Чыгарылган топту көкүрөк, бут м/н токтотуп ар кандай ыкма м/н топту дарбазага тебүүлөр. 2. Ар кандай ыкма м/н тосколдуктардан өтүп топту дарбазага тебүүлөр. Дарбазага топ тебүү Аралык 7 метр жөн топ алып жүрүүлөр/к/.	3с. 6.04 11.04. 13.04.	3-4.
				Оюн ойноо	<i>Жашоого кошул программасы 9.«Жардамга» 10.«Кадамдар»</i>	<i>1. Спорттук иш-чара «Акробатикалык гимнастика» 2. Спорттук иш-чара «Атуу боюнча 4 этаптык мелдеш»</i>	2с. 18.04. 20.04.	5-6.
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Н.		Спорт оюндарынын ыкмаларын өздөштүрөт жана топто командада курдаштары менен эриш аркак аракеттене билүүсү.	Курдаштары м/н спорт оюндарын короодо уюштура алышы.	Жеке өзгөчөлүгүнө жараша машыктыруу принциби	Оюндун тактикасын өздөштүрүү.	1. Коргоочунун орто каршылыгын жазгырып өтүп топту дарбазага тебүүлөр. өз алдынча топ алып жүрүү /к/ 2. Мурунтан өтүлгөн элементтерди колдонуп комбинация жүргүзүү О.М.Одары	3 с. 25.04 23.04. 2.05	7-8.
				Үйрөтүү поцесинин жыйынтыгын текшерүү	Мелдеш сабак	1-2. Өтүлгөн элементтерди колдонуп эки тараптуу оюн /балдар, кыздар/	4.05 2 с. 20.05 11	9-10.
Б.				Окуучулардын даярдык деңгээлин текшерүү.	Дене тарбия көрсөткүч төрүн кабыл алуу сабагы	1. Мурдатан өтүлгөн элементтерди колдонуп «Ордо» оюнун ойноо/б/ Волейбол оюнунда /к/ 2. Эки тараптуу оюн /баскетбол/	11.05 2 с. 16.05	11-12
						1. Кош аяктап ордуан узундукка секирүү. 2. 60 м аралыкка чуркоо. Кыймылдуу оюндары.	2 с. 13.05 28.05	13-14.
Ж.				Өзүн-өзү контролдоо.		1. Турникке тартылуу /б/ футбол оюнунда/к/ 2. Чалкасынан жатып денесин көтөрүү /к/ Фтбол оюнунда /б/	2 с. 25.15	15-16.
				өзүн-өзү уюштуруу көндүмдөрүн өздөштүрүү.		1. Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр. 2. Көңүл буруусуна арналган көнүгүүлөр. 3. Сабакка анализ берүү. 4. Мыктыларды аныктоо. 5. Тапшырма.	16 с.	Чейрек ичинде
Б.								

1- чейрекке карата 10- класстар үчүн жумушчу планы.

1-этап «Жогорку спорттук көрсөткүчтөрдү аткарууга даярдоо»

	компетенттүүлүгү			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а машыгуу принциптери.	Программалык материалдар Дын түрлөрү.	М А З М У Н У.	Саат тардын ченеми	Сабак-тардын номери
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик.	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү.					
Жеңил атлетика мелдешинин эрежелерин билиши				3-этап	Билимдин негиздери.	1. Дене тарбия сабагындагы коопсуздук техникасы. 2. Дене тарбиянын нерв системасына тийгизген таасири.	Сабак өтүү учурунда	Чейрек ичинде
				Кайталоо принциби. Тактыкка тарбиялоо.	Катардагы көнүгүүлөрдү буюртмаларды так аткарууну өнүктүрүү.	1. Катарга тизилүү, рапорт, сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2. Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3. Басууда ж/а ордунда катардагы көнүгүүлөр. 4. Басуу-чуркоо-басуу. 5. Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.Клөр.	18 с.	
				Үйрөтүү максатында «ким тезирээк» сымал мелдеш ыкмаларын кеңири колдонуу.	Жакын аралыкка чуркоо ыкмаларын өнүктүрүү	1. Айрым булчуң бөлүктөрүнө атайын комплекстүү көнүгүүлөр. 2. Жапыс старт 100метр аралыкты убакытка чуркоо. 1. Жапыс старт тоскоолдукта же тоого чуркоолор 8-10x30м. Фиништик тез/рывки/чуркоолор 5-6x80-100%. 2. Чуркоо көнүгүүлөрү, жамбаш сектордү бийик көтөрүү /высокое бедро/ менен. Челночтук чуркоолор.	2 с. 1. 09 2. 09	1-2.
		100метр аралыкка чуркоону аткара билүүсү					8.09 3 с. 9.09 15.09	3-4

Н.		Толук чуркоодо узундука секирүү ыкмаларын аткара билүүсү		Прктикалык жактан үйрөтүү.	Узундукка секирүү ыкмаларын өнүктүрүү.	1. Чуркап келип узундукка секирүү/чуркоо,секирүү учуу,жерге түшүү фазалары/ 2.Ордунан узундукка секирүүлөр/д.т.көр.күч таб/ Чуркап келип узундукка секирүү./бутту астыга бүгүү м/н/	2 с. 16.09 22.09	5-6.
				Чыдамдуулука тарбиялоо.	<i>Жашоого кошул программасы</i> 1.«Максаттары» 2. «Көзөмөлдөө»	1.Спорттук иш-чара «Сквэрбол» 2.Спорттук иш-чара «Дарбазага сокку уруу керекпи же жокпу» оюну	2 с. 23.09 29.09	7-8.
Б.	Гимнастика элементтерин аткарууда жардам берүү ыкмаларын билиши.	Чуркоо ж/а топ ыргытуу ыкмаларын өздөштүрөт ж/а ар кандай шартта аткара билүүсү. Бийик турникке ж/а паралел брусьяга үйрөтүлгөн элементтерди аткара билүүсү	Үй шартында ж/а ар кандай кырдаалда жеңил атлетика ж/а гимнастика элементтерин колдоно билүүсү.	Практикалык жактан үйрөтүү.	Кичи топ ыргытуу ыкмаларын өздөштүрүү.	1-2.25-28 метр аралыкта жайгашкан белгиленген жерге топту түз ж/а тик ыргытып түшүрүү. Ордунан топту бири-бирине ыргытуулар/аралык 40 метр /к/ 50м./б/ Топту аыстыкка ыргытуу/рез-ка/	2 с. 30.09	9-10
				Мелдешүү ыкмалары	Чуркоо ыкмаларын өнүктүрүү.	1.400м. аралыкты убакытка чуркоо. 2.Кросс 1500м/к/2000м/б/	2 с. 6.10 7.10	11-12.
				Күчтүүлүкө тарбиялоо. Кайталоо принциби.	Гимнастика Асылуу ж/а таянуу ыкмаларын өнүктөрүү	1.Брусьяга колдун жардамы менен инге таянып турууда артка астыга айлануулар/квурок//б/ Брусьяга асылып бутту астыга,артка ийип жылуулар. 2.Колго таянып турууда кирип чыгуулар.	2 с. 13.10 14.10	13-14.
						1.Турникке асылып турууда бутту көтөрүү м/н айланып чыгуулар/подъем переворот/ Күүлөнүдө күч м/н булкунуп ж/а жарым күч м/н чыгуулар 2.Гимнастика дубалында асылып бутту астыга көтөрүү/90*/бутка асылып тулку бой көтөрүү.	2 с. 20.10 21.10	15-16.
				Практикалык жактан үйрөтүү.	Дене күч жактан даярдоо	1.Жеңил атлеттин атайын ж/а жалпы дене жибитүү көнүгүүлөрү.200м.аралыкты убакытка чуркоо. 2.Эстафета 4x100м	2 с. 27.10 28.10	17-18.
Ж.	Б.	Өзүн-өзү контролдоо.		1.Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр. 2.Көңүл буруусуна көнүгүүлөр. 3.Сабакка анализ берүү. 4.Мыктыларды аныктоо. 5.Тапшырма.	20 с.	Чейрек ичинде		

2- чейрекке карата 10- класстар үчүн жумушчу планы

1-этап «Жогорку спорттук көрсөткүчтөрдү аткартууга даярдоо»

	КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а машыгуунун принциптери.	Программалык материалдардын түрү	М А З М У Н У.	Сааттардын ченеми	Сабактардын номери
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү					
Д.	Тууру тамактануу ж/а жаратылыш факторлорунун ден соолукка тийгизген такасирин билиши.	«Ордо» оюнун эрежелерин билүүсү.	Өзүнүн саламаттыгын ж/а өз үй-блөсүнүн саламаттыгынын баалуулугун түшүнүүсү.	3-этап	Билимдин негиздери	Туура тамактануу ж/а дененин массасын туура алып жүрүү жөнүндө маалымат берүү. Жаратылыш факторлорун ден соолукту чыңоо үчүн пайдалануу жөнүндө маалымат берүү.	Сабак өтүү учурунда	Чейрек
Б.			Тактыкка тарбиялоо	Кайталоо принциби.	Катардагы көнүгүүлөрдү ж/а буюртмаларды так аткартууну өнүктүрүү.	1. Катарга тизилүү, рапорт, сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2. Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3. Басууда ж/а ордунда катардагы көнүгүүлөр. 4. Басуу-чуркоо-басуу. 5. Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.Клөр	14 с.	ичинде
			Оюн ойноо ыкмалары	Улуттук оюндары.	1-2Б.С.М. өтүлгөн ыкмаларды колдонуп эки тараптуу оюн/ «ордо» балдар/ «Тогуз коргоол» оюнунда/ кыздар/	2 с. 10.11 11.11.	1-2.	

Н. Б.	Баскетбол оюнунун негизги ыкмаларын ж/а эрежелерин билиши.	Баскетбол оюнунун өздөштүрөт ж/а топто, командада курдаштары м/н эриш-аркак аракеттене билүүсү.	Баскетбол оюнун үй шартында ойной ж/а уюштурууну аткара билиши.	Машыгуунун кайталоо принциби ж/а оюн ойноо, мелдешүү ыкмалары.	Жашоого кошул программасы 3.«Күчтүү сапаттар» 4.»Сый-урмат»	1.Спорттук иш-чара «Өз күчтүү сапаттарыбызды өнүктүрөбүз» 2.Спорттук иш-чара «Футболдук теңчилик»	2с. 12.11 12.11	3-4		
					Мелдеш сабак	Баскетбол оюну ж/а дене күч сапаттарын комплекстүү тарбиялоо	1.3x5,5x5 оюндарын колдонуп өздүк коргоонуу ж/а чабуул. 2. О.М.О. оюндун тактикасы.	2с. 24.11 25.11	5-6	
						Мелдеш сабак	Баскетбол оюну ж/а дене күч сапаттарын комплекстүү тарбиялоо	1-2.Эки тараптуу оюн.Баскетболчунун атайын ж/а жалпы дене жибитүү көнүгүүлөрү.	2с. 1.12 2.12	7-8.
							Баскетбол оюну ж/а дене күч сапаттарын комплекстүү тарбиялоо	1.Жеке топ алып жүрүүдө/дриблинг/ар кандай ыкма м/н топту шакекчеге салуулар.Шакекчеге топту так салуулар /аралык 6м./ 2.Коргонуу ж/а чабуул коюуда колдонучу кыймыл аракеттер О.М.О.	3с. 8.12 9.12 16.12	9-10.
							Мелдеш сабак	1-2.Челночтук чуркоо «шаардан-шаарга»О.М.О Эки тараптуу оюн.	3с.	11-12. 16.22.23
Үйрөтүү процессинин жыйынтыгын текшерүү.	Текшерүү сабак.	1.Топту өз алдынча ар кандай жерден салуулар/ордунда ж/а кыймылда/ 2.Топту шакекчеге так саалуулар /аралык 6м/ 5тен 3түшсө «5»; 5тен 2түшсө «4»; 1 түшсө «3».	2с. 20.12 20.12	13-14.						
Ж. Б.				Өзүн-өзү контролдоо		1.Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр. 2.Сабакка анализ берүү. 3.Мыктыларды аныктоо. 4.Тапшырма.	14с.	Чейрек ичинде		

3- чейрекке карата 10- класстар үчүн жумушчу планы.

1-этап «жогорку спорттук көрсөткүчтөрдү аткартууга даярдоо»

	компетенттүүлүгү			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а машыгуунун принциптери	Программалык материалдардын түрлөрү	М А З М У Н У.	Сааттардын ченеми	Сабактардын номерлери
	Малыматтык.	Социалдык коммуникативдик	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү					
Д. Б. Н. Б.	Өз алдынча машыгуу көнүгүүлөрүн жана аны аткара билүүсү волейбол оюнунун таарыхы КРнын алдынкы волейболчуларын билиши	Оюндун тактикасын аткара билүүсү.	Жеке күн тартибин түзүп ж/а аны сактай билүү.	3- этап	Билимдин негиздери.	1.Эртең мененки зарядка саламаттыктын ж/а ден соолукту чыңдоонун маанилүү фактору. 2.Дене тарбиянын булчуң системаларга тийгизген таасири. 3.К.Р.волейбол оюнунун өнүгүшү.	Сабак өтүү учурунда	Чейрек
			Кайталоо принциби.	Тактыкка тарбиялоо.	Катардагы көнүгүүлөрдү буюртмаларды так аткартууну өнүктүрүү.	1.Катарга тизилүү,рапорт,сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2.Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3.Ордунда ж/а кыймылда жазалуучу катардагы көнүгүүлөр. 4.Басуу-чуркоо-басуу. 5.Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.Клөр.	20 с.	ичинде
			Оюн ойноо ыкмалары.	<i>Жашоого кошул программасы</i> 5.« <i>Теңтуштар</i> » 6.« <i>Коргоо</i> »	<i>1.Спорттук иш-чара «Эркин аймак оюну»</i> <i>2.Спорттук иш-чара «Мас болуу эффекти оюну»</i>	2с. 12.01 15.02	1-2. 13.01 20.01	
			Түз сокку уруу ыкмаларын өнүктүрүү.	1.Орто күч менен сокку урулган топту ылдый жактан өзүнө өйдө көтөрүп алып кайра өйдө жактан топту көтөрүп берүүлөр. 2.Сеткадан топту түз сокку уруулар 2-топ коргонууда О.М.О.	2с. 19.03 20.02	3-4.		

Н.		Топту оюнга кошуу ыкмаларын өздөштүрөт.		Ар тараптуу машыгуу , Кайталоо принциби. Оюн ойноо мелдешүү ыкмалары.	Топ алуу ж/а топту оюнга кошуу ык.рын өнүктүрүү.	1.Волейболчунун атайын ж/а жалпы дене күч сапатына даярдоо көнүгүүлөрү О.М.Одары 2.Өйдө жактан топту оюнга кошуулар/подач/2-топ 1-5-бзонадагы оюнчулар 3-зонага алып берүүлөр.	2с. 26.01 27.01	5-6
					Мелдеш сабак	1-2.Эки тараптуу оюндары.	2с.	7-8 2.02
					Коргонуу тактикасын өнүктүрүү.	1.Белгиленген зоналарга топту оюнга кошуулар. 2. Топту алууда оюнчулардын жайгашуусу.О.М.Ону /Топ тосуулар/	2с. 3.02 2.02	9-10.
					Чабуул ыкмаларын өнүктөрүү.	1.Түз,капталга,кыска,узун сокку уруу. 2.Коргонуу ж/а чабуул коюу ыкмаларында колдонулуучу кыймыл аракеттер.	10.01 16.02 2с.	11-12
					Оюндун тактикасын өнүктүрүү	1-2.Өтүлгөн элементтерди колдонуп О.М.Одары Эки тараптуу оюн	2с. 12.02 27.02	13-14.
Б.		Оюндун тактикасын өздөштүрөт ж/а топ алуу чабуул,корго нуу тактикаларын билүүсү.	Үй шартында волейбол оюнун ойной билүүсү.		<i>1. Спорттук иш-чара «Алты топ менен ойноо жана суроо жазылган баракчалар» 2. Спорттук иш-чара «Топтогу жүрүм-турумдун динамикасы»</i>	2с. 24.02 02.05	15-16	
					Оюндун тактикасын өнүктүрүү.	1.Өтүлгөн ыкмаларды колдонуп коминциялык оюндарды жүргүзүү. 2. Эки тараптуу оюн.	2с. 3.03 2.03	17-18.
				Үйрөтүү процесинин жыйынтыгын текшерүү.	Текшерүү сабак	1.Топту оюнга кошуу.белгиленген зонага 5тен 3өө зонага түшсө «5» 2өө «4» 1өө «3» 2.Топ алуу,сокку уруу,көтөрүү элементтерин көргөзүү.	3с. 10.05 16.05 12.05	19-20.
Ж. Б.		өзүн-өзү контролдоо көндүмдөрүн өздөштүрүү.	Өзүн-өзү контролдоо.		1.Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр. 2.Сабакка анализ берүү. 3.Мыктыларды аныктоо 4.Тапшырма.	20с.	Чейрек ичинде	

4- чейрекке карата 10- кластар үчүн жумушчу планы.

1- этап «жогорку спорттук көрсөткүчтөрдү аткартууга даярдоо»

	КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а машыгуунун принциптери	Программалык материалдардын түрү	М А З М У Н У.	Сааттардын ченеми	Сабактардын номери
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик.	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү					
Д. Б.	Футбол оюнунун тарыхын ж/а футбол талаасынын чен бирдиктерин билиши.	Футбол оюндарынын эрежелерин билүүсү.	Өздүк гигиенасын сактай ж/а күн тартибин түзө билүүсү.	3- этап	Билимдин негиздери.	Жайкы каникул учурунда коопсуздук техникасы ж/а алгачкы медициналык жардам берүү. Спортсмендин күн тартиби ж/а өздүк гигиенасы.	Сабак өтүү учурунда.	Чейрек ичинде
				Тактыкка тарбиялоо. Кайталоо принциби.	Катардагы көнүгүүлөрдү командаларды так аткартууну өздөштүрүү.	1.Катарга тизилүү,рапорт,сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2.Катарга ж/а сапка тизилүүлөр/ордунда,кыймылда/ 3.Басуу-чуркоо-басуу. 4.Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.Клөр.	16 с.	
				Кайталоо принциби. Оюн ойноо ыкмалары.	Футбол	1-2. Б.О.М ж/а Б.С.Мда өтүлгөн ыкмаларды колдонуп О.М.Одары	30.03 2 с. 31.03	1-2.
					<i>Жашоого кошул программасы</i> <i>9.«Жардамга»</i> <i>10.»Кадамдар»</i>	<i>1. Спорттук иш-чара «Акробатикалык гимнастика»</i> <i>2. Спорттук иш-чара «Атуу боюнча 4 этаптык меледеш»</i>	2 с. 6.04 7.04.	3-4.

Дене тарбия көнүгүүлөр- Үнүн негизги ыкмаларын ж/а спорт мелдештери Нин эрежелерин билиши	Чуркоо, секирүү тартылуу ыкмаларын өздөштүрөт	Спорт оюндарын үй шартында ж/а короодо уюштура билүүсү	Оюн ойноо ж/а мелдешүү ыкмалары	Мелдеш сабак	1-2.Эки тараптуу оюн.	2с. 13.04 14.04.	5-6.
			Күчтүүлүкө тарбиялоо.	Дене күч сапаттарын өнүктүрүү.	1. Күч сапаттарын өнүктүрүүгө багытталган атайын ж/а жалпы дене тарбия жактан тарбиялоо 2.Перекладинага тартылуу/б/ канатка чыгуу/к/ Атайын булчундардын бөлүктөрүнө комплктсүү машыгуулар	3с. 20.04 21.04 22.04	7-8.
			Тездикке шамдагай- лыкка тарбиялоо	Жакын аралыкка чуркоо ыкмаларын өнүктүрүү.	1.Атайын чуркоо көнүгүүлөрү 800м 2-берүүдө ж/а 2-алууда эстафета 2.Ж.старт 100м. 200м. чуркоо/техникага/	2с. 28.04 4.05	9-10.
			Окуучулар- дын даярдык денгээлин контролдоо	Дене тарбия көрсөткүчтөрүн кабыл алуу сабагы.	1.Кош аяктап ордунан узундукка секирүү. 2.100м.аралыкка убакытка чуркоо. 3.Перекладинага тартылуу/балдар мин жолу/ Волейбол оюнунда/к/ 4.Чалкасынан жатып денесин көтөрүү/к/ Футбол оюнунда/б/	4с. 05.05 11.05 12.05 13.05	11-12. 13-14
			Үйрөтүү процесинин жыйынтыгын секирүү.	Волейбол баскетбол	1.Эки тараптуу оюн. 2.Эки тараптуу оюн.	2с. 14.05 25.05	15-16.
			Өзүн-өзү контролдоо		1. Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр. 2.Сабакка анализ берүү. 3.Мыктыларды аныктоо. 4.Тапшырма.	16с.	Чейрек ичинде.

1- чейрекке карата 11- класстар үчүн жумушчу планы.

1-этап «Жогорку спорттук көрсөткүчтөрдү аткарууга даярдоо»

	КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а машыгуу принциптери.	Программалык материалдар Дын түрлөрү.	М А З М У Н У.	Сааттардын ченеми	Сабактардын номери
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик.	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү.					
Жеңил атлетика мелдешинин эрежелерин билиши			3-этап	Билимдин негиздери.	1. Дене тарбия сабагындагы коопсуздук техникасы. 2. Дене тарбиянын нерв системасына тийгизген таасири.	Сабак өтүү учурунда	Чейрек ичинде	
			Кайталоо принциби. Тактыкка тарбиялоо.	Катардагы көнүгүүлөрдү буюртмаларды так аткарууну өнүктүрүү.	1. Катарга тизилүү, рапорт, сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2. Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3. Басууда ж/а ордунда катардагы көнүгүүлөр. 4. Басуу-чуркоо-басуу. 5. Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.Клөр.	18 с.		
			Үйрөтүү максатында «ким тезирээк» сымал мелдеш ыкмаларын кеңири колдонуу.	Жакын аралыкка чуркоо ыкмаларын өнүктүрүү	1. Айрым булчуң бөлүктөрүнө атайын комплекстүү көнүгүүлөр. 2. Жапыс старт 100метр аралыкты убакытка чуркоо. 1. Жапыс старт тоскоолдукта же тоого чуркоолор 8-10х30м. Фиништик тез/рывки/чуркоолор 5-6х80-100%. 2. Чуркоо көнүгүүлөрү, жамбаш сектордү бийик көтөрүү /высокое бедро/ менен. Челночтук чуркоолор.	2 с. 2. 00 6. 00		
		100метр аралыкка чуркоону аткара билүүсү				2 с. 2. 00 13. 00	1-2. 3-4	

Н.	Толук чуркоодо узундука секирүү ыкмаларын аткара билүүсү		Прктикалык жактан үйрөтүү.	Узундукка секирүү ыкмаларын өнүктүрүү.	1. Чуркап келип узундукка секирүү/чуркоо, секирүү учуу, жерге түшүү фазалары/ 2. Ордунан узундукка секирүүлөр/д.т.көр.күч таб/ Чуркап келип узундукка секирүү./бутту астыга бүгүү м/н/	2с. 16.09 20.09.	5-6.
			Чыдамдуулука тарбиялоо.	<i>Жашоого кошул программасы</i> 1. «Максаттары» 2. «Көзөмөлдөө»	1. Спорттук иш-чара «Сквэрбол» 2. Спорттук иш-чара «Дарбазага сокку уруу керекпи же жокпу» окуну	2с. 23.09 29.09	7-8.
Б.	Чуркоо ж/а топ ыргытуу ыкмаларын өздөштүрөт ж/а ар кандай шартта аткара билүүсү. Бийик турникке ж/а паралел брусьяга үйрөтүлгөн элементтерди аткара билүүсү	Үй шартында ж/а ар кандай кырдаалда жеңил атлетика ж/а гимнастика элементтерин колдоно билүүсү.	Практикалык жактан үйрөтүү.	Кичи топ ыргытуу ыкмаларын өздөштүрүү.	1-2.25-28 метр аралыкта жайгашкан белгиленген жерге топту түз ж/а тик ыргытып түшүрүү. Ордунан топту бири-бирине ыргытуулар/аралык 40 метр /к/ 50м./б/ Топту аыстыкка ыргытуу/рез-ка/	2с. 30.09 4.10	9-10
			Мелдешүү ыкмалары	Чуркоо ыкмаларын өнүктүрүү.	1.400м. аралыкты убакытка чуркоо. 2.Кросс 1500м/к/2000м/б/	2с. 8.10 11.10	11-12.
			Күчтүүлүкө тарбиялоо.	Гимнастика	1.Брусьяга колдун жардамы менен инге таянып турууда артка астыга айлануулар/кворок//б/ Брусьяга асылып бутту астыга, артка ийип жылуулар. 2.Колго таянып турууда кирип чыгуулар.	2с. 14.10 18.10	13-14.
			Кайталоо принциби.	Асылуу ж/а таянуу ыкмаларын өнүктөрүү	1.Турникке асылып турууда бутту көтөрүү м/н айланып чыгуулар/подъем переворот/ Күүлөнүдө күч м/н булкунуп ж/а жарым күч м/н чыгуулар 2.Гимнастика дубалында асылып бутту астыга көтөрүү/90*/бутка асылып тулку бой көтөрүү.	2с. 21.10 25.10	15-16.
			Практикалык жактан үйрөтүү.	Дене күч жактан даярдоо	1.Жеңил атлеттин атайын ж/а жалпы дене жибитүү көнүгүүлөрү.200м.аралыкты убакытка чуркоо. 2.Эстафета 4x100м	2с. 28.10.	17-18.
Ж. Б.			Өзүн-өзү контролдоо.		1. Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр. 2.Көңүл буруусуна көнүгүүлөр. 3.Сабакка анализ берүү. 4.Мыктыларды аныктоо. 5.Тапшырма.	20с.	Чейрек ичинде

2- чейрекке карата 11- класстар үчүн жумушчу планы

1-этап «Жогорку спорттук көрсөткүчтөрдү аткартууга даярдоо»

	КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а машыгуунун принциптери.	Программалык материалдардын түрү	М А З М У Н У.	Сааттардын ченеми	Сабактардын номери
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү					
Д.	Тууру тамактануу ж/а жаратылыш факторлорунун ден соолукка тийгизген такасири билеши.	«Ордо» оюнун эрежелерин билүүсү.	Өзүнүн саламаттыгын ж/а өз үй-блөсүнүн саламаттыгынын баалуулугун түшүнүүсү.	3-этап	Билимдин негиздери	Туура тамактануу ж/а дененин массасын туура алып жүрүү жөнүндө маалымат берүү. Жаратылыш факторлорун ден соолукту чыңоо үчүн пайдалануу жөнүндө маалымат берүү.	Сабак өтүү учурунда	Чейрек
Б.				Тактыкка тарбиялоо	Катардагы көнүгүүлөрдү ж/а буюртмаларды так аткартууну өнүктүрүү.	1. Катарга тизилүү, рапорт, сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2. Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3. Басууда ж/а ордунда катардагы көнүгүүлөр. 4. Басуу-чуркоо-басуу. 5. Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.Клөр	14 с.	ичинде
				Оюн ойноо ыкмалары	Улуттук оюндары.	1-2Б.С.М. өтүлгөн ыкмаларды колдонуп эки тараптуу оюн/ «ордо» балдар/ «Тогуз коргоол» оюнунда/ кыздар/	3 с. 11.11 15.11 18.11.	1-2.

Н.	Баскетбол оюнунун негизги ыкмаларын ж/а эрежелерин билиши.	Баскетбол оюнунун өздөштүрөт ж/а топто, командада курдаштары м/н эриш-аркак аракеттене билүүсү.	Баскетбол оюнун үй шартында ойной ж/а уюштурууну аткара билиши.		Жашоого кошул программасы 3.«Күчтүү сапаттар» 4.»Сый-урмат»	1.Спорттук иш-чара «Өз күчтүү сапаттарыбызды өнүктүрөбүз» 2.Спорттук иш-чара «Футболдук теңчилик»	2с. 22.11 25.11	3-4
				Машыгуунун кайталоо принциби ж/а оюн ойноо, мелдешүү ыкмалары.	Баскетбол оюну ж/а дене күч сапаттарын комплекстүү тарбиялоо	1.3x5,5x5 оюндарын колдонуп өздүк коргоонуу ж/а чабуул. 2. О.М.О. оюндун тактикасы.	2с. 29.11 2.12.	5-6
1-2.Эки тараптуу оюн.Баскетболчунун атайын ж/а жалпы дене жибитүү көнүгүүлөрү.	2с. 6.12 9.12	7-8.						
1.Жеке топ алып жүрүүдө/дриблинг/ар кандай ыкма м/н топту шакекчеге салуулар.Шакекчеге топту так салуулар /аралык бм./ 2.Коргонуу ж/а чабуул коюуда колдонучу кыймыл аракеттер О.М.О.	3с. 13.12 16.12. 22.12	9-10.						
1-2.Челночтук чуркоо «шаардан-шаарга»О.М.О Эки тараптуу оюн.	2с. 23.12 25.12	11-12.						
Б.				Үйрөтүү процессинин жыйынтыгын текшерүү.	Текшерүү сабак.	1.Топту өз алдынча ар кандай жерден салуулар/ордунда ж/а кыймылда/ 2.Топту шакекчеге так саалуулар /аралык бм/ 5тен 3түшсө «5»; 5тен 2түшсө «4»; 1 түшсө «3».	2с. 30.12	13-14.
				Өзүн-өзү контролдоо		1.Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр. 2.Сабакка анализ берүү. 3.Мыктыларды аныктоо. 4.Тапшырма.	14с.	Чейрек ичинде
Ж. Б.								

3- чейрекке карата 11- класстар үчүн жумушчу планы.

1-этап «жогорку спорттук көрсөткүчтөрдү аткартууга даярдоо»

	КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а машыгуунун принциптери	Программалык материалдардын түрлөрү	М А З М У Н У.	Сааттардын ченеми	Сабактардын номерлери
	Малыматтык.	Социалдык коммуникативдик	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү					
Д.	Өз алдынча машыгуу көнүгүүлөрүн жана аны аткара билүүсү волейбол оюнунун таарыхы КРнын алдынкы волейболчуларын билиши	Оюндун тактикасын аткара билүүсү.	Жеке күн тартибин түзүп ж/а аны сактай билүү.	3- этап	Билимдин негиздери.	1.Эртең мененки зарядка саламаттыктын ж/а ден соолукту чыңдоонун маанилүү фактору. 2.Дене тарбиянын булчуң системаларга тийгизген таасири. 3.К.Р.волейбол оюнунун өнүгүшү.	Сабак өтүү учурунда	Чейрек
Б.			Кайталоо принциби. Тактыкка тарбиялоо.	Катардагы көнүгүүлөрдү буюртмаларды так аткартууну өнүктүрүү.	1.Катарга тизилүү,рапорт,сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2.Бир орунда жазалуучу көнүгүүлөр. 3.Ордунда ж/а кыймылда жазалуучу катардагы көнүгүүлөр. 4.Басуу-чуркоо-басуу. 5.Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.Клөр.	20 с.	ичинде	
Н.			Оюн ойноо ыкмалары.	Түз сокку уруу ыкмаларын өнүктүрүү.	Жашоого кошул программасы 5.« Теңтуштар » 6.« Коргоо »	1.Спорттук иш-чара « Эркин аймак оюну » 2.Спорттук иш-чара « Мас болуу эффекти оюну »	2 с. 13.02 18.02	1-2. 19.02 20.02.
Б.	Түз сокку уруу ыкмаларын өнүктүрүү.	1.Орто күч менен сокку урулган топту ылдый жактан өзүнө өйдө көтөрүп алып кайра өйдө жактан топту көтөрүп берүүлөр. 2.Сеткадан топту түз сокку уруулар 2-топ коргонууда О.М.О.			2 с. 23.02 24.02.	3-4.		

Н.		Топту оюнга кошуу ыкмаларын өздөштүрөт. Оюндун тактикасын өздөштүрөт ж/а топ алуу чабуул, коргонуу тактикаларын билүүсү.	Ар тараптуу машыгуу, Кайталоо принциби. Оюн ойноо мелдешүү ыкмалары.	Топ алуу ж/а топту оюнга кошуу ык.рын өнүктүрүү.	1. Волейболчунун атайын ж/а жалпы дене күч сапатына даярдоо көнүгүүлөрү О.М.Одары 2. Өйдө жактан топту оюнга кошуулар/подач/2-топ 1-5-бзонадагы оюнчулар 3-зонага алып берүүлөр.	2с. 23.01 31.01	5-6
				Мелдеш сабак	1-2. Эки тараптуу оюндары.	2с.	7-83. а. ө.
				Коргонуу тактикасын өнүктүрүү.	1. Белгиленген зоналарга топту оюнга кошуулар. 2. Топту алууда оюнчулардын жайгашуусу. О.М.Ону /Топ тосуулар/	2с. 10.02 14.02	9-10.
				Чабуул ыкмаларын өнүктөрүү.	1. Түз, капталга, кыска, узун сокку уруу. 2. Коргонуу ж/а чабуул коюу ыкмаларында колдонулуучу кыймыл аракеттер.	2с. 17.02 21.02	11-12
				Оюндун тактикасын өнүктүрүү	1-2. Өтүлгөн элементтерди колдонуп О.М.Одары Эки тараптуу оюн	2с. 24.02 28.02	13-14.
Б.		Үй шартында волейбол оюнун ойной билүүсү.		<i>Жашоого кошул программасы 7.«Түшүнүктөр» 8.»Топтор»</i>	<i>1. Спорттук иш-чара «Алты топ менен ойноо жана суроо жазылган баракчалар» 2. Спорттук иш-чара «Топтогу жүрүм-турумдун динамикасы»</i>	2с. 3.03 2.03	15-16
				Оюндун тактикасын өнүктүрүү.	1. Өтүлгөн ыкмаларды колдонуп коминциялык оюндарды жүргүзүү. 2. Эки тараптуу оюн.	2с. 10.03 14.03	17-18.
				Үйрөтүү процесинин жыйынтыгын текшерүү.	Текшерүү сабак	1. Топту оюнга кошуу, белгиленген зонага 5тен 3өө зонага түшсө «5» 2өө «4» 1өө «3» 2. Топ алуу, сокку уруу, көтөрүү элементтерин көргөзүү.	2с. 13.03
Ж. Б.		өзүн-өзү контролдоо көндүмдөрүн өздөштүрүү.	Өзүн-өзү контролдоо.		1. Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр. 2. Сабакка анализ берүү. 3. Мыктыларды аныктоо 4. Тапшырма.	20с.	Чейрек ичинде

4- чейрекке карата 11-класстар үчүн жумушчу планы.

1- этап «жогорку спорттук көрсөткүчтөрдү аткарууга даярдоо»

	компетенттүүлүгү			Сабак өтүүнүн ыкмалары ж/а машыгуунун принциптери	Программалык материалдардын түрү	М А З М У Н У.	Сааттардын ченеми	Сабактардын номери
	Малыматтык	Социалдык коммуникативдик.	Өзүн-өзү уюштуруу ж/а аны чече билүү					
Д. Б.	Футбол оюнунун тарыхын ж/а футбол талаасынын чен бирдиктерин билиши.	Футбол оюндарынын эрежелерин билүүсү.	Өздүк гигиенасын сактай ж/а күн тартибин түзө билүүсү.	3- этап	Билимдин негиздери.	Жайкы каникул учурунда коопсуздук техникасы ж/а алгачкы медициналык жардам берүү. Спортсмендин күн тартиби ж/а өздүк гигиенасы.	Сабак өтүү учурунда.	Чейрек ичинде
				Тактыкка тарбиялоо. Кайталоо принциби.	Катардагы көнүгүүлөрдү командаларды так аткарууну өздөштүрүү.	1.Катарга тизилүү, рапорт, сабакка коюлган талаптарды түшүндүрүү. 2.Катарга ж/а сапка тизилүүлөр/ордунда, кыймылда/ 3.Басуу-чуркоо-басуу. 4.Буюмдар ж/а буюмдарсыз Ж.О.Клөр.	16с.	
				Кайталоо принциби. Оюн ойноо ыкмалары.	Футбол	1-2. Б.О.М ж/а Б.С.Мда өтүлгөн ыкмаларды колдонуп О.М.Одары	2с. 2с. 3.04 4.04	1-2.
					<i>Жашоого кошул программасы 9.«Жардамга» 10.»Кадамдар»</i>	<i>1. Спорттук иш-чара «Акробатикалык гимнастика» 2. Спорттук иш-чара «Атуу боюнча 4 этаптык меледеш»</i>	2с. 3.04 11.04.	3-4.

Дене тарбия көнүгүүлөр- Үнүн негизги ыкмаларын ж/а спорт мелдештери Нин эрежелерин билиши	Чуркоо, секирүү тартылуу ыкмаларын өздөштүрөт	Спорт оюндарын үй шартында ж/а короодо уюштура билүүсү	Оюн ойноо ж/а мелдешүү ыкмалары	Мелдеш сабак	1-2.Эки тараптуу оюн.	2с. 14.04 18.04	5-6.
			Күчтүүлүкө тарбиялоо.	Дене күч сапаттарын өнүктүрүү.	1. Күч сапаттарын өнүктүрүүгө багытталган атайын ж/а жалпы дене тарбия жактан тарбиялоо 2.Перекладинага тартылуу/б/ канатка чыгуу/к/ Атайын булчундардын бөлүктөрүнө комплктсүү машыгуулар	3с. 21.04 25.04 28.04	7-8.
			Тездикке шамдагай- лыкка тарбиялоо	Жакын аралыкка чуркоо ыкмаларын өнүктүрүү.	1. Атайын чуркоо көнүгүүлөрү 800м 2-берүүдө ж/а 2-алууда эстафета 2.Ж.старт 100м. 200м. чуркоо/техникага/	3с. 2.05 5.05 9.05	9-10.
			Окуучулар- дын даярдык деңгээлин контролдоо	Дене тарбия көрсөткүчтөрүн кабыл алуу сабагы.	1.Кош аяктап ордунан узундукка секирүү. 2.100м.аралыкка убакытка чуркоо. 3.Перекладинага тартылуу/балдар мин жолу/ Волейбол оюнунда/к/. 4. Чалкасынан жатып денесин көтөрүү/к/ Футбол оюнунда/б/	4с. 12.05 16.05 23.05	11-12. 13-14
			Үйрөтүү процесинин жыйынтыгын секирүү.	Волейбол баскетбол	1.Эки тараптуу оюн. 2.Эки тараптуу оюн.	2с.	15-16.
			Өзүн-өзү контролдоо		1. Дене бойду өз калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр. 2.Сабакка анализ берүү. 3.Мыктыларды аныктоо. 4.Тапшырма.	16с.	Чейрек ичинде.

Текшерген: 01.09.2012-жыл
ОБЖ: *Алия Каримбекова*