

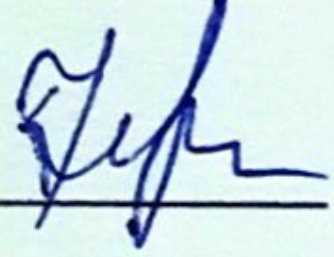


Д.Молдогазиев атындагы №8 Шаты жалпы
орто билим берүү мектеби.

**Календардык-
тематикалык план дене
тарбия сабагы боюнча.**

Мугалим: Ураимов Руслан Шералиевич.

КАРАЛДЫ

УБнын жетекчиси 

Казиева Р.А.

«14» сентябрь 2021-2022-окуу жылы.

МАКУЛДАШЫЛДЫ

Окуу тарбия иштери боюнча

директордун орун басары: 

Кыдыралиева Т.Э.

«14» сентябрь 2021-2022-окуу жылы.

БЕКИТЕМ

Мектеп директору: 

Джанадилов Б.Б.

«14» сентябрь 2021-2022-окуу жылы.



Дене тарбия сабагы боюнча 5-класска түзүлгөн календардык-тематикалык планы.

Дене тарбия мугалими: Ураимов Руслан Шерелиевич

2021-2022-окуу жылы



Д.Молдогазиев атындагы №8 Шаты жалпы орто билим берүү мектебинин дене тарбия сабагы боюнча

5 -класстардын жылдык план-графи.

№	Программалык материалдардын аталышы	сааттары	I чейрек 14 саат														II чейрек. 14 саат																							
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33					
I. Милдеттуу болук			48 саат																																					
1	Жеңил атлетика	16	■																																					
2	Кросс	8									■																													
3	Гимнастика	8													■																									
4	Кыймылдуу оюндар	16													■														■											
II. Вариативдуу болук			20																																					
	Улуттук оюндар. Ордо, тогуз коргоол	16																																	■					
	Спорттук оюндар	4																																	■					

№	Программалык материалдардын аталышы	сааттары	III чейрек. 20 саат																IV чейрек. 20 саат																													
			35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67													
I. Милдеттуу болук			48 саат																																													
1	Жеңил атлетика	16																	■																													
2	Кросс	8																																		■												
3	Гимнастика	8																																		■												
4	Кыймылдуу оюндар	16																	■																													
II. Вариативдуу болук			20																																													
	Улуттук оюндар. Ордо, тогуз коргоол	16	■																																													
	Спорттук оюндар	4																	■																													

Тематикалык план. Сааттардын сеткасы.

№	Темалар жана бөлүктөр.	Сааттар (сабактар)		
		Класс		
		5	6	11
	I Базалык бөлүк	68	68	68
1	Дене маданияты тураалуу билүү	2	2	2
2	Дене тарбиясынын, окуу режиминдеги иш чаралары	2	2	2
3	Физикалык жактан денени өркүндөтүү: – гимнастика; – женил атлетика; -- кросстук даярдык; – кыймылдуу оюндар аркылуу жана спорттук оюндардын элементтери менен.	8 16 8 16	8 16 8 16	8 16 8 16
	II. Вариативтүү бөлүк.	20	20	20
	1. Улуттук оюндар	16	16	16
	2. Спорттук оюндар	4	4	4

Дене тарбия сабагы боюнча календардык-тематикалык план. 5-класс.

№	Өтүлө турган сабактын темасы	Сааты	Датасы		Сабактын жабдылышы	Үй-тапшырма	Эсертүү
			План боюнча	Өтүлгөн убактысы			
Женил атлетика-9 саат, спорттук оюндар-6 саат.							
1.	Сергек жашоо образынын негизги нормаларын жана ишмердуулугунун коопсуздугунун негиздерин билүү жана аткаруу. Келбет үчүн көнүгүүлөрдү, өзүнчө көнүгүүлөрдүн аталышын, ошондой эле мелдештин жөнөкөй эрежелерин билүү. -Жогорку старт, 10-15 м. аралыкка чуркоо.	1	16.09	16.09	Ышкырык жана секундамер.	Техникалык коопсуздук эрежелерин билүү.	
2	30-40 м. аралыкка ылдамдап чуркоо. 10-15 м. аралыкка жантайып ылдамдап чуркап маарага келүү.	1	20.09	20.09	Ышкырык жана секундамер.	Буттардын булчунун өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо	
3	Натыйжа үчүн 60м.ге чуркоо.	1	23.09	23.09	Ышкырык жана секундамер.	Буттардын булчунун өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо	
4	-7-9 кадамда күүлөнүп, түртүү, учуу жана конуу. Ордунан узундукка натыйжа үчүн секиру.	1	27.09	27.09	Ышкырык, метр.	Күчтү өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо. Турникке тартынуу	
5	-7-9 кадамда күүлөнүп, түртүү, учуу жана конуу. Ордунан узундукка натыйжа үчүн секиру.	1	30.09	30.09	Ышкырык, метр.	Күчтү өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо. Турникке тартынуу	
6	-7-9 кадамда күүлөнүп, түртүү, учуу жана конуу. Ордунан узундукка натыйжа үчүн секиру.	1	04.10	04.10	Ышкырык, метр.	Күүлөнүп келип секирүүнүн техникасын өнүктүрүү.	
7	Топту кармоо, секирик кадамдары, финалдык аракет жана секирик. 8-10 м аралыктан кичинекей топторду горизонталдык жана вертикалдык максатта ыргытуу.	1	07.10	07.10	Ышкырык, топтор, белгилөө үчүн бор.	Ыргытуу көнүгүүлөрү. Топ менен ойной турган кыймылдуу оюндар.	
8	Топту кармоо, секирик кадамдары, финалдык аракет жана секирик. 8-10 м аралыктан кичинекей топторду горизонталдык жана вертикалдык максатта ыргытуу.	1	11.10	11.10	Ышкырык, топтор, белгилөө үчүн бор.	Топ менен ойной турган кыймылдуу оюндар.	
9	Уч кадам чуркап келип кичинекей топторду алыска ыргытуу.	1	14.10	14.10	Ышкырык, топтор, белгилөө үчүн бор.	Ыргытуу көнүгүүлөрү. Топ менен ойной турган кыймылдуу оюндар.	
Кросс-3 саат							
10	Орточо интенсивдуулукто 8-10 мин. Чуркоо.	1	18.10	18.10	Ышкырык жана секундамер.	Жай темп менен 5-7м чуркоо. Негизги булчун топторун өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо.	

11	1000-1500 м түз эмес жерде багытты жана кыймылдын темпин өзгөртүп чуркоо.	1	21.10	21.10	Ышкырык жана секундамер.	Жай темп менен м чуркоо. Негизги булчун топторун өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо.	
12	1000-1500 м түз эмес жерде багытты жана кыймылдын темпин өзгөртүп чуркоо.	1	25.10	25.10	Ышкырык жана секундамер.	Жай темп менен чуркоо.	
Спорттук оюндар-6 саат. Волейбол							
13	Оюнчунун туруусу-ылдый, ортонку жана жогорку. Турууда орун которуу; кадамдап, капталы, алды жана арты менен, алдыга басуу жана чуркоодо.	1	28.10	28.10	Ышкырык, топтор, белгилөө үчүн бор.	Чыдамкайлыкты өркүндөтүү үчүн жай темпте чуркоо.	
14	Оюнчунун туруусу-ылдый, ортонку жана жогорку. Турууда орун которуу; кадамдап, капталы, алды жана арты менен, алдыга басуу жана чуркоодо.	1	01.11	01.10	Ышкырык, топтор, белгилөө үчүн бор.	Секирүү элементтери менен кыймылдуу оюндар	
15	Ордунда жана уч кадамда топту эки колдоп жогортон өткөрө ыргытуу жана кармоо. Ошондой эле тор аркылуу. Жуп болуп, үчтөн, төрттөн.	1	04.11	04.11	Ышкырык, топтор, белгилөө үчүн бор.	Топ менен ойной турган кыймылдуу оюндар.	
16	Ордунда жана уч кадамда топту эки колдоп жогортон өткөрө ыргытуу жана кармоо. Ошондой эле тор аркылуу. Жуп болуп, үчтөн, төрттөн.	1	15.11	15.11	Ышкырык, топтор, белгилөө үчүн бор.	Топ менен ойной турган кыймылдуу оюндар.	
17	Тордон 3-4 м. аралыкта төмөндөн түз берүү. Дагы капталдап берүү. 3-4 м. тор аркылуу топту берүү: 5 жолу берүүдөн тордон 3 оо ашса «5», 2оо «4», 1оо «3».	1	18.11	18.11	Ышкырык, топтор, белгилөө үчүн бор.	Топ менен ойной турган кыймылдуу оюндар. Турникке тартынуу.	
18	Тордон 3-4 м. аралыкта төмөндөн түз берүү. Дагы капталдап берүү. 3-4 м. тор аркылуу топту берүү: 5 жолу берүүдөн тордон 3 оо ашса «5», 2оо «4», 1оо «3».	1	22.11	22.11	Ышкырык, топтор, белгилөө үчүн бор.	Топ менен ойной турган кыймылдуу оюндар. Жаткан абалда денени көтөрүү. 5жолудан 5 жолу.	
Спорттук оюндар-6 саат. Баскетбол							
19	Оюнчунун туруусу-ылдый, ортонку жана жогорку. Турууда: кадамдап, капталы менен, алдын жана артты карай орун которуштуруу. Токтоп калу: эки кадам жана секиру менен. Бурулуу: топ менен, тобу жок. Мурда оздоштургон конугуулар менен комбинациялар. Челноктук чуркоолор 4x9 м	1	25.11	25.11	Ышкырык, топтор.	Чыдамкайлыкты өркүндөтүү үчүн жай темпте чуркоо.	
20	Топту эки колдоп кармоо жана кокуроктон ары жана ордунда бир колу менен муросунон жана коргоочунун каршылыгызыз, коргоочунун пасивдуу каршылыгы менен кыймылда беруу (жуп болуп, учтон, торттон, тегерек болуп).	1	20.11	25.11	Ышкырык, топтор, белгилөө үчүн бор.	Топ менен ойной турган кыймылдуу оюндар. Жаткан абалда денени көтөрүү. 5жолудан 5 жолу.	
21	Топту эки колдоп кармоо жана кокуроктон ары жана ордунда бир колу менен муросунон жана коргоочунун каршылыгызыз, коргоочунун пасивдуу каршылыгы менен кыймылда беруу (жуп болуп, учтон, торттон, тегерек болуп).	1	02.12	02.12	Ышкырык, топтор, белгилөө үчүн бор.	Топ менен ойной турган кыймылдуу оюндар. Жаткан абалда денени көтөрүү. 5жолудан 5 жолу.	

22	Топту ордунда томонку, ортонку жана жогорку секирик менен, туз, кыймылдын багыты жана ылдамдыгын озгортуп алып журуу.	1	08.12	08.12	Ышкырык, топтор, белгилөө үчүн бор.	Ыргытуу көнүгүүлөрү.	
23	Топту ордунда томонку, ортонку жана жогорку секирик менен, туз, кыймылдын багыты жана ылдамдыгын озгортуп алып журуу.	1	09.12	09.12	Ышкырык, топтор.	Ыргытуу көнүгүүлөрү.	
24	Топту бир колдоп жана эки колдоп, ордунда жана кыймылда ыргытуу. Женилдетилген топту тегерекке 3м ыргытуу. 5 жолку ыргытуудан 300 тушсо «5», 5тен 200 «4», 5тен 100 «3».-	1	13.12	13.12	Ышкырык, топтор, белгилөө үчүн бор.	Күчтү өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо	
Гимнастик-8 саат							
25	Бирден колоннадан чачырап төрттөн турган колоннага топтошуп кайра туру. Бирден колоннадан чачырап кайра топтолуу; катардагы кадам жана биригүү.	1	16.12	16.12	Ышкырык, кагаз скотч.	Күчтү өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо. Басуунун түрлөрүн аткаруу.	
26	Бирден колоннадан чачырап төрттөн турган колоннага топтошуп кайра туру. Бирден колоннадан чачырап кайра топтолуу; катардагы кадам жана биригүү.	1	20.12	20.12	Ышкырык, кагаз скотч.	Күчтү өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо. Басуунун түрлөрүн аткаруу.	
27	Томонку туурасынан коюлган жыгач. Ийилип жана бүкүрөйүп асылуу: асылып тартылуу, асылып бутту түз көтөрүү (Э). аралаш асылуулар, асылып жаткан абалда тартылуу (К).	1	23.12	23.12	Ышкырык, маттар.	Күчтү өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо. Турникке тартынуу. Басуунун түрлөрүн аткаруу.	
28	Томонку туурасынан коюлган жыгач. Ийилип жана бүкүрөйүп асылуу: асылып тартылуу, асылып бутту түз көтөрүү (Э). аралаш асылуулар, асылып жаткан абалда тартылуу (К).	1	24.12	24.12	Ышкырык, маттар.	Күчтү өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо. Турникке тартынуу. Басуунун түрлөрүн аткаруу.	
29	Ылдый отуруп ыргып туруу, ийилген абалда секирип түшүү (теке туурасынан, бийиктиги 80-100 см).	1	30.12	30.12	Ышкырык, теке.	Секирүү көнүгүүлөрүн жасоо. Скалка менен секирүү.	
30	Ылдый отуруп ыргып туруу, ийилген абалда секирип түшүү (теке туурасынан, бийиктиги 80-100 см).	1	13.01	13.01	Ышкырык, теке.	Секирүү көнүгүүлөрүн жасоо. Скалка менен секирүү.	
31	Алдыга жана артка тончок атуу, далыда туруу.	1	14.01	17.01	Ышкырык, маттар.	Ийилчээктик көнүгүлөрдү аткаруу. Мостко туруу. Баланс боюнча көнүгүүлөрдү аткаруу.	
32	Алдыга жана артка тончок атуу, далыда туруу.	1	20.01	20.01	Ышкырык, маттар.	Ийилчээктик көнүгүлөрдү аткаруу. Мостко туруу. Баланс боюнча көнүгүүлөрдү аткаруу.	
Топ менен ойнолуучу кыймылдуу оюндар-6 саат.							
33	Качмай топ	1	24.01	24.01	Ышкырык, топтор.	Күчтү өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо.	
34	Топту алыс ыргытуу	1	27.01	27.01	Ышкырык, топтор.	Турникке тартынуу. Күчтү өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо.	
35	Пионер бол	1	31.01	31.01	Ышкырык, топтор.	Жаткан абалда тулку бойду көтөрүү.	
36	Пионер бол	1	03.02	05.02	Ышкырык, топтор.	Жаткан абалда тулку бойду көтөрүү.	

37	Негизги элементтер менен комбинациялар (топту берүү, кабыл алуу, өткөрүп берүү)	1	07.02	07.02	Ышкырык, топтор.	Жаткан абалда тулку бойду көтөрүү.
38	Негизги элементтер менен комбинациялар (топту берүү, кабыл алуу, өткөрүп берүү)	1	08.02	18.02	Ышкырык, топтор.	Буттардын күчүн өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо.
Улуттук оюндар-10 саат						
39	Тогуз коргоол оюнунун эрежеси.	1	14.02	17	Тогуз коргоол тактасы.	Күчтү өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо.
40	Оюнду жазып алуу тартиби	1	17.02	17	Тогуз коргоол тактасы.	Күчтү өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо.
41	«Ат жетээр» уйду эсептоо	1	21.02	21	Тогуз коргоол тактасы.	Оюндун эрежеси.
42	«Ат жетээр» уйду эсептоо	1	24.02	24	Тогуз коргоол тактасы.	Оюндун эрежеси.
43	Журуштун санын эсептоо	1	28.02	28	Тогуз коргоол тактасы.	Чыдамкайлык көнүгүүлөрдүн комплексин жасоо.
44	Журуштун санын эсептоо	1	03.03	03	Тогуз коргоол тактасы.	Чыдамкайлык көнүгүүлөрдүн комплексин жасоо.
45	Жасап жемей ыкмалары.	1	07.03	07	Тогуз коргоол тактасы.	Чыдамкайлык көнүгүүлөрдүн комплексин жасоо.
46	Жасап жемей ыкмалары.	1	10.03	10	Тогуз коргоол тактасы.	Күч көнүгүүлөрдүн комплексин жасоо.
47	«Туз» алуу. Уйронуу оюндары.	1	14.03	14	Тогуз коргоол тактасы.	Күчтү өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо.
48	«Туз» алуу. Уйронуу оюндары.	1	17.03	17	Тогуз коргоол тактасы.	Күчтү өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо.
Спорттук оюндар-8 саат						
49	Топту талашып алуу анна кагып алуу. Кыймылдуу оюн: Ашкабак талашмай.	1	28.03	31	Ышкырык, топтор.	Жаткан абалда денени көтөрүү. 5жолудан 5 жолу.
50	Топту талашып алуу анна кагып алуу. Кыймылдуу оюн: Ашкабак талашмай.	1	31.03	04	Ышкырык, топтор.	Жаткан абалда денени көтөрүү. 5жолудан 5 жолу.
51	Кичи-баскетболдун жөнөкөйлөтүлгөн эрежеси боюнча оюндар. Оюн жана оюн сабактары: 2ден3ко, 2ден 1ге, 3тон 2ге, 3тон 3ко	1	04.04	11	Ышкырык, топтор.	Секирүү көнүгүүлөрүн жасоо. Скалка менен секирүү.
52	Кичи-баскетболдун жөнөкөйлөтүлгөн эрежеси боюнча оюндар. Оюн жана оюн сабактары: 2ден3ко, 2ден 1ге, 3тон 2ге, 3тон 3ко	1	07.04	12	Ышкырык, топтор.	Бир калыпта чуркоо.
53	Өнөктөш тарабынан ыргытылган топтон кийин түз чабуул. Топту каршы берүүдөгү түз чабуул.	1	11.04	13	Ышкырык, топтор.	Чыдамкайлыкты өркүндөтүү үчүн жай темпте чуркоо.
54	Өнөктөш тарабынан ыргытылган топтон кийин түз чабуул. Топту каршы берүүдөгү түз чабуул.	1	14.04		Ышкырык, топтор.	Секирүү элементтери менен кыймылдуу оюндар
55	Негизги элементтер менен комбинациялар (топту беруу, кабыл алуу, откоруп беруу, уруу). Волейболдун элементтери бар кыймылдуу оюндарды пайдалануу: «Качмай топ»,	1	18.04		Ышкырык, топтор.	Топ менен ойной турган кыймылдуу оюндар.

	«Топту алыс ыргытуу», «Пионер бол» ж.б.					
56	Негизги элементтер менен комбинациялар (топту беруу, кабыл алуу, откоруп беруу, уруу). Волейболдун элементтери бар кыймылдуу оюндарды пайдалануу: «Качмай топ», «Топту алыс ыргытуу», «Пионер бол» ж.б.	1	21.04		Ышкырык, топтор.	Топ менен ойной турган кыймылдуу оюндар.
57	Жогорку старт, 10-15 м. аралыкка чуркоо.	1	25.04		Ышкырык жана секундамер.	Буттардын күчүн өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо.
58	30-40 м. аралыкка ылдамдап чуркоо. 10-15 м. аралыкка жантайып ылдамдап чуркап маарага келүү.	1	28.04		Ышкырык жана секундамер.	Буттардын күчүн өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо.
59	Натыйжа учун 60м.ге чуркоо.	1	02.05		Ышкырык жана секундамер.	Бир калыпта чуркоо.
60	-7-9 кадамда куулонуп, туртуу, учуу жана конуу. Ордунан узундукка натыйжа учун секиру.	1	05.05		Ышкырык, метр.	Күүлөнүп келип секирүүнүн техникасын өнүктүрүү.
61	-7-9 кадамда куулонуп, туртуу, учуу жана конуу. Ордунан узундукка натыйжа учун секиру.	1	09.05		Ышкырык, метр.	Күүлөнүп келип секирүүнүн техникасын өнүктүрүү.
62	-7-9 кадамда куулонуп, туртуу, учуу жана конуу. Ордунан узундукка натыйжа учун секиру.	1	05.05		Ышкырык, метр.	Күүлөнүп келип секирүүнүн техникасын өнүктүрүү.
63	Топту кармоо, секирик кадамдары, финалдык аракет жана секирик. 8-10 м аралыктан кичинекей топторду горизонталдык жана вертикалдык максатта ыргытуу.	1	16.05		Ышкырык, теннис тобу, белгилөө үчүн бор.	Ыргытуу көнүгүүлөрү.
64	Топту кармоо, секирик кадамдары, финалдык аракет жана секирик. 8-10 м аралыктан кичинекей топторду горизонталдык жана вертикалдык максатта ыргытуу.	1	19.05		Ышкырык, теннис тобу, белгилөө үчүн бор.	Топ менен ойной турган кыймылдуу оюндар.
65	Уч кадам чуркап келип кичинекей топторду алыска ыргытуу.	1	23.05		Ышкырык, теннис тобу, белгилөө үчүн бор.	Ыргытуу көнүгүүлөрү. Топ менен ойной турган кыймылдуу оюндар.
66	Орточо интенсивдүүлүктө 8-10 мин. Чуркоо.	1	26.05		Ышкырык жана секундамер.	Жай темп менен 5-7м чуркоо.
67	1000-1500 м туз эмес жерде багытты жана кыймылдын темпин озгортуп чуркоо.	1	30.05		Ышкырык жана секундамер.	Жай темп менен м чуркоо. Негизги булчун топторун өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жасоо.
68	1000-1500 м туз эмес жерде багытты жана кыймылдын темпин озгортуп чуркоо.	1	02.06		Ышкырык жана секундамер.	Жай темп менен чуркоо.