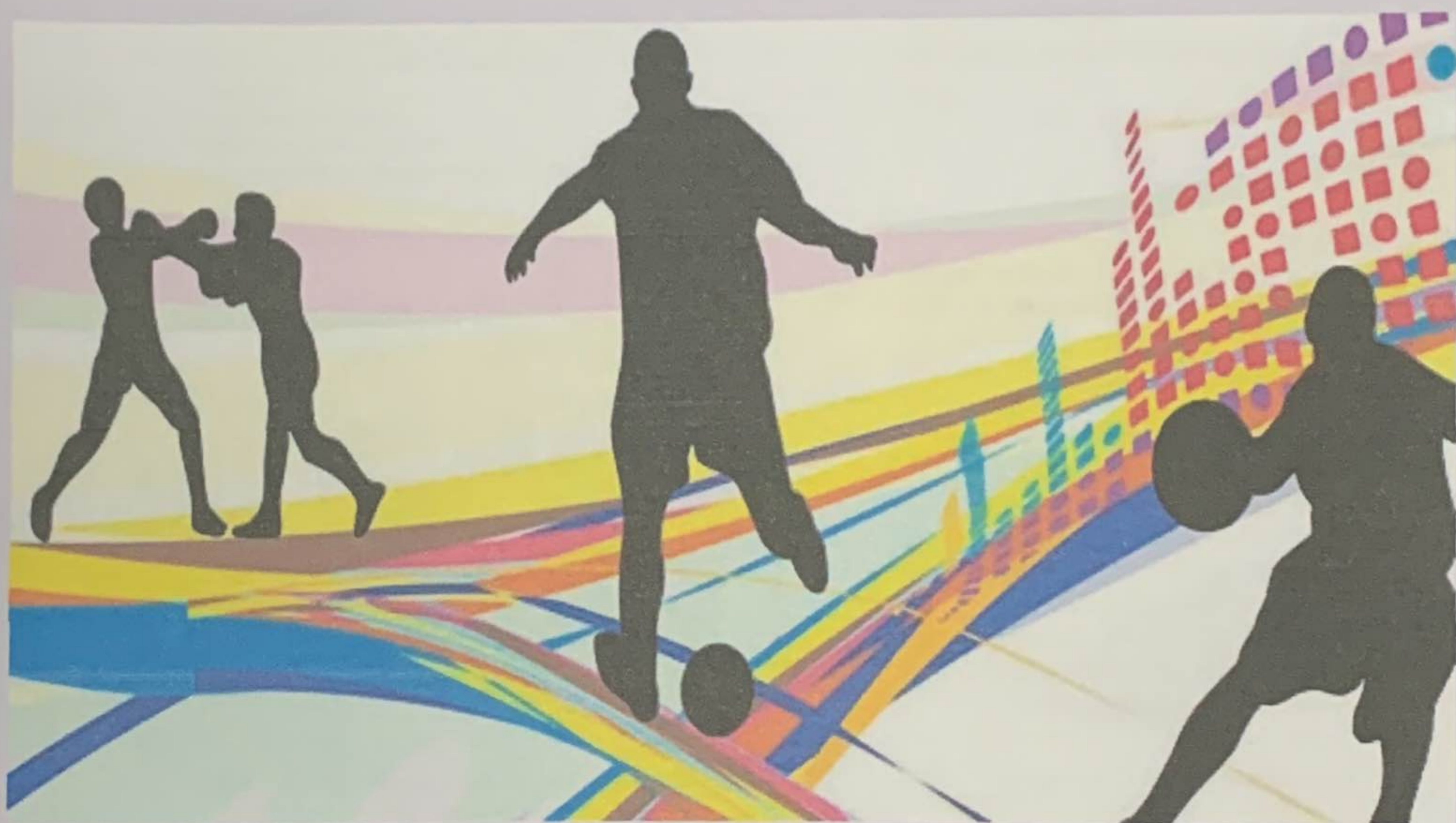


Дене тарбия

сабагы

Сабактын планы

8-класс



Сабактын темасы: Теориялык маалымат берүү

Сабактын максаты: 1). Чолмок чуркоону өркүндөтүү.

2). Гимнастикалык тең салмактуулуктун көндүмүн өздөштүрүү.

• Кыймыл сапаттары: шамдагайлыкка, теزدикке, чыдамкайлыкка, ийилчечекке тарбиялоо.


• Чечкүүндүлүктү, тайманбастыкты, патриоттукка бири бирине жардамдашууну өздөштүрүү.

➢ Инвентарлар: «форка, кетан», «топ», «ышкырык»

Сабактын өтүлүүчү жайы: Спорт зал, Спорт стадиону, гимнастикалык стадион.


Сабактын мөөнөтү жана убактысы: «_____» а, «_____» а «20_____» жыл.

8 _____-класс.

Сабактын бөлүгү.	Сабактын мазмуну.	Убакыт бөлүү же көнүгүү кайталоо.	Уюштуруу усулдук көрсөтмө.
Даярдоо бөлүгү. 5-12мин.	<ul style="list-style-type: none"> • тизилүү, окуучуларды жоктоо, Репорт берүү (окуу-дын дежуру). • Сабактын милдети менен тааныштыруу. • Ордунан бурулуулар. <ul style="list-style-type: none"> ↳ Оңго бурулуу ↳ Солго бурулуу ↳ Артка бурулуу ↳ Оң жана сол жакка жарым бурулуу. • Басуунун түрлөрү. <ul style="list-style-type: none"> ↳ Буттун үчү менен ↳ Согончок менен ↳ Жарым олтуруп басуу ↳ Колду түрдүү абалда кармоо менен. • Чуркоонун түрлөрү. <ul style="list-style-type: none"> ↳ Жай. ↳ Оң капталы менен. ↳ Сол капталы менен. ↳ Арты менен чуркоо. • Кайрадан тизилүү: <ul style="list-style-type: none"> ↳ Солго бурулуп 2же 4-төн түрүп басуу, аралык эки кадам. ➢ Буюмсуз аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр (ЖӨК). 1-көнүгүү. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Баштапкы абалда түрүү. ✓ Колдор көкүрөктө ✓ 1-2 бүгүлгөн колдорду эки жолу артка шилтөө. ✓ 3-4 түз колдорду эки жолу артка шилтөө. 2-көнүгүү. ✓ Баштапкы абалга түрүү. ✓ 1-буттарды жайып секирүү. ✓ 2-буттарды чогуу кармап секирүү (12-16). 	<p>1-мин.</p> <p>1мин.</p> <p>3мин</p> <p>4-5жолу</p>	<p>Окуучулардын сырткы келбетине, кийимине, тизилүүгө көңүл бурам.</p> <p>Милдетин кыска түшүндүрөм.</p> <p>«Оң-го! , Сол-го! , Арт-ка!».</p> <p>Буйрук менен жардам берем, бардыгы чогуу бирдей аткаруусуна жетишем.</p> <p>Басууда катарды бузбайт келбетти туура алып жүрүүсүн, буйруктарды так аткаруусун талап кыламын.</p> <p>Катасын өз убагында жардам берем.</p> <p>Чуркоо мурун менен туура дем алуусун, колдун иштөөсүн, аралыкты сактоосун буйруктарды так аткаруусун жетишемин.</p> <p>Оңго бурулуп 4 саптан баскыла аралык 2 кадам.</p> <p>Катасын аткаруу учурунда оңдоймун.</p> <p>Эсептеп жардам берем, көрсөтүп түшүндүрөм.</p> <p>Бутту тизеде ийбегенди, колду чыканакта түз кармаганды тал кыламын.</p> <p>Орточо темпте аткаруу.</p> <p>Мугалимдин санагы менен же музыка коштоосунда аткаруу зарыл.</p>
Негизги бөлүмү. 35-минут		<p>15мин</p> <p>20мин</p>	<p>Дене тарбия – тарбиялоонун жалпы системасынын адамдын ден соолугун чыңдоого жана дененин өсүшүнө арналган бөлүгү. Ал нравалык, эстетикалык тарбия жана политехникалык окутуу менен байланыштуу. Дене тарбия <u>Байыркы Грецияда</u> жана <u>Римде</u> өнүккөн. Орто кылымда <u>Францияда</u> Ф. Рабле, М. Монтел дене тарбияны акыл-ой, билим менен байланышта кароо керек дешкен. Педагог <u>Я. А. Коменский</u> педагогика эмгектеринде балдар гигиенасына, тамактануу жана ден соолук режимине, оюнга, машыгууларга өзгөчө көңүл бурган.</p>
Жыйынтыктоо бөлүмү. 5-минут	<ul style="list-style-type: none"> • Жай басууда дем алууну калыбына келтирүү көнүгүүлөрүн жасатуу. <ul style="list-style-type: none"> • Окуучуларды баалоо. • Үйгө тапшырма берүү. • Сабакты жыйынтыктоо. 	<p>5мин</p>	<p>Жай басууда колдорду жогору көтөрүп алуу астың эңкейип дем чыгаруу.</p> <p>Көнүгүүнү аткаргандыгын баалоо.</p> <p>Үйдө: _____</p> <p>_____</p> <p>Жетишүүсүн катышүүсүн тартибин белгилөө.</p>

Сабактын темасы: **Чуркоо 800м-1200м**

- Сабактын максаты: 1). Чолмок чуркоону өркүндөтүү.
 2). Гимнастикалык тең салмактуулуктун көндүмүн өздөштүрүү.
 ● Кыймыл сапаттары: шамдагайлыкка,тездикке, чыдамкайлыкка, ийилчеекке тарбиялоо.
 ● Чечкүүндүлүктү, тайманбастыкты,патриоттука бири-бирине жардамдашууну өздөштүрүү.
 > Инвентарлар: «форма,кета», «топ», «ышкырык» _____
 Сабактын өтүлүүчү жайы: Спорт зал, Спорт стадиону,гимнастикалык стадион.
 Сабактын мөөнөтү жана убактысы: « _____ », « _____ » «20 _____» жыл.
 _____ 8 _____-класс.

Сабактын бөлүгү.	Сабактын мазмуну.	Убакыт бөлүү же көнүгүү	Уюштуруу-усулдук көрсөтмө.
Даярдоо бөлүгү. 5-12мин.	<ul style="list-style-type: none"> ● тизилүү,окуучуларды жоктоо, Рапорт берүү.(окуу-дын дежурү). ● Сабактын милдети менен тааныштыруу. • Ордунан бурулуулар. <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Оңго бурулуу ⊕ Солго бурулуу ⊕ Артка бурулуу ⊕ Оң жана сол жакка жарым бурулуу. • Басуунун түрлөрү. <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Бүтүн үчү менен ⊕ Согончок менен ⊕ Жарым олтуруп басуу ⊕ Колду түрдүү абалда кармоо менен. • Чуркоонун түрлөрү. <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Жай. ⊕ Оң капталы менен. ⊕ Сол капталы менен. ⊕ Арты менен чуркоо. • Кайрадан тизилүү: <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Солго бурулуп 2же 4-төн туруп басуу,аралык эки кадам. > Буюмсуз аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр (ЖӨК). <ul style="list-style-type: none"> 1-көнүгүү. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Баштапкы абалда туруу. ✓ Колдор көкүрөктө ✓ 1-2 бүгүлгөн колдорду эки жолу артка шилтөө. ✓ 3-4 түз колдорду эки жолу артка шилтөө. 2-көнүгүү. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Баштапкы абалга туруу. ✓ 1-буттарды жайып секирүү. ✓ 2-буттарды чогуу кармап секирүү (12-16). 	<p>1-мин.</p> <p>1мин.</p> <p>3мин</p> <p>4-5жолу</p>	<p>Окуучулардын сырткы келбетине,кийимине,тизилүүгө коңуу бурам.</p> <p>Милдетин кыска түшүндүрөм.</p> <p>«Оң-го! , Сол-го! ,Арт-ка!».</p> <p>Буйрук менен жардам берем,бардыгы чогуу бирдей аткаруусуна жетишем.</p> <p>Басууда катарды бузбайт келбетти туура алып жүрүүсүн,буйруктарды так аткаруусун талап кыламын.</p> <p>Катасын өз убагында жардым берем.</p> <p>Чуркоо мурун менен туура дем алуусун, колдун иштөөсүн,аралыкты сактоосун буйруктарды так аткаруусун жетишемин.</p> <p>Оңго бурулуп 4 саптан баскыла аралык 2 кадам.</p> <p>Катасын аткаруу учурунда ондоймун.</p> <p>Эсептеп жардам берем,көрсөтүп түшүндүрөм.</p> <p>Бутту тизеде ийбегенди,колду чыканакта түз кармаганды тал кыламын.</p> <p>Орточо темпте аткаруу.</p> <p>Мугалимдин санагы менен же музыка коштоосунда аткаруу зарыл.</p>
Негизги бөлүмү. 35-минут	<p style="text-align: center;">Чуркоо 800м-1200м</p> 	<p>15мин</p> <p>20мин</p>	<p>Чуркоо адамдын кыймылдоо ылдамдыгын арттырат, чыдамкайлыкка тарбиялайт, секирүү ылдамдык менен шамдагайлыкты, ыргытуу эпчилдикти, күчтү арттырат. Ал эми бул сапаттардын бардыгына тең ээ болгусу келгенде жайы-кышы спорттун көп түрү боюнча машыгат.</p>
Жыйынтыктоо бөлүмү. 5-минут	<ul style="list-style-type: none"> • Жай басууда дем алууну калыбына келтирүү көнүгүүлөрүн жасатуу. • Окуучуларды баалоо. • Үйгө тапшырма берүү. • Сабакты жыйынтыктоо. 	<p>5мин</p>	<p>Жай басууда колдорду жогору көтөрүп алуу астыг. эңкейип дем чыгаруу.</p> <p>Көнүгүүнү аткаргандыгын баалоо.</p> <p>Үйдө: _____</p> <p>_____</p> <p>Жетишүүсүн катышуусун тартибин белгилөө.</p>

Дене тарбия сабагы боюнча күндөлүк план

орто мектептин _____-классына № _____ сабагынын.

Сабактын түрү: **Баскетбол**


Сабактын тиби: Чуркоо, сезирүү, топту тосуп алуу, ыргытуу жана тактикалык абалдардын тез алмашуусу менен мүнөздөлөт жана машыгуу жолу менен үйрөнүшөт.

Сабактын милдеттери:

Сабактын жабдылышы: Топ, ышкырык, топ, спорт зал ж.б.

Сабак өтүлүүчү жай: Баскетбол аянтчасы

Сабактын мөөнөтү жана убактысы: _____ 20____ жыл.

Сабакты бөлүштүрү	№	Өтүлүүчү материалдардын мазмуну	Чене ми	Сабактын жалпы материалы.
Даярдоо сааты	1 2 3 4 5 6 7 8	Класссты сепке тизүү. Репорт берүү. Сабактын милдети менен тааныштыруу. Ордунан бурулуулар Басуунун түрлөрү. Чуркоонун түрлөрү. Буюмсуз аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. (ЖОК).	10'	«Класс түздөнгүлө!», «Түз тургула! «Эркин тургула» «Сол-го», «Оң-го», «Тегеренип мурунку калыбына кайра келүү», «Ордуңда кадамда» «Туурага кадамда» «Жеңил кадамда» «Солго кадамда» «Класс түздөнгүлө!»,
Негизги сааты		Сабактын темасы: Баскетбол тобун кармоо эки колдон бир-бирине берүү 	30'	Баскетбол узундугу 26 м, туурасы 14 м болгон төрт бурчтуу атайын аянтчада ойнолот. Баскетбол ойноо адамдын таяныч-кыймыл аппаратын өнүктүрөт жана бекемдейт. Дем алуу, жүрөк-кан тамыр системасынын функциясын, кыймыл координациясын жакшыртат. Организмдин күчү жана чыдамкайлыгы өсөт. Баскетболду балдарга үйрөтүүнү 9—10 жашынан, атайын машыгууларды 11—12 жашынан баштаса болот. Ал эми мелдештерге катышууга 1—1,5жыл
Аяктоо сааты	1 2 3 4	--Жай басууда дем алууну калыбына келтирүү көнүгүүнү жасатуу. -- Окуучуларды баалоо. -- Үйгө тапшырма. -- Сабакты жыйындыктоо.	5'	«Класс түздөнгүлө!» 1-2 колду жогору көтөрүү 2-3 кайра артка түшүрүү Эрежени билүү керек

Күндөлүк планды түзгөн дене тарбия мугалими _____

Текшерди ОББ _____

Дене тарбия сабагы боюнча күндөлүк план

орто мектептин _____-классына № _____ сабагынын.

Сабактын түрү: Баскетбол


Сабактын тиби: Чуркоо, секирүү, топту тосуп алуу, ыргытуу жана тактикалык абалдардын тез алмашуусу менен мүнөздөлөт жана машыгуу жолу менен үйрөнүшөт.

Сабактын милдеттери:

Сабактын жабдылышы: Тор, ышкырык, топ, спорт зал ж.б.

Сабак отулүүчү жай: Баскетбол аянтчасы

Сабактын мөөнөтү жана убактысы: _____ 20 _____ жыл.

Сабакты бөлүштүрүү	№	Өтүлүүчү материалдардын мазмуну	чече ми	Сабактын жалпы материалы.
Даярдоо сааты	1 2 3 4 5 6 7 8	Класс ты сапка тизүү. Репорт берүү. Сабактын милдети менен тааныштыруу. Ордунан бурулуулар Басуунун түрлөрүү. Чуркоонун түрлөрүү. Буюмсуз аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. (ЖОК).	10'	«Класс түздөнгүлө!», «Түз тургула! «Эркин тургула» «Сол-го», «Оң-го», «Тегеренип мурунку калыбына кайра келүү», «Ордуңда кадамда» «Туурага кадамда» «Жеңил кадамда» «Солго кадамда» «Класс түздөнгүлө!»,
Негизги сааты		Сабактын темасы: Топту алып баратын бири-бирине он колдоп узатып берүү 	30'	Баскетбол узундугу 26 м, туурасы 14 м болгон төрт бурчтуу атайын аянтчада ойнолот. Баскетбол ойноо адамдын таяныч-кыймыл аппаратын өнүктүрөт жана бекемдейт. Дем алуу, жүрөк-кан тамыр системасынын функциясын, кыймыл координациясын жакшыртат. Организмдин күчү жана чыдамкайлыгы өсөт.
Аяктоо сааты	1 2 3 4	--Жай басууда дем алууну калыбына келтирүү көнүгүүнү жасатуу. -- Окуучуларды баалоо. -- Үйгө тапшырма. -- Сабакты жыйындыктоо.	5'	«Класс түздөнгүлө!» 1-2 колду жогору көтөрүү 2-3 кайра артка түшүрүү Эрежени билүү керек

Күндөлүк планды түзгөн дене тарбия мугалими _____

Текшерди ОББ _____

Сабактын түрү: **Баскетбол**


Сабактын тиби: Чуркоо, секирүү, толту тосуп алуу, ыргытуу жана тактикалык абалдардын тез алмашуусу менен мүнөздөлөт жана машыгуу жолу менен үйрөнүшөт.

Сабактын милдеттери:

Сабактын жабдылышы: Тор, шымыркы, топ, спорт зал ж.б.

Сабак отулүүчү жай: Баскетбол аянтчасы

Сабактын мөөнөтү жана убактысы: _____ 20 _____ жыл.

Сабакты бөлүштүрүү	№	Өтүлүүчү материалдардын мазмуну	Чене ми	Сабактын жалпы материалы.
Даярдоо сааты	1 2 3 4 5 6 7 8	Класс ты сапка тизүү. Репорт берүү. Сабактын милдети менен тааныштыруу. Ордунан бурулуулар Басуунун түрлөрү. Чуркоонун түрлөрү. Буюмсуз аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. (ЖОК).	10'	«Класс түздөнгүлө!», «Түз тургула!» «Эркин тургула» «Сол-го», «Оң-го», «Тегеренип мурунку калыбына кайра келүү», «Ордуңда кадамда» «Туурага кадамда» «Жеңил кадамда» «Солго кадамда» «Класс түздөнгүлө!»
Негизги сааты		Сабактын темасы: Баскетбол тобун торго түшүрүү 	30'	Баскетбол узундугу 26 м, туурасы 14 м болгон төрт бурчтуу атайын аянтчада ойнолот. Баскетбол ойноо адамдын таяныч-кыймыл аппаратын өнүктүрөт жана бекемдейт. Дем алуу, жүрөк-кан тамыр системасынын функциясын, кыймыл координациясын жакшыртат. Организмдин күчү жана чыдамкайлыгы өсөт.
Аяктоо сааты	1 2 3 4	—Жай басууда дем алууну калыбына келтирүү көнүгүүнү жасатуу. — Окуучуларды баалоо. — Үйгө тапшырма. — Сабакты жыйындыктоо.	5'	«Класс түздөнгүлө!» 1-2 колду жогору көтөрүү 2-3 кайра артка түшүрүү Эрежени билүү керек

Күндөлүк планды түзгөн дене тарбия мугалими _____
Текшерди ОББ _____

Дене тарбия сабагы боюнча күндөлүк план

орто мектептин _____-классына № _____ сабагынын.

Сабактын түрү: Баскетбол


Сабактын тиби: Чуркоо, секирүү, топту тосуп алуу, ыргытуу жана тактикалык абалдардын тез алмашуусу менен мүнөздөлөт жана машыгуу жолу менен үйрөнүшөт.

Сабактын милдеттери:

Сабактын жабдылышы: Тор, ышкырык, топ, спорт зал ж.б.

Сабак отулүүчү жай: Баскетбол аянтчасы

Сабактын мөөнөтү жана убактысы: _____ 20 _____ жыл.

Сабакты бөлүштүрү	№	Өтүлүүчү материалдардын мазмуну	Чене ми	Сабактын жалпы материалы.
Даярдоо сааты	1 2 3 4 5 6 7 8	Класссты сапка тизүү. Репорт берүү. Сабактын милдети менен тааныштыруу. Ордунан бурулуулар Басуунун түрлөрүү. Чуркоонун түрлөрүү. Буюмсуз аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр. (ЖОК).	10'	«Класс түздөнгүлө!», «Түз тургула!» «Эркин тургула» «Сол-го», «Оң-го», «Тегеренип мурунку калыбына кайра келүү», «Ордуңда кадамда» «Туурага кадамда» «Жеңил кадамда» «Солго кадамда» «Класс түздөнгүлө!»
Негизги сааты		Сабактын темасы: Эки колдон топту көкүрөктөн узатып берүү 	30'	Баскетбол узундугу 26 м, туурасы 14 м болгон төрт бурчтуу атайын аянтчада ойнолот. Кырсыктардын алдын алууда оюн аянтынын туура түзүлүшү, оюндун эрежелерин сактоо, бутка чак, ыңгайлуу спорттук бут кийим кийүү маанилүү. Баскетболдун элементтери айыктыруу физкультурасында колдонулат. Баскетбол — <u>дене тарбиянын</u> жана активдүү эс алуунун мыкты каражаты.
Аяктоо сааты	1 2 3 4	--Жай басууда дем алууну калыбына келтирүү көнүгүүнү жасатуу. -- Окуучуларды баалоо. -- Үйгө тапшырма. -- Сабакты жыйындыктоо.	5'	«Класс түздөнгүлө!» 1-2 колду жогору көтөрүү 2-3 кайра артка түшүрүү Эрежени билүү керек

Күндөлүк планды түзгөн дене тарбия мугалими _____

Текшерди ОББ _____

Сабактын темасы: **Подача берууну ыкмасын уйронуу.**

Сабактын максаты: 1). Волейбол менен машыгуу тез жана так реакция жасоо,
2). Машыгуу жолу менен өздөштүрүү өнүктүрүү.

- Кыймыл сапаттары: шамдагайлыкка,тездикке, чыдамкайлыкка, ийилчеекке тарбиялоо.
- Чечкүүндүлүктү, тайманбастыкты,патриоттука бири-бирине жардамдашууну өздөштүрүү.
- Инвентарлар: «форма,кета», «стоп», «ышкырык» сетка, ж.б.

Сабактын өтүлүүчү жайы: Спорт зал, Спорт стадиону, Волейбол аянтчасы.

Сабактын мөөнөтү жана убактысы: «_____», «_____» «20_____»жыл.

Сабактын н.б.өлүгү	Сабактын мазмуну.	Убакыт бөлүү жр	Уюштуруу-усулдук көрсөтмө.
Даярдоо бөлүгү. 5-12мин.	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ тизилүү,окуучуларды жоктоо, Рапорт берүү.(окуу-дын дежуру). ⊗ Сабактын милдети менен тааныштыруу. 	1-мин.	Окуучулардын сырткы келбетине,кийимине,тизилүүгө көңүл бурам.
	<ul style="list-style-type: none"> • Ордуна бурулуулар. <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Оңго бурулуу ⊕ Солго бурулуу ⊕ Артка бурулуу ⊕ Оң жана сол жакка жарым бурулуу. 	1-мин.	Милдетин кыска түшүндүрөм. «Оң-го! , Сол-го! ,Арт-ка!». Буйрук менен жардам берем,бардыгы чогуу бирдей аткаруусуна жетишем
	<ul style="list-style-type: none"> • Басуунун түрлөрү. <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Буттун учу менен ⊕ Согончок менен ⊕ Жарым олтуруп басуу ⊕ Колду түрдүү абалда кармоо менен. 	1мин.	Басууда катарды бузбайт келбетти туура алып жүрүүсүн,буйруктарды так аткаруусун талап кыламын. Катасын өз убагында жардым берем.
	<ul style="list-style-type: none"> • Чуркоонун түрлөрү. <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Жай. ⊕ Оң капталы менен. ⊕ Сол капталы менен. ⊕ Арты менен чуркоо. 	2мин	Чуркоо мурун менен туура дем алуусун, колдун иштөөсүн,аралыкты сактоосун буйруктарды так аткаруусуна жетишемин.
	<ul style="list-style-type: none"> • Кайрадан тизилүү: <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Солго бурулуп 2же 4-төн туруп басуу,аралык эки кадам. ➤ Буюмсуз аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр (ЖӨК). <ul style="list-style-type: none"> 1-көнүгүү. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Баштапкы абалда туруу. ✓ Колдор көкүрөктө ✓ 1-2 бүгүлгөн колдорду эки жолу артка шилтөө. ✓ 3-4 түз колдорду эки жолу артка шилтөө. 2-көнүгүү. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Баштапкы абалга туруу. ✓ 1-буттарды жайып секирүү. ✓ 2-буттарды чогуу кармап секирүү (12-16). 	4-5жолу	Катасын аткаруу учурунда оңдоймун. Эсептеп жардам берем,көрсөтүп түшүндүрөм. Бутту тизеде ийбегенди,колду чыканакта түз кармаганды талап кыламын. Орточо темпте аткаруу. Мугалимдин санагы менен же музыка коштоосунда аткаруу зарыл.

- ⊗ тизилүү, окуучуларды жоктоо, Рапорт берүү. (окуучу-дын дежуру).
- ⊗ Сабактын милдети менен тааныштыруу.
- Ордунаан бурудуулар.
 - ⊕ Оңго бурудуу
 - ⊕ Солго бурудуу
 - ⊕ Артка бурудуу
 - ⊕ Оң жана сол жакка жарым бурудуу.
- Басуунун түрлөрү.
 - ⊕ Буттун учу менен
 - ⊕ Согончок менен
 - ⊕ Жарым олтуруп басуу
 - ⊕ Колду түрдүү абалда кармоо менен.
- Чуркоонун түрлөрү.
 - ⊕ Жай.
 - ⊕ Оң капталы менен.
 - ⊕ Сол капталы менен.
 - ⊕ Арты менен чуркоо.
- Кайрадан тизилүү:
 - ⊕ Солго бурудуу 2 же 4-төн туруп басуу, аралык эки кадам.
- Буюмсуз аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр (ЖӨК).
 - 1-көнүгүү.
 - ✓ Баштапкы абалда туруу.
 - ✓ Колдор көкүрөктө
 - ✓ 1-2 бүгүлгөн колдорду эки жолу артка шилтөө.
 - ✓ 3-4 түз колдорду эки жолу артка шилтөө.
 - 2-көнүгүү.
 - ✓ Баштапкы абалга туруу.
 - ✓ 1-буттарды жайын секирүү.
 - ✓ 2-буттарды чогуу кармап секирүү (12-16).

1-мин.

1-мин.

1 мин.

2 мин

4-5 жолу

Окуучулардын сырткы келбетине, кийимине, тизилүүгө көңүл бурам.

Милдетин кыска түшүндүрөм. «Оң-го! , Сол-го! , Арт-ка!». Буйрук менен жардам берем, бардыгы чогуу бирдей аткаруусуна жетишем

Басууда катарды бузбайт келбетти туура алып жүрүүсүн, буйруктарды так аткаруусун талап кыламын.

Катасын өз убагында жардым берем.

Чуркоо мурун менен туура дем алуусун, колдун иштөөсүн, аралыкты сактоосун буйруктарды так аткаруусуна жетишемни.

Оңго бурудуу 4 саптап баскыла аралык 2 кадам.

Катасын аткаруу учурунда оңдоймун.

Эсептеп жардам берем, көрсөтүп түшүндүрөм.

Бутту тизеде ийбегенди, колду чыкканакта түз кармаганды талап кыламын.

Орточо темпте аткаруу.

Мугалимдин санагы менен же музыка коштоосунда аткаруу зарыл.



15 мин

20 мин

- Волейбол оюнун үйрөнөт.
- Топту алышты билишет.
- Өз ыкмасы менен ойношот.
- Волейбол көнүгүүлөрүн жасашат.

Волейбол — топ менен ойнолуучу командалык спорт оюну. Волейбол менен машыгуу тез жана та реакция жасоону, шамдагайлыкты, көз менен болжолдоону өөрчүтөт, кыймыл координациялары жакшыртат. Оюнда дененин жалпы өөрчүшүнө, келбетти жакшыртууга түрткү берүүчү ар кандай кыймылдар (топту ар кандай абалда берүү жана УРУУ, секирүү, эңкейүү, чалкалоо, денени алга, артка буруу) көп жасалат. Спорттук валебол мен машыгууну балдар 9 жашынан баштаса болот, мелдештерге катышууга 11—12 жаштан уруксат берилет.

Жыйынтыктоо бөлүмү. <small>К. А. А. А.</small>	<ul style="list-style-type: none"> • Жай басууда дем алууну калыбына келтирүү көнүгүүлөрүн жасатуу. • Окуучуларды баалоо. • Үйгө тапшырма берүү. • Сабакты жыйынтыктоо. 	5мин	Жай басууда колдорду жогоруу көтөрүп алууга астыга эңкейип дем чыгаруу. Көнүгүүнү аткаргандыгын баалоо. Үйдө: _____ _____ Жетишүүсүн катышуусун тартибин белгилөө.
---	---	------	--

Текшерилди: _____
 Дене тарбия мугалими: _____

Сабактын темасы: Топту алдоо жолу менен өткөрүү

Сабактын максаты: 1). Волейбол менен машыгуу тез жана так реакция жасоо.

2). Машыгуу жолу менен өздөштүрүү өнүктүрүү.


➤ Кыймыл сапаттары: шамдагайлыкка,тездикке, чыдамкайлыкка, ийилчээкке тарбиялоо.

➤ Чечкүүндүлүктү, тайманбастыкты,патриоттука бири-бирине жардамдашууну өздөштүрүү.

➤ Инвентарлар: «форма,кета», «топ», «ышкырык» сетка, ж.б.

Сабактын өтүлүүчү жайы: Спорт зал, Спорт стадиону, Волейбол аянтчасы

Сабактын мөөнөтү жана убактысы: «_____», «_____» «20_____»жыл.

Сабактын бөлүгү.	Сабактын мазмуну.	Убакыт бөлүү же көнүгүү кайталар	Уюштуруу-усулдук көрсөтмө.
Даярдоо бөлүгү. 5-12мин.	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ тизилүү,окуучуларды жоктоо, Рапорт берүү.(окуу-дын дежуру). ⊗ Сабактын милдети менен тааныштыруу. • Ордунап бурулуулар. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Оңго бурулуу ➤ Солго бурулуу ➤ Артка бурулуу ➤ Оң жана сол жакка жарым бурулуу. • Басуунун түрлөрү. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Буттун учу менен ➤ Согончок менен ➤ Жарым олтуруп басуу ➤ Колду түрдүү абалда кармоо менен. • Чуркоонун түрлөрү. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Жай. ➤ Оң капталы менен. ➤ Сол капталы менен. ➤ Арты менен чуркоо. • Кайрадан тизилүү: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Солго бурулуп 2же 4-төн туруп басуу,аралык эки кадам. ➤ Буюмсуз аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр (ЖӨК). <ul style="list-style-type: none"> 1-көнүгүү. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Баштапкы абалда туруу. ✓ Колдор көкүрөктө ✓ 1-2 бүгүлгөн колдорду эки жолу артка шилтөө. ✓ 3-4 түз колдорду эки жолу артка шилтөө. 2-көнүгүү. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Баштапкы абалга туруу. ✓ 1-буттарды жайып секирүү. ✓ 2-буттарды чогуу кармап секирүү (12-16). 	<p>1-мин.</p> <p>1-мин.</p> <p>1мин.</p> <p>2мин</p> <p>4-5жолу</p>	<p>Окуучулардын сырткы келбетине,кийимине,тизилүүгү көңүл бурам.</p> <p>Милдетин кыска түшүндүрөм. «Оң-го! , Сол-го! ,Арт-ка!». Буйрук менен жардам берем,бардыгы чогуу бирдей аткаруусуна жетишем.</p> <p>Басууда катарды бузбайт келбетти туура алып жүрүүсүн,буйруктарды так аткаруусун талап кыламь. Катасын өз убагында жардым берем.</p> <p>Чуркоо мурун менен туура дем алуусун, колдун иштөөсүн,аралыкты сактоосун буйруктарды так аткаруусуна жетишемни.</p> <p>Оңго бурулуп 4 саптап баскыла аралык 2 кадам.</p> <p>Катасын аткаруу учурунда оңдоймун. Эсептеп жардам берем,көрсөтүп түшүндүрөм. Бутту тизеде ийбегенди,колду чыканакта түз кармаганды талап кыламын. Орточо темпте аткаруу. Мугалимдин санагы менен же музыка коштоосунда аткаруу зарыл.</p>
Негизги бөлүмү. 35-минут		<p>15мин</p> <p>20мин</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Волейбол оюнун үйрөнөт. • Топту алышты билишет. • Өз ыкмасы менен ойношот. • Волейбол көнүгүүлөрүн жасашат. <p>Волейбол спорттук оюну. Калыстын ышкырыгы үгүлдү. Аянттын арткы сызыгынын сыртында турган оюнчу топту колу менен уруп, экинчи тарапка берүү менен оюн башталды. Топ тордун үстүнөн жапыз учуп өтүп, каршылаштардын эч кимиси күтпөгөн жерге барып түшөт. Көрсө оюнчу атайын ыкма менен чимирилтип учуруптур. Мындайда топ кайсы жакты көздөй чимирилгенине жарал күткөн жерден оңго же солго бурулуп, андан жакын же ал барып түшүшү мүмкүн.</p>
Жыйынтыктоо бөлүмү. 5-минут	<ul style="list-style-type: none"> • Жай басууда дем алууну калыбына келтирүү көнүгүүлөрүн жасатуу. • Окуучуларды баалоо. • Үйгө тапшырма берүү. • Сабакты жыйынтыктоо. 	<p>5мин</p>	<p>Жай басууда колдорду жогоруу көтөрүп алуу астыга эңкейип дем чыгаруу.</p> <p>Көнүгүүнү аткаргандыгын баалоо.</p> <p>Үйдө: _____</p> <p>_____</p> <p>Жетишүүсүн катышуусун тартибин белгилөө.</p>

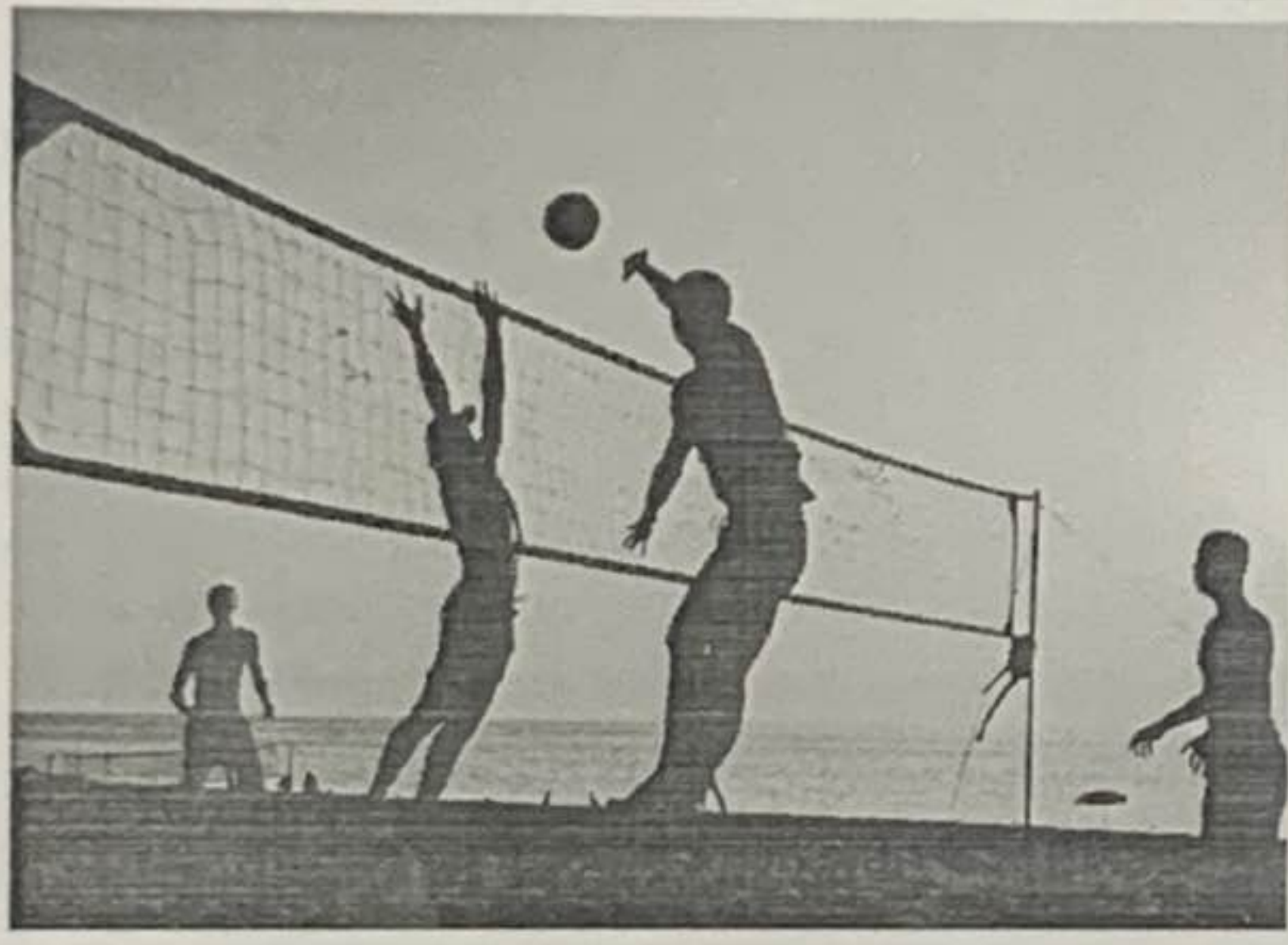
Текшерилди: _____

Дене тарбия мугалими: _____

- Сабактын максаты: 1). Волейбол менен машыгуу тез жана так реакция жасоо.
 2). Машыгуу жолу менен өздөштүрүү өнүктүрүү.
- ◆ Кыймыл сапаттары: шамдагайлыкка,тездикке, чыдамкайлыкка, ийилчеекке тарбиялоо.
 - ◆ Чечкүүндүлүктү, тайманбастыкты,патриоттука бири-бирине жардамдашууну өздөштүрүү.
 - Инвентарлар: «форма,кета», «топ», «ышкырык» сетка, Ж.Б.

Сабактын өтүлүүчү жайы: Спорт зал, Спорт стадиону, Волейбол аянтчасы.

Сабактын мөөнөтү жана убактысы: « _____ », « _____ » «20 _____» жыл.

Сабактын бөлүгү.	Сабактын мазмуну.	Убакыт бөлүү же көнүгүү кайталары	Уюштуруу-усулдук көрсөтмө.
Даярдоо бөлүгү. 5-12мин.	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ тизилүү,окуучуларды жоктоо, Рапорт берүү.(окуу-дын дежуру). ⊗ Сабактын милдети менен тааныштыруу. • Ордуна бурулуулар. <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Онго бурулуу ⊕ Солго бурулуу ⊕ Артка бурулуу ⊕ Оң жана сол жакка жарым бурулуу. • Басуунун түрлөрү. <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Буттун учу менен ⊕ Согончок менен ⊕ Жарым олтуруп басуу ⊕ Колду түрдүү абалда кармоо менен. • Чуркоонун түрлөрү. <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Жай. ⊕ Оң капталы менен. ⊕ Сол капталы менен. ⊕ Арты менен чуркоо. • Кайрадан тизилүү: <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Солго бурулуп 2же 4-төн туруп басуу,аралык эки кадам. ➢ Буюмсуз аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр (ЖӨК). <ul style="list-style-type: none"> 1-көнүгүү. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Баштапкы абалда туруу. ✓ Колдор көкүрөктө ✓ 1-2 бүгүлгөн колдорду эки жолу артка шилтөө. ✓ 3-4 түз колдорду эки жолу артка шилтөө. 2-көнүгүү. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Баштапкы абалга туруу. ✓ 1-буттарды жайып секирүү. ✓ 2-буттарды чогуу кармап секирүү (12-16). 	<p>1-мин.</p> <p>1-мин.</p> <p>1мин.</p> <p>2мин</p> <p>4-5жолу</p>	<p>Окуучулардын сырткы келбетине,кийимине,тизилүүгө көңүл бурам.</p> <p>Милдетин кыска түшүндүрөм. «Оң-го! , Сол-го! ,Арт-ка!». Буйрук менен жардам берем,бардыгы чогуу бирдей аткаруусуна жетишем.</p> <p>Басууда катарды бузбайт келбетти туура алып жүрүүсүн,буйруктарды так аткаруусун талап кылам. Катасын өз убагында жардым берем.</p> <p>Чуркоо мурун менен туура дем алуусун, колдун иштөөсүн,аралыкты сактоосун буйруктарды так аткаруусуна жетишемин.</p> <p>Оңго бурулуп 4 саптан баскыла аралык 2 кадам.</p> <p>Катасын аткаруу учурунда оңдоймун. Эсептеп жардам берем,көрсөтүп түшүндүрөм. Бутту тизеде ийбегенди,колду чыканакта түз кармаганды талап кыламын. Орточо темпте аткаруу. Мугалимдин санагы менен же музыка коштоосунда аткаруу зарыл.</p>
Негизги бөлүмү. 35-минут		<p>15мин</p> <p>20мин</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Волейбол ойунун үйрөнөт. • Топту алышты билишет. • Өз ыкмасы менен ойношот. • Волейбол көнүгүүлөрүн жасашат. <p>Атаандашынын оюн байкаган оюнчу бийик секирип топту алаканы менен тосот. Бул ыкма блок деп аталат. Тордун жанында турган эки же үч спортсмен бир мезгилде секирип, алакаңдарын тосушу да мүмкүн. Бирок блокко каршы да чара бар. Чабуулчулар блок түзгөн атаандаштардын абада асылып тура беришпесин, бир аздан кийин эле кайра жерге түшөрүн билишет.</p>
Жыйынтыктоо бөлүмү. 5-минут	<ul style="list-style-type: none"> • Жай басууда дем алууну калыбына келтирүү көнүгүүлөрүн жасатуу. • Окуучуларды баалоо. • Үйгө тапшырма берүү. • Сабакты жыйынтыктоо. 	<p>5мин</p>	<p>Жай басууда колдорду жогору көтөрүп алуу астыга эңкейип дем чыгаруу.</p> <p>Көнүгүүнү аткаргандыгын баалоо.</p> <p>Үйдө: _____</p> <p>_____</p> <p>Жетишүүсүн катышуусун тартибин белгилөө.</p>

Текшерилди: _____

Дене тарбия мугалими: _____

Сабактын темасы: Топту ылдыйдан кабыл алууну үйрөтүү

Сабактын максаты: 1). Волейбол менен машыгуу тез жана так реакция жасоо,
2). Машыгуу жолу менен өздөштүрүү өнүктүрүү.

- Кыймыл сапаттары: шамдагайлыкка,тездикке, чыдамкайлыкка, ийилчеекке тарбиялоо.
- Чечкүүндүлүктү, тайманбастыкты,патриоттука бири-бирине жардамдашууну өздөштүрүү.
- Инвентарлар: «форма,кета», «топ», «ышкырык» сетка, ж.б.

Сабактын өтүлүүчү жайы: Спорт зал, Спорт стадиону, Волейбол аянтчасы.

Сабактын мөөнөтү жана убактысы: «_____», «_____» «20_____»жыл.

Сабактын н.б.п.т.т.т.	Сабактын мазмуну.	Убакыт бөлүү же	Уюштуруу-усулдук көрсөтмө.
Директор бөлүмү, 5-12клас.	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ тизилүү,окуучуларды жоктоо, Репорт берүү.(окуу-дын дежуру). 	1-мин.	Окуучулардын сырткы келбетине,кийимине,тизилүүгө көңүл бурам.
	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Сабактын милдети менен тааныштыруу. • Ордунап бурулуулар. <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Оңго бурулуу ⊕ Солго бурулуу ⊕ Артка бурулуу ⊕ Оң жана сол жакка жарым бурулуу. 	1-мин.	Милдетин кыска түшүндүрөм. «Оң-го! , Сол-го! ,Арт-ка!». Буйрук менен жардам берем,бардыгы чогуу бирдей аткаруусуна жетишем
	<ul style="list-style-type: none"> • Басуунун түрлөрү. <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Буттун учу менен ⊕ Согончок менен ⊕ Жарым олтуруп басуу ⊕ Колду түрдүү абалда кармоо менен. 	1мин.	Басууда катарды бузбайт келбетти туура алып жүрүүсүн,буйруктарды так аткаруусун талап кыламын. Катасын өз убагында жардым берем.
	<ul style="list-style-type: none"> • Чуркоонун түрлөрү. <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Жай. ⊕ Оң капталы менен. ⊕ Сол капталы менен. ⊕ Арты менен чуркоо. • Кайрадан тизилүү: <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Солго бурулуп 2же 4-топ турун басуу,аралык эки кадам. 	2мин	Чуркоо мурун менен туура дем алуусун, колдун иштөөсүн,аралыкты сактоосун буйруктарды так аткаруусуна жетишемни.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Буюмсуз аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр (ЖОК). <ul style="list-style-type: none"> 1-көнүгүү. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Баштанкы абалда туруу. ✓ Колдор көкүрөктө ✓ 1-2 бүгүлгөн колдорду эки жолу артка шилтөө. ✓ 3-4 түз колдорду эки жолу артка шилтөө. 2-көнүгүү. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Баштанкы абалда туруу. ✓ 1-буттарды жайып секирүү. ✓ 2-буттарды чогуу кармап секирүү (12-16). 	4-5жолу	Катасын аткаруу учурунда оңдоймун. Эсеитен жардам берем,көрсөтүп түшүндүрөм. Бутту тизеде ийбегенди,колду чыканакта түз кармаганды талап кыламын. Орточо темпте аткаруу. Мугалимдин санагы менен же музыка коштоосунда аткаруу зарыл.	



INSTRUCTOR PLAQUE CERTIFICATE

TEACHING LICENCE 2014



Name: Bakytbek Aitbek Uulu

Degree: KYR-3-38

Country: KYRGYZSTAN

Certificate Number: 607466

This is to Certify that the above mentioned person is a qualified instructor of the International Taekwon-Do Federation (ITF)

President

Secretary General

Дене тарбия 5-класс

№	Сабактардын темалары	сааты	мооноту	Көрсөтмө куралдар, пайдаланылган адабияттар	Үй тапшырма
I чейрек					
1	Теориялык маалымат берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
Жеңилатлетика		18			
2	Онго, солго жана айлануу. Катар менен көнүгүүлөрүн жасоо	1		Желек, ышкырык, ж.б.	100м билүү зарыл
3	Катарга жана экиге бөлүнүп туруу	1		Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	800м-1000м билүү зарыл
4	Жүгүрүнүн атайын көнүгүүлөрү жана тездиги	1		Секундомер, ышкырык, желек ж.б.	400м-800м билүү зарыл
5	Жалпы кыймыл көнүгүүлөрү жасоо, а) кыймыл, б) ордунда, в) тегеренип	1		Желек, метр, ышкырык.	Билүү зарыл
6	Ордунда туруп узундукка секирүү	1		метр, желек, ышкыр. ж.б.	Билүү зарыл
7	Жеңил атлетикалык эстафета	1		Желек, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
8	2x30 метрге кесип чуркоо	1		Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	100м билүү зарыл
9	60 метрге тездик менен чуркоо	1		Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
10	Эстафета 2x60м чуркоо	1		Таякча, желек, ышк. ж.б.	Эрежени билүү
11	Эстафета таякчалар менен чуркоо	1		Таякча, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Ордунда туруп узундукка секирүү	1		Метр, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
13	Тулку бойду көтөрүү	1		Ышкырык, турник ж.б.	Эрежени билүү
14	Кыймылдуу оюндар	1		Желек, ышкырык ж.б.	Секирүүнү билүү зарыл
Баскетбол					
15	Бийиктен келгептопту кармоо	1		Топ, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
16	Эки колдоп топту берүү	1		Ышкыр, топ, спорт зал.	Эрежени билүү
17	Секирип топту ыргытуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
18	Ортоңку жана алыскы аралыктан топту ыргытуу	1		Топ, ышкырык, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
II чейрек					
		5			
Футбол					
1	Оюн эрежесин үйрөтүү	1		Ышкырык, аянт ж.б.	Эрежени билүү
2	Топту башкарууну билүү	1		Ышкырык, дарбаза ж.б.	Эрежени билүү
3	Өйдөдөн келген топту кабыл алуу	1		Аянт, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Эки командага бөлүнүп машыгуу	1		Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
5	Машыгуу оюн өткөрүү	1		Оюн талаасы, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
Гимнастика					
		4			
6	Колду ийип дене басым жасоо	1		Ышкырык, мат ж.б.	Эрежени билүү
7	Мостко баш менен туруу	1		Мат, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
8	Обруч менен кыймыл эрежелерин үйрөнү	1		Обруч, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
9	Скакалканын эрежесин үйрөтүү	1		Скакалка, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
Волейбол					
		5			
10	Волейбол оюнунун эрежеси	1		Сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
11	Топту бири-бирине берүү ыкмасын үйрөтүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Подача берүүнү ыкмасын үйрөтүү	1		Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
13	Топту ылдыйдан кабыл алууну үйрөтүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
14	Топту алдоо жолу менен өткөрүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Оюн эреж. билүү

III чейрек

Волейбол		5			
1	Топту эки кол менен төмөндөн кабыл алуу	1		Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү
2	Топту эки кол менен өйдөдөн кабыл алуу	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
3	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмалары	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Аянтча сызыкчасында жүрүү эрежеси	1		Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Машыгуу оюну	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
Баскетбол		10			
6	Баскетбол оюнунун эрежеси	1		Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
7	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	1		Тор, ышкырык, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
8	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бири-бирине берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
9	Баскетбол тобун торго түшүрүү	1		Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
10	Топту алып баратып бири-бирине он колдоп узатып берүү	1		Ышкырык, тор, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
11	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	1		Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
13	Топту бир колдоп мандайдан берүү	1		Ышкырык, топ, тор, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
14	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
15	Машыгуу оюну	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
Тогуз коргоол		5			
16	Тогуз коргоолдун тарыхы	1		Доска, китеп ж.б.	Эрежени билүү
17	Тогуз коргоолдун жол жоболору	1		Коргоол, доска ж.б.	Эрежени билүү
18	Тогуз коргоол казынасы	1		Доска, коргоол ж.б.	Эрежени билүү
19	Тогуз коргоол баштап жүрүүнүн эрежеси	1		Буклет, доска ж.б.	Эрежени билүү
20	Туз коюунун эрежесин үйрөтүү	1		Коргоол, сүрөттөр ж.б.	Эрежени билүү
IV чейрек					
Ордо		5			
1	Ордо оюнунун эрежеси	1		Аянтча, чүкө, метр ж.б.	Билүү зарыл
2	Ура атмай	1		Чүкө, томпой, мерт ж.б.	Билүү зарыл
3	Тоорумак	1		Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
4	Хан атмай	1		Метр, аянтча, томпой ж.б.	Эрежени билүү
5	Чертмек	1		Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
Футбол		6			
1	Футбол оюнунун эрежеси	1		Ышкырык, топ, желек ж.б.	Эрежени билүү
2	Топту башкарууну билүү	1		Аянт, топ, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
3	Топту алып барып тебүү	1		Топ, ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
4	Топту алыскы аралыктан тебүү	1		Ышкырык, топ, желек ж.б.	Эрежени билүү
5	Эки командага бөлүнүп машыгуу оюну	1		Аянт, ышк, топ желек ж.б.	Эрежени билүү
6	Машыгуу оюну	1		Желек, ышкырык, топ ж.б.	Эрежени билүү
Жеңил атлетика		5			
1	60 мертге тездик менен чуркоо	1		Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
2	Эстефета 2x40м чуркоо	1		Таякча, желек, ышк. ж.б.	Эрежени билүү
3	Эстафета таякчалар менен чуркоо	1		Таякча, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Ордунда туруп узундукка секирүү	1		Метр, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
5	Тулку бойду көтөрүү	1		Ышкырык, турник ж.б.	Эрежени билүү

Дене тарбия 6-класс

№	Сабактардын темалары	сааты	мөөнө тү	Көрсөтмө куралдар, пайдаланылган адабияттар	Үй тапшырма
I чейрек					
1	Теориялык маалымат берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
	Жеңилатлетика	8			
2	Онго, солго жана айлануу. Катар менен көнүгүүлөрүн жасоо	1		Желек, ышкырык, ж.б.	100м билүү зарыл
3	Катарга жана экиге бөлүнүп туруу	1		Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	800м-1000м билүү зарыл
4	Жүгүрүнүн атайын көнүгүүлөрү жана тездиги	1		Секундомер, ышкырык, желек ж.б.	400м-800м билүү зарыл
5	Жалпы кыймыл көнүгүүлөрү жасоо, а) кыймыл, б) ордунда, в) тегеренип	1		Желек, метр, ышкырык.	Билүү зарыл
6	Кыймылдуу оюндар	1		Желек, ышкырык ж.б.	Секирүүнү билүү зарыл
7	Жеңил атлетикалык эстафета	1		Желек, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
8	4x30 метрге кесип чуркоо	1		Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	100м билүү зарыл
	Футбол	5			
9	Оюн эрежесин үйрөтүү			Ышкырык, аянт ж.б.	Эрежени билүү
10	Топту башкарууну билүү			Ышкырык, дарбаза ж.б.	Эрежени билүү
11	Өйдөдөн келген топту кабыл алуу			Аянт, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Эки командага бөлүнүп машыгуу			Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
13	Машыгуу оюн өткөрүү			Оюн талаасы, ышкырык	Эрежени билүү
	Ордо	5			
14	Ордо оюнунун эрежеси	1		Аянтча, чүкө, метр ж.б.	Билүү зарыл
15	Ура атмай	1		Чүкө, томпой, мерт ж.б.	Билүү зарыл
16	Тоорумак	1		Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
17	Хан атмай	1		Метр, аянтча, томпой ж.б.	Эрежени билүү
18	Чертмек	1		Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
II чейрек					
	Волейбол	14			
1	Волейбол оюнунун эрежеси	1		Сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
2	Топту бири-бирине берүү ыкмасын үйрөтүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
3	Подача берүүнү ыкмасын үйрөтүү	1		Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
4	Топту сетканын үстүнөн өткөрүү	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Топту ылдыйдан кабыл алууну үйрөтүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
6	Тосмого жалгыз чыгуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
7	Оюнда топту бири-бирине чыгаруу ыкмалары	1		Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
8	Топту бири-бирине өткөрүп сетканын үстүнөн сокку берүү	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
9	Топту алдоо жолу менен өткөрүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Оюн эреж. билүү
	Ийилгечтик				Эрежени билүү
1	ОРУдагы чон ампелетуда менен	1		ышкырык	Эрежени билүү
2	Шериги менен аткарылуучу конугуулор	1		Ышкырык,	Эрежени билүү
3	Акробатикалык конушуулор	1		ышкырык	Эрежени билүү
4	Гимнастик шатысында аткарылуучу конугуулор	1		ышкырык,	Эрежени билүү
5	Буюмдар менен аткарылуучу конугуулор	1		Ышкырык,	

III чейрек					
Волейбол		5			
1	Топту эки кол менен төмөндөн кабыл алуу	1		Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү
2	Топту эки кол менен өйдөдөн кабыл алуу	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
3	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмалары	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Аянтча сызыкчасында жүрүү эрежеси	1		Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Машыгуу оюну	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
Баскетбол		10			
6	Баскетбол оюнунун эрежеси	1		Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
7	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	1		Тор, ышкырык, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
8	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бири-бирине берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
9	Баскетбол тобун торго түшүрүү	1		Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
10	Топту алып баратып бири-бирине он колдоп узатып берүү	1		Ышкырык, тор, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
11	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	1		Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
13	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	1		Ышкырык, топ, тор, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
14	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
15	Машыгуу оюну	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
Тогуз коргоол		5			
16	Тогуз коргоолдун тарыхы	1		Доска, китеп ж.б.	Эрежени билүү
17	Тогуз коргоолдун жол жоболору	1		Коргоол, доска ж.б.	Эрежени билүү
18	Тогуз коргоол казынасы	1		Доска, коргоол ж.б.	Эрежени билүү
19	Тогуз коргоол баштап жүрүүнүн эрежеси	1		Буклет, доска ж.б.	Эрежени билүү
20	Туз коюунун эрежесин үйрөтүү	1		Коргоол, сүрөттөр ж.б.	Эрежени билүү
Волейбол		5		IV чейрек	
1	Сеткадан өткөрүүнүн эрежелери	1		Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү
2	Эки колдоп соккуну тосуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
3	Сеткадан өткөн топту эки колдоп алуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмасы, топту оюнчуга берүү	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Топту кабыл алуу	1		Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
Футбол		6			
6	Футбол оюнунун эрежеси	1		Ышкырык, топ, желек ж.б.	Эрежени билүү
7	Топту башкарууну билүү	1		Аянт, топ, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
8	Топту алып барып тебүү	1		Топ, ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
9	Топту алыскы аралыктан тебүү	1		Ышкырык, топ, желек ж.б.	Эрежени билүү
10	Эки командага бөлүнүп машыгуу оюну	1		Аянт, ышк, топ желек ж.б.	Эрежени билүү
11	Машыгуу оюну	1		Желек, ышкырык, топ	Эрежени билүү
Жеңил атлетика		5			
12	60 метрге тездик менен чуркоо	1		Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
13	Эстафета 2x60м чуркоо	1		Таякча, желек, ышк.	Эрежени билүү
14	Эстафета таякчалар менен чуркоо	1		Таякча, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
15	Ордунда туруп узундукка секирүү	1		Метр, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
16	Тулку бойду көтөрүү	1		Ышкырык, турник ж.б.	Эрежени билүү

Дене тарбия 7-класс

№	Сабактардын темалары	сааты	мөөнөтү	Көрсөтмө куралдар, пайдаланылган адабияттар	Үй тапшырма
I чейрек					
1	Теориялык маалымат берүү	1		Ышкырык, топ, сетка ж.б.	Билүү зарыл
	Жеңилатлетика	8			
2	Стартта эрежеси менен туруп чуркоо	1		Желек, ышкырык, секунд.	100м билүү зарыл
3	Стартта ылдамдыкты күчөтүү	1		Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	800м-1000м билүү зарыл
4	Алыскы аралыкка чуркоо 800м	1		Секундомер, ышкырык, желек ж.б.	400м-800м билүү зарыл
5	Эстефета таякча менен жарашуу 2x30м	1		Желек, метр, ышкырык.	Билүү зарыл
6	Жакынкы аралыкка чуркоо 100м	1		Планка, метр, желек, ышкырык ж.б.	Секирүүнү билүү зарыл
7	Кыска аралыкка чуркоо 60-80-100м	1		Турник, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
8	Кыска аралыкка чуркоо 100м	1		Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	100м билүү зарыл
	Футбол	5			
9	Топту башкарууну билүү	1		Ышкырык, аянт ж.б.	Эрежени билүү
10	11 метрден топту тебүү	1		Ышкырык, дарбаза ж.б.	Эрежени билүү
11	Өйдөдөн келген топту кабыл алуу	1		Аянт, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Эки командага бөлүнүп машыгуу	1		Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
13	Машыгуу оюн өткөрүү	1		Оюн талаасы, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
	Волейбол	5			
14	Волейбол оюнунун эрежеси	1		Сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
15	Топту бири-бирине берүү ыкмасын үйрөтүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
16	Подача берүүнү ыкмасын үйрөтүү	1		Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
17	Подачаны ойдө менен атууну үйрөнүү	1		Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
18	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмасы	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
	II чейрек				
	Волейбол	14			
1	Сеткадан өткөрүүнүн эрежелери	1		Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү
2	Эки колдоп соккуну тосуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
3	Сеткадан өткөн топту эки колдоп алуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмасы, топту оюнчуга берүү	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Топту кабыл алуу	1		Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
6	Топту алдап таштоо	1		Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
7	Топту бир кол менен алууну үйрөнүү	1		Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
8	Топту эки колу менен алуу	1		Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
9	Топту ойдөдөн эки кол менен берүү	1		Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
	Ийилгечтик				
1	ОРУдагы чон ампелетуда менен	1		ышкырык	Эрежени билүү
2	Шериги менен аткарылуучу конугуулор	1		Ышкырык,	Эрежени билүү
3	Акробатикалык конушуулор	1		ышкырык	Эрежени билүү
4	Гимнастик шатысында аткарылуучу конугуулор	1		ышкырык,	Эрежени билүү
5	Буюмдар менен аткарылуучу конугуулор	1		Ышкырык,	Эрежени билүү

III чейрек					
Волейбол		5			
1	Топту эки кол менен төмөндөн кабыл алуу	1		Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү
2	Топту эки кол менен өйдөдөн кабыл алуу	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
3	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмалары	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Аянтта топту тосуп коргоо	1		Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Машыгуу оюну	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
Баскетбол		10			
6	Баскетбол оюнунун эрежеси	1		Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
7	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	1		Тор, ышкырык, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
8	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бири-бирине берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
9	Баскетбол тобун торго түшүрүү	1		Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
10	Топту алып баратып бири-бирине он колдоп узатып берүү	1		Ышкырык, тор, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
11	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	1		Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
13	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	1		Ышкырык, топ, тор, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
14	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
15	Машыгуу оюну	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
Тогуз коргоол		5			
16	Тогуз коргоолдун тарыхы	1		Доска, китеп ж.б.	Эрежени билүү
17	Тогуз коргоолдун жол жоболору	1		Коргоол, доска ж.б.	Эрежени билүү
18	Тогуз коргоол казынасы	1		Доска, коргоол ж.б.	Эрежени билүү
19	Тогуз коргоол баштап жүрүүнүн эрежеси	1		Буклет, доска ж.б.	Эрежени билүү
20	Туз коюунун эрежесин үйрөтүү	1		Коргоол, сүрөттөр ж.б.	Эрежени билүү
Волейбол		5		IV чейрек	
1	Сеткадан өткөрүүнүн эрежелери	1		Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү
2	Эки колдоп соккуну тосуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
3	Сеткадан өткөн топту эки колдоп алуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмасы, топту оюнчуга берүү	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Топту кабыл алуу	1		Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
Футбол		6			
6	Футбол оюнунун эрежеси	1		Ышкырык, топ, желек ж.б.	Эрежени билүү
7	Топту башкарууну билүү	1		Аянт, топ, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
8	Топту алып барып тебүү	1		Топ, ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
9	Топту алыскы аралыктан тебүү	1		Ышкырык, топ, желек ж.б.	Эрежени билүү
10	Эки командага бөлүнүп машыгуу оюну	1		Аянт, ышк, топ желек ж.б.	Эрежени билүү
11	Машыгуу оюну	1		Желек, ышкырык, топ ж.б.	Эрежени билүү
Жеңил атлетика		5			
12	Теннис тобун жакынкы аралыкка ыргытуу мишенге 8-10м	1		Теннис тобу, мишен, ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
13	Эстефета 2x200м чуркоо	1		Таякча, желек, ышк. ж.б.	Эрежени билүү
14	Тулку бойду көтөрүү	1		Мат, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
15	100мертге чуркоо	1		Секундомер, желек ж.б.	Эрежени билүү
16	800метрге чуркоо	1		Ышкырык, секунд ж.б.	Эрежени билүү

Дене тарбия 8-класс

№	Сабактардын темалары	сааты	мооноту	Көрсөтмө куралдар, пайдаланылган адабияттар	Үй тапшырма
I чейрек					
1	Теориялык маалымат берүү	1		Ышкырык, топ, сетка ж.б.	Билүү зарыл
	Жеңилатлетика	8			
2	Стартта эрежеси менен туруп чуркоо	1		Желек, ышкырык, секунд.	100м билүү зарыл
3	Стартта ылдамдыкты күчөтүү	1		Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	800м-1200м билүү зарыл
4	Алыскы аралыкка чуркоо 1000м	1		Секундомер, ышкырык, желек ж.б.	1000м-1500м билүү зарыл
5	Эстефета таякча менен жарашуу 2x50м	1		Желек, метр, ышкырык.	Билүү зарыл
6	Жакынкы аралыкка чуркоо 100м	1		Планка, метр, желек, ышкырык ж.б.	Секирүүнү билүү зарыл
7	Кыска аралыкка чуркоо 60-80-100м	1		Турник, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
8	Кыска аралыкка чуркоо 200	1		Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	3000м билүү зарыл
	Футбол	5			
9	Топту башкарууну билүү	1		Ышкырык, аянт ж.б.	Эрежени билүү
10	11 метрден топту тебүү	1		Ышкырык, дарбаза ж.б.	Эрежени билүү
11	Өйдөдөн келген топту кабыл алуу	1		Аянт, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Эки командага бөлүнүп машыгуу	1		Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
13	Машыгуу оюн өткөрүү	1		Оюн талаасы, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
	Ордо	5			
14	Ордо оюнунун эрежеси	1		Аянтча, чүкө, метр ж.б.	Билүү зарыл
15	Ура атмай	1		Чүкө, томпой, мерт ж.б.	Билүү зарыл
16	Тоорумак	1		Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
17	Хан атмай	1		Метр, аянтча, томпой ж.б.	Эрежени билүү
18	Чертмек	1		Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
II чейрек					
	Волейбол	14			
1	Волейбол оюнунун эрежеси	1		Сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
2	Тосмого жалгыз чыгуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
3	Оюнда топту бири-бирине чыгаруу ыкмалары	1		Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
4	Топту бири-бирине өткөрүп сетканын үстүнөн сокку берүү	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Топту алдоо жолу менен өткөрүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Оюн эреж. билүү
6	Топту эки колу менен алуу	1		Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
7	Топту өйдөдөн эки кол менен берүү	1		Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
8	Топту өйдөдөн бир кол менен берүү	1		Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү
9	Чабуулчунун сокку берүү ыкмасы	1		Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
10	Топту берүү ыкмасы, арткы сызыктан соккуну жабуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
	Ийилгечтик				
1	ОРУдагы чон ампелетуда менен	1		ышкырык, ж.б.	Эрежени билүү
2	Шериги менен аткарылуучу конугуулар	1		ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
3	Акробатикалык конушуулар	1		ышкырык, ж.б.	Эрежени билүү
4	Гимнастик шатысында аткарылуучу конугуулар	1		Ышкырык, топ, ж.б.	Эрежени билүү

III чейрек

Волейбол		5			
1	Топту эки кол менен төмөндөн кабыл алуу	1			Топ, ышкырык, сетка ж.б. Эрежени билүү
2	Топту эки кол менен өйдөдөн кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, ж.б. Эрежени билүү
3	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмалары	1			Ышкырык ж.б. Эрежени билүү
4	Аянтта топту тосуп коргоо	1			Топ, ышкырык, сетка, ж.б. Эрежени билүү
5	Машыгуу оюну	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б. Эрежени билүү
Баскетбол		10			
6	Баскетбол оюнунун эрежеси	1			Топ, ышкырык, тор ж.б. Эрежени билүү
7	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	1			Тор, ышкырык, топ, спорт зал ж.б. Эрежени билүү
8	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бири-бирине берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б. Эрежени билүү
9	Баскетбол тобун торго түшүрүү	1			Топ, ышкырык, тор ж.б. Эрежени билүү
10	Топту алып баратып бири-бирине он колдоп узатып берүү	1			Ышкырык, тор, топ, спорт зал ж.б. Эрежени билүү
11	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б. Эрежени билүү
12	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	1			Топ, ышкырык, тор ж.б. Эрежени билүү
13	Топту бир колдоп мандайдан берүү	1			Ышкырык, топ, тор, спорт зал ж.б. Эрежени билүү
14	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б. Эрежени билүү
15	Машыгуу оюну	1			Спорт зал, ышкырык ж.б. Эрежени билүү
Волейбол		5			
16	Топту кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, Эрежени билүү
17	Топту алдап таштоо	1			Ышкырык, сетка, топ, Эрежени билүү
18	Топту бир кол менен алууну үйрөнүү	1			Ышкырык, сетка, топ, Эрежени билүү
19	Топту эки колу менен алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, Эрежени билүү
20	Топту өйдөдөн эки кол менен берүү	1			Ышкырык, сетка, топ, Эрежени билүү
IV чейрек					
Волейбол		5			
1	Секирип өйдө тараптан бир кол менен топту берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б. Эрежени билүү
2	Арткы сызыкка чабуул сокку берүү	1			Топ, ышкырык, сетка ж.б. Эрежени билүү
3	Алдыңкы сызыкта оюнчулардын биргелешкен кыймылдары	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б. Эрежени билүү
4	Чабуулчунун сокку берүү ыкмасы	1			Спорт зал, ышкырык ж.б. Эрежени билүү
5	Сокку берүү үчүн аянт тандоо	1			Спорт зал, ышкырык ж.б. Эрежени билүү
Футбол		6			
6	Футбол оюнунун эрежеси	1			Ышкырык, топ, желек ж.б. Эрежени билүү
7	Топту башкарууну билүү	1			Аянт, топ, ышкырык ж.б. Эрежени билүү
8	Топту алып барып тебүү	1			Топ, ышкырык, желек ж.б. Эрежени билүү
9	Топту алыскы аралыктан тебүү	1			Ышкырык, топ, желек ж.б. Эрежени билүү
10	Эки командага бөлүнүп машыгуу оюну	1			Аянт, ышк, топ желек ж.б. Эрежени билүү
11	Машыгуу оюну	1			Желек, ышкырык, топ ж.б. Эрежени билүү
Женил атлетика		5			
12	Чуркап барып узундукка секирүү	1			Желек, ышкыр., метр ж.б. Эрежени билүү
13	Чуркап барып бийиктикке секирүү	1			Мерт, планка, ышкыр ж.б. Эрежени билүү
14	Кыска аралыкка чуркоо 100-200м	1			Секундомер, ышкыр ж.б. Эрежени билүү
15	400-800м чуркоо	1			Желек, мерт, секунд ж.б. Эрежени билүү
16	Алыскы аралыкка чуркоо 1000м	1			Ышкырык, секунд. ж.б. Эрежени билүү