

«БЕ»  
«20»  
Мектеп  
Борбор



окуу жылы

«ТЕКШЕРИЛДИ»

«30» август 2022-2023-окуу жылы

ОББ: Кожокматов  
Кожокматов Бакыт

**Шапак Рысмендеев атындагы орто  
мектебинин 2022-2023-окуу жылына  
карата ДЕНЕ ТАРБИЯ сабагы боюнча  
календардык планы**

Мугалими: Кадыров Кубанычбек

1-клас 1-чeyрeк

№	Өтүлүүчү материалдын мазмуну	Саяты	Мономуу I класы	Мономуу I класы	Корсетмө куралдар, андайланган адабияттар	Үйгө тапшырма
<b>Гимнастика</b>						
1	I сапка тизилүү жана көчүрүлгөрү үйрөтүү.	1	5.09	5.09		
2	I тизкеге тизилүү жана бекүү көчүрүлгөрү үйрөтүү.	1	6.09	6.09		
3	Ордуңда бүрүтүү эрежелерин үйрөтүү: Оңко! Сагао! Артка!	1	12.09	12.09		
4	Бүрүтүү эрежелерин өздөштүрүү: Оңко! Сагао! Артка!	1	13.09	13.09		
<b>Кыймылдуу оюндар</b>						
5	«Кызыл желек» оюну	1	19.09	19.09		
6	“Топ кимде” -оюну ойнотуу.	1	20.09	20.09		
7	“Биз шайыр балдарбыз” -оюну ойнотуу.	1	22.09	22.09		
8	“Так олуу” -оюну ойнотуу.	1	24.09	24.09		
9	Топ ташкымай оюну	1	3.10	3.10		
10	Командалык чуркоо	1	4.10	4.10		
<b>Жеңил атлетика</b>						
11	Көш аяктам узундукка секирүү	1	4.10	4.10		
12	Жогорку стартка туруу эрежелерин үйрөтүү	1	11.10	11.10		
13	Жогорку старттан чыгуу эрежелерин үйрөтүү	1	14.10	14.10		
14	Бир тизкеде аралыкты сактоо менен 10 мишута жай таяп менен жүзүү	1	21.10	21.10		
15	Туришке асылып чыгуу эрежелерин үйрөтүү	1	23.10	23.10		
16	30 метр аралыкка чуркоо	1				

1-класс 2-чейрек

№	Өтүлүүчү материалдын мазмуну	Сааты	Мөнөтүү 1 <sup>к</sup> классы	Мөнөтүү 1 <sup>к</sup> классы	Көрсөтмө куралдар, пайдаланган адабияттар	Үйгө тапшырма
	<b>Билимдердин негизи</b>				<b>Ар дайым</b>	
	<b>Кыймылдуу оюндар</b>	<b>6 саат</b>				
1	"Жан бермей же тирилтмей" оюну	1	11.11	11.11	Спорт аянтча, секундамер, ышкырык, желек, топ, скаколка, доска, таякча жана башка ар кандай машыктыруучу спорттук каражаттар.	
2	"Мергенчилер жана коёндор" -оюнун ойнотуу	1	15.12	15.12		
3	"Кармоочу" -оюнун ойнотуу	1	18.11	18.11		
4	"Билек сынамай" оюну	1	22.11	22.11		
5	Топ ташымай оюну	1	23.11	23.11		
6	Эстафета оюндары	1	29.11	29.11		
	<b>Кичи футбол</b>	<b>4 саат</b>				
7	Топту түз багыттап тээп берүү ыкмасын үйрөтүү	1	2.12	2.12		
8	Топту тосуу эрежесин үйрөтүү	1	6.12	6.12		
9	Топту бири-бирине түз тээп берүүнү үйрөтүү	1	9.12	9.12		
10	Кичи футбол оюну	1	13.12	13.12		
	<b>Улуттук оюндар</b>	<b>4 саат</b>	1			
11	"Билек сынамай" оюну	1	15.12	15.12		
12	"Жөө эңиш" оюну	1	20.12	20.12		
13	"Аркан тартыш" оюну	1	22.12	22.12		
14	«Койума карышкыр тийди» оюну	1	27.12	27.12		

1-класс 3-чейрек

№	Өтүлүүчү материалдын мазмуну	Сааты	Мөнөтүү № классы	Мөнөтүү № классы	Көрсөтмө куралдар, пайдаланган адабияттар	Үзгө тапшырма
	<b>Билимдердин негизи</b>				<b>Ар дайым</b>	
	<b>Жеңил атлетика</b>	<b>4 саат</b>				
1	Кыска аралыкка кайталап чуркоо	1	17.01	17.01		
2	Турникке тартылуу(бал) Түткү бойду көтөрүү. (кыз)	1	20.01	20.01		
3	Ордунда туруп үзүндүккө секирүү	1	22.01	22.01		
4	8-10 мин бир калыпта жүзгүрүү	1	27.01	27.01		
	<b>Футбол оюну</b>	<b>8 саат</b>				
5	Футбол оюнунун эрежелерин үйрөтүү	1	31.01	31.01		
6	Толтуу бири-бирине түз тээп берүү эрежелерин үйрөтүү	1	6.02	6.02		
7	Толтуу топтомду эрежелерин үйрөтүү	1	4.02	4.02		
8	7 м аралыктан толтуу дарбазага тээп берүү	1	13.02	12.02		
9	Айыл тобун оюнга кошуп эрежелерин үйрөтүү	1	19.02	14.02		
10	Толтуу оюнга кошуп эрежесин үйрөтүү	1	20.02	20.02		
11	Эки тараптуу футбол оюну	1	29.02	29.02		
12	Кайталоо					
	<b>Гимнастика</b>	<b>2 саат</b>				
13	Жерге таянып турууга үйрөтүү	1	24.02	27.02		
14	Буруска таянып турууга үйрөтүү	1	28.02	28.02		
15	Улуттук оюндар	4 саат				
16	Тогуз корсоол оюнунун эрежелерин үйрөтүү.	1	6.03	6.03		
	Туз алуу эрежесин үйрөтүү.	1	8.03	4.03		
17	Эки тараптуу оюн	1	13.03	13.03		
18	Кайталоо	1	14.03	14.03		

Спорт аянтча,  
секундамер, ышкырык,  
эжелек, топ, скакалка,  
доска, таякча жана  
башка ар кандай  
машыктыруучу  
спорттук  
каражаттар.

1-класс 4-чeyрeк

№	Өтүлүүчү материалдын мазмуну	Сааты	Мөнөтүү 1 <sup>д</sup> классы	Мөнөтүү 1 <sup>д</sup> классы	Көрсөтмө куралдар, пайдаланган адабияттар	Үйгө тапшырма
	<b>Билгилердин негизи</b>					
	<b>Жеңил аялгетика</b>	<b>6 саат</b>				
1	Кыска аралыкка ытдамдыкты өзгөртүп чуркоо	1			<p>Спорт аянтча, секундомер, ышкырык, желек, топ, скаконка, доска, таякча жана башка ар кандай машыктыруучу спорттук каражаттар.</p>	
2	Турыкка тартынуу(бал) Түлкү бойду көтөрүү(кыз)	1				
3	Жайында туруп уяндукка секирүү	1				
4	30 м аралыкка жүзүү(убуекытка)	1				
5	Нормативтерди кабыл алуу					
6	Кайталоо					
	<b>Кыймылдуу оюндар</b>	<b>8 саат</b>				
7	"Жөө эңил" оюну	1				
8	"Билек сынамай" оюну	1				
9	"Үйүз коён" оюну	1				
10	Командатык чуркоо	1				
11	"Көз танмай" оюну	1				
12	"Каз өрдөк" оюнун ойнотуу	1				
13	"Топ алып баруучуга" оюнун ойнотуу	1				
14	Эстафетатык оюн	1				
	<b>Гимнастика</b>	<b>2 саат</b>				
15	Ийлип моско туруу эрежелерин үйрөтүү	1				
16	Ийлип моско туруу көнүгүүлөрүн жасоо	1				
17	Жерге таянып туруу					
18	Кайталоо үчүн көнүгүүлөр					

2-класс 1-чейрек

№	Өтүзүүчү материалдын мазмуну	Самты	Мөмөтүү 2-классы		Мөмөтүү 2-классы		Көрсөтмө куралдар, пайдаланган адабияттар	Үйгө тапшырма
			2-классы	2-классы	2-классы	2-классы		
	<b>Билчидердин негизи</b>							
	<b>Гимнастика</b>	4 саат						
1	1 санга тиештүү жана көнүгүүлөрдүн үйрөтүү:	1	2.09	02/09	6.09	6.09	Ар дайым Спорт аянтча, секундамер, ышкырык, желек, топ, скакалка, дошка, таякча жана башка ар кандай машыктыруучу спорттук каражаттар.	
2	1 тилкесге тиештүү жана басуу көнүгүүлөрдүн үйрөтүү:	1	8.09	08/09	13.09	13.09		
3	Орфнда бурдуу эрежелени үйрөтүү. Оңго! Солго! Артка!	1	9.09	09.09	14.09	14.09		
4	Бурдуу эрежелени өзөштүрүү: Оңго! Солго! Артка!	1	15.09	15.09	20.09	20.09		
	<b>Кыймылдуу оюндар</b>	6 саат						
5	"Кызыл желек" оюну	1	16.09	16.09	21.09	21.09		
6	"Ак терек-көк терек" оюнун ойнотуу	1	22.09	22.09	27.09	27.09		
7	"Топ кимде" оюнун ойнотуу	1	23.09	23.09	28.09	28.09		
8	Топ ташыкмай оюну	1	29.09	29.09	4.10	4.10		
9	Командалык чуркоо	1	30.09	30.09	5.10	5.10		
10	"Топ алып баруучуга" оюнун ойнотуу	1	6.10	6.10	11.10	11.10		
	<b>Жеңил атлетика</b>	6 саат						
11	Кош аяктып узундукка секирүү	1	4.10	4.10	10.10	10.10		
12	Жогорку стартка туруу эрежелерин үйрөтүү	1	13.10	13.10	18.10	18.10		
13	Жогорку старттан чыгуу эрежелерин үйрөтүү	1	19.10	19.10	19.10	19.10		
14	Бир тилкесге артыкты сактоо менен 10 минута жай темп менен жүзгүрүү	1	20.10	20.10	25.10	25.10		
15	Туризмге асылтып чыгуу эрежелерин үйрөтүү	1	21.10	21.10	26.10	26.10		
16	30 метр аралыкка чуркоо	1			27.10	27.10		

2-класс 2-чейрек

№	Өтүгүчү материалдын мазмуну	Сааты	Мөнөтүү 2-классы		Мөнөтүү 2-классы		Көрсөтмө куралдар, найдаланган адабияттар	Үйгө тапшырма
			1-классы	2-классы	1-классы	2-классы		
	Билгилдердин негизи						Ар дайымы Спорт аянтча, секундaмep, ышкырдык, эселек, топ, скаколка, доска, таякча экана башка ар кандай машыктыруучу спорттук каражаттар.	
	Кыймылдуу оюндар	6 саат						
1	"Жан бөрмөй же тирилтмөй" оюну	1	10.11	10.11	15.11	15.11		
2	"Мергенчилер жана коёндор" оюнун ойнотуу	1	11.11	11.11	16.11	16.11		
3	"Кармоочу" оюнун ойнотуу	1	18.11	18.11	22.11	22.11		
4	"Билек сындамай" оюну	1	25.11	25.11	29.11	29.11		
5	Топ ташымай оюну	1	28.11	28.11	30.11	30.11		
6	Эстафета оюндары	1	1.12	1.12	30.11	30.11		
	Кичи футбол	4 саат						
7	Топту түз багыттап тээп берүү ыкмасын үйрөтүү	1	2.12	2.12	6.12	6.12		
8	Топту тосуу эрежесин үйрөтүү	1	8.12	8.12	4.12	4.12		
9	Топту бири-бирине түз тээп берүүнү үйрөтүү	1	9.12	9.12	13.12	13.12		
10	Кичи футбол оюну	1	15.12	15.12	14.12	14.12		
	Улуттук оюндар	4 саат						
11	"Билек сынамай" оюну	1	16.12	16.12	20.12	20.12		
12	"Жөө эңши" оюну	1	22.12	22.12	21.12	21.12		
13	"Аркан тартыш" оюну	1	25.12	25.12	27.12	27.12		
14	"Койума карышкыр тийди" оюну	1	29.12	29.12	28.12	28.12		

2-класс 3-чeypeк

№	Өтүлүүчү материалдын мазмуну	Сааты	Мөнөмү 2-классы	Мөнөмү 2-классы	Көрсөтмө куралдар, найдалган адабияттар	Үйгө тапшырма	
	<b>Билимдердин негизи</b>				Ар дайым  Спорт аянтча, секундамер, ышкырык, желек, топ, скакалка, доска, таякча жана башка ар кандай машыктыруучу спорттук каражаттар.		
	<b>Жеңил атлетика</b>	4 саат					
1	Кыска аралыкка кайталан чуркоо	1	19.01	19.01			
2	Турнакке тартылуу(болз) Түзгү бойду көтөрүү: (кыз)	1	20.01	18.01		18.01	
3	Ордунда туруп узундукка секирүү	1	26.01	28.01		29.01	
4	8-10 мин бир калыпта жүзгүрүү <b>Футбол оюну</b>	1	24.01	25.01		25.01	
5	Футбол оюнунун эрежелерин үйрөтүү	1	1.02	2.02		31.01	
6	Топту бири-бирине түз мезин берүү эрежелерин үйрөтүү	1	3.02	3.02		1.02	
7	Топту токтотуу эрежелерин үйрөтүү	1	9.02	9.02		4.02	4.02
8	7 м аралыктан топту дарбазага тээн берүү	1	10.02	10.02		8.02	8.02
9	Коргоонудагы аракеттерди үйрөтүү	1	16.02	16.02		14.02	14.02
10	Чабурдагы аракеттерди үйрөтүү	1	17.02	17.02		15.02	15.02
11	Айыл тобун оюнга кошуу эрежелерин үйрөтүү	1	23.02	23.02		21.02	21.02
12	Топту оюнга кошуу эрежелерин үйрөтүү	1	24.02	24.02		22.02	22.02
13	Эки тараптуу футбол оюну	1	2.03	2.02		28.02	28.02
14	Кайталоо						
	<b>Гимнастика</b>	2 саат					
15	Жерге таянып турууга үйрөтүү	1	9.03	9.03		1.03	1.03
16	Бруска таянып турууга үйрөтүү	1	10.03	10.02		4.03	4.03
	<b>Укуттук оюндар</b>	4 саат					
17	Тозуз коргоол оюнунун эрежелерин үйрөтүү.	1			8.03	9.03	
18	Туз алуу эрежелерин үйрөтүү.	1			14.03	14.03	
19	Эки тараптуу оюн	1					
20	Кайталоо	1					



2-класс 4-чейрек

№	Өтүлүүчү материалдын мазмуну	Сaatы	Мөнөтүү 2-классы	Мөнөтүү 2-классы	Көрсөтмө куралдар, найдаланган адабияттар	Үйгө тапшырма
	<b>Билгилердин негизи</b>				<b>Ар дайым</b>	
	<b>Жеңил аягышка</b>	6 саат				
1	Кыска аралыкка ыңдамдыкты өзгөртүп чуркоо	1				
2	Турикке тартылуу(бал) Түткү бойду көтөрүү(кыз)	1				
3	Жайында туруп узундукка секирүү	1				
4	30 м аралыкка жүзүү(убуекытка)	1				
5	Нормативтерди кабыл алуу					
6	Кайталоо					
	<b>Кыймылдуу оюндар</b>	8 саат				
7	"Биз шайыр багдарбыз" -оюнун ойнотуу	1				
8	"Таж орун" -оюнун ойнотуу	1				
9	"Жөө элиш" оюну	1				
10	"Билек сынамай" оюну	1				
11	"Үйсүз коён" оюну	1				
12	"Көз таямай" оюну	1				
13	"Каз өрдөк" оюнун ойнотуу	1				
14	"Топ атып баруучуга" оюнун ойнотуу	1				
	<b>Гимнастика</b>	4 саат				
15	Жерге таянып туруу	1				
16	Буруска таянып туруу	1				
17	Ийилип моско туруу эрежелерин үйрөтүү	1				
18	Ийилип моско туруу көнүгүүлөрүн жасаоо	1				

Спорт аянтча,  
секундамер, ышкырык,  
эселек, мол, скакалка,  
доска, таякча жана  
бакка ар кандай  
машыктыруучу  
спорттук  
каражаттар.