

Бектешин
Директор: Бобоуулу Б.
«30» 2023-жыл



ИНТЕРИАННЫ

Дене тарбия сабагы I, II чейрекке карата 6-7-8 класстар үчүн

Сабактын саны 34
Гимнастика 10
Жеңил атлетика 8
Волейбол 8
Баскетбол 8

Чейректин ташырмагы

I Теориялык маалыматтарды оздоштүрүү

II Гимнастика, жеңил атлетика, волейбол, баскетбол боюнча сабактык жана зачеттук талаптарды аткаруу

III Жумалык кыймыл аракетин өркүндөтүү

Гимнастика- күчтүүлүккө, шамдагайлыка, ийилчээктике

Волейбол- шамдагайлыка, ийилчээктике

Баскетбол- шамдагайлыкка, чарчообого, ылдамдыка

Футбол-шамдагайлыкка, чарчабоого, ылдамдыкка

Мугалими:

Сакнева С.

Содержание урока	до	Сабактын прээти
------------------	----	-----------------

Убактысы	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	34							
Теориялык маалымат	Во время урока																																								
Көңүгүү убагында өзүн-өзү кароо. Коопсуздукту сактоо																																									
Дене тарбия көңүгүүсү мектеп окуучуларынын күндөлүк тартибинде																																									
Өздүк тазалык																																									
Катардагы көңүгүү																																									
Тигилүү																																									
- Бир катарга	+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	
- Айланага			+		+			+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Бурчтуу																																									
-бир орунда	+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	
-кыймылдуу			+				+			+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Жылдуу																																									
Бурчтун бурчка		+					+							+						+							+									+					
-карама-каршы	+		+					+					+				+				+					+										+					
жыланча				+						+				+				+				+					+												+		
-катардагы басуу				+						+				+				+				+					+													+	
-эркин каттам					+						+				+				+				+				+													+	
-бий каламы						+					+				+				+				+				+													+	
Атайын көңүгүү																																									
-басуу	+							+						+				+				+				+												+			
-Бугтун башы менен		+							+						+				+				+				+												+		
-Согончок менен			+							+					+				+				+				+													+	
Тизени ойдо бугтун				+							+				+				+				+				+													+	
-бугту артка бугтун					+						+				+				+				+				+													+	
-кайчылаштырып						+					+				+				+				+				+													+	
-жарым отуруп							+					+				+				+				+				+												+	
-толук отуруп								+					+				+				+				+				+											+	
Чуркоо																																									
-оң, сол каптал менен	+						+					+					+				+				+														+		
-багытын оя өртүн		+						+					+					+				+				+													+		
-аркасы менен			+						+					+					+				+				+												+		
-тизени ойдо которуп				+						+					+					+					+														+		
-согопчокту артка көтөрүп					+						+					+					+					+													+		

Бекитемин
Директор
«15»



Бросек уулу Б.
2023-жыл

ИШ ПЛАН Дене тарбия сабагы 6-7-8 класстар үчүн.

Текшерилди:
ОББ: *Бросек* Кожокматов Б.
«15» *август* 2023-жыл

Сабактын саны 34
III чейрек 20 IV чейрек 14
Футбол 8
Кросс 2
Волейбол 10
Улуттук оюн 6
Баскетбол 10

Чейректин тапшырмасы

- I теориялык маалыматтарды өздөштүрүү.
- II улуттук оюндар, футбол, баскетбол, волейбол кросс жана гимнастика боюнча сабактык жана зачеттук талаптарды аткаруу
- III жумалык спорттук кыймыл аракетин өркүндөтүү

Гимнастика- күчтүүлүккө, шамдагайлыка, ийилчээктике
Валейбол- шамдагайлыка, ийилчээктике
Баскетбол- шамдагайлыкка, чыдамкайлыкка, ылдамдыка
Футбол-шамдагайлыкка, чарчабоого, ылдамдыкка

Мугалими;

Сакнева С

Окуу мазмуну	дигирок	Сабактын ирээти.																																					
		33	34	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	68		
Теориялык маалыматтарды оздоштуруу		Сабак убагында түшүндүрүү																																					
Көнүгүү убагында өзүн-өзү кароо. Коопсуздукту сактоо																																							
Дене тарбия көнүгүүсү мектеп окуучуларынын күндөлүк тартибинде																																							
Оздук газалык																																							
Катардагы көнүгүү																																							
Тизилүү																																							
- Бир катарга		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- Айланага				+		+			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+		+	
Бурулуу																																							
-бир орунда		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-кыймылдуу				+		+			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+		+	
Атайын көнүгүү																																							
Басуу																																							
-Буттун башы менен		+					+									+											+												
-Согончок менен			+																																			+	
Тизени өйдө бүтүп				+																																		+	
-бутту артка бүтүп					+																																	+	
-кайчылаштырып						+																																+	
-жарым отуруп							+																															+	
-толук отуруп								+																														+	
Бий кадамы									+																													+	
Чуркоо																																							
-оң, сол каптал менен		+								+																												+	
-багытын өзгөртүп			+								+																											+	
-аркасы менен				+								+																										+	
-тизени өйдө көтөрүп					+								+																									+	
-согончокту артка көтөрүп						+								+																								+	

