

“Талкууланды”
Усулдук бирикменин
башчысы: Ашыбаева Ч.Б.

“02” 09 2022-жыл.

“Макулдашылды”
Мектептин окуу бөлүмүнүн
башчысы: Намазбекова А.Б.

“02” 09 2022-жыл.



Дене тарбия 8-класс

№	Сабактардын темалары	сааты	мөөнөтү	Көрсөтмө куралдар, пайдаланылган адабияттар	Үй тапшырма
I чейрек					
1	Теориялык маалымат берүү Жеңилатлетика	1 8	6.09	Ышкырык, топ, сетка ж.б.	Билүү зарыл
2	Стартта эрежеси менен туруп чуркоо	1	6.9	Желек, ышкырык, секунд.	100м билүү зарыл.
3	Стартта ылдамдыкты күчөтүү	1	13.09	Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	800м-1200м билүү зарыл
4	Алыскы аралыкка чуркоо 1000м	1	13.09	Секундомер, ышкырык, желек ж.б.	1000м-1500м билүү зарыл
5	Эстефета таякча менен жарашуу 2x50м	1	20.09	Желек, метр, ышкырык.	Билүү зарыл
6	Жакынкы аралыкка чуркоо 100м	1	20.09	Планка, метр, желек, ышкырык ж.б.	Секирүүнү билүү зарыл
7	Кыска аралыкка чуркоо 60-80-100м	1	27.09	Турник, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
8	Кыска аралыкка чуркоо 200	1	27.09	Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	3000м билүү зарыл
Футбол		4			
9	Топту башкарууну билүү		4.10	Ышкырык, аянт ж.б.	Эрежени билүү
10	11 метрден топту тебүү		4.10	Ышкырык, дарбаза ж.б.	Эрежени билүү
11	Өйдөдөн келген топту кабыл алуу		11.10	Аянт, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Эки командага бөлүнүп машыгуу		11.10	Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
13	Машыгуу оюн өткөрүү		18.10	Оюн талаасы, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
Ордо		5			
14	Ордо оюнунун эрежеси	1	18.10	Аянтча, чүкө, метр ж.б.	Билүү зарыл
15	Ура атмай	1	25.10	Чүкө, томпой, мерт ж.б.	Билүү зарыл
16	Тоорумак	1	25.10	Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
17	Хан атмай	1	15.11	Метр, аянтча, томпой ж.б.	Эрежени билүү
18	Чертмек	1	15.11	Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
Жеңил атлетика		4		II чейрек	
1	Чуркап барып узундукка секирүү	1	22.11	Желек, ышкыр., метр ж.б.	Эрежени билүү
2	Чуркап барып бийиктикке секирүү	1	22.11	Мерт, планка, ышкыр ж.б.	Эрежени билүү
3	Кыска аралыкка чуркоо 100-200м	1	28.11	Секундомер, ышкыр ж.б.	Эрежени билүү
4	400-800м чуркоо	1	28.11	Желек, мерт, секунд ж.б.	Эрежени билүү
5	Алыскы аралыкка чуркоо 1000м	1	6.12	Ышкырык, секунд. ж.б.	Эрежени билүү
Ордо		5			
6	Кадамак	1	6.12	Метр, аянтча, томпой ж.б.	Эрежени билүү
7	Ура атмай	1	13.12	Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
8	Торумак	1	13.12	Аянтча, чүкө, метр ж.б.	Эрежени билүү
9	Кыңкай атмай	1	20.12	Чүкө, томпой, мерт ж.б.	Эрежени билүү
10	Хан атмай	1	20.12	Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
Волейбол		5			
11	Волейбол оюнунун эрежеси	1	27.12	Сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
12	Топту бири-бирине берүү ыкмасын үйрөтүү	1	27.12	Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
13	Подача берүүнү ыкмасын үйрөтүү	1	17.01	Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
14	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмасы	1	17.01	Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
III чейрек					

III чейрек

Волейбол		5			
1	Топту эки кол менен төмөндөн кабыл алуу	1	24.01		Топ, ышкырык, сетка ж.б. Эрежени билүү
2	Топту эки кол менен өйдөдөн кабыл алуу	1	24.01		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б. Эрежени билүү
3	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмалары	1	31.01		Спорт зал, ышкырык ж.б. Эрежени билүү
4	Аянтта топту тосуп коргоо	1	31.01		Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б. Эрежени билүү
5	Машыгуу оюну	1	7.02		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б. Эрежени билүү
Баскетбол		10			
6	Баскетбол оюнунун эрежеси	1	7.02		Топ, ышкырык, тор ж.б. Эрежени билүү
7	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	1	14.02		Тор, ышкырык, топ, спорт зал ж.б. Эрежени билүү
8	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бири-бирине берүү	1	14.02		Спорт зал, ышкырык ж.б. Эрежени билүү
9	Баскетбол тобун торго түшүрүү	1	21.02		Топ, ышкырык, тор ж.б. Эрежени билүү
10	Топту алып баратып бири-бирине он колдоп узатып берүү	1	21.02		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
Футбол		6			IV чейрек
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
Тогуз коргоол		5			
7	Жүрүш жасоонун ыкмалары	1			Доска, китеп ж.б. Эрежени билүү
8	Оюнду жазып алуу тартиби	1			Коргоол, доска, тетрад ж.б. Эрежени билүү
9	“Ат жетээр” үйдү эсептөөнүн жолдору, ыкмалары	1			Доска, коргоол ж.б. Эрежени билүү
10	Тузга каршы ыкмалар	1			Доска, буклет ж.б. Эрежени билүү
11	Машыгуу оюну	1			Коргоол, доска 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 4x400м 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