

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №1

Откоруу мооноту: « _____ » _____ 20__ -жыл.

Отулуучу жер: спорт зал

Тайпалар: 2-курстар

Сабактын темасы: топтуу беруу техникасы

Сабактын максаты: студенттепге топту беруу техникасын уйротуу

Корсотмо куралдар: топ, сетка, ышкырык ж.б

Сабактын журушу

Сабактын болунушу	Сабактын мазмууну	Отулуучу мооноту (дозировка)	Уюштуруу усулдук корсотмосу
Даярдоо болуму 18-20	Студенттерди тизуу. Тайпанын ноомотчусу билдирме беруусу	2-3	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана ден соолугун аныктоо
	Отулуучу теманыц тушундуруу	2-3	
	Катарга туруу конугуулор: бурулуулар, ордунда «онго», «солго», «кайрыл», «чуркоо» ж.б.у.с.	4-5	
	Кыймылдуу конугуулорду аракетке келтируу	10-12	Конугуулорду туура аткаруусун козомолдоо
Негизги болумум 50-55	Воллейбол спортунун техникасына конул бурууж.а шамдагайлык, сергектик, ой жугурту валејбол спортунун техникасы мн машыгуу топту алып беруу топту откоруп беруу сокку уруу эрежелерин колдону	50-55	Студенттерди уйротуу: Валејбол спортунун техникаларын уйротуу ж.а туура машыгууну уйронуу
Жыйынтыктоо болуму 3-5	Студенттерди тизуу	1-2	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана катасын корсотуу
	Кыймвл дем алуу органын бошотуу		
	Дене бойду калыптандыруу конугуулор		
	Кыймыл аракетин козомолдоо	1-2	
	Баалоо		Кеминде 10-12 студентке баа коюу
	Уйго тапшырма	1-2	Валејбол спортунун таарыхын билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №2

Откоруу мооноту: « _____ » _____ 20__-жыл.

Отулуучу жер: Спорт зал

Тайпалар: 2-курс

Сабактын темасы: Топту бири бирине беруу ыкмасы

Сабактын максаты: Студенттер воллейбол спортунда топту бирибирине беруу ыкмасын уйронуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, сетка, топ, ж.б.

Сабактын журушу

Сабактын болунушу	Сабактын мазмууну	Отулуучу мооноту (дозировка)	Уюштуруу усулдук корсотмосу
Даярдоо болуму 18-20	Студенттерди тизуу. Тайпанын ноомотчусу билдирме беруусу	2-3	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана ден соолугун аныктоо
	Отулуучу теманыц тушундуруу	2-3	
	Катарга туруу конугуулор: бурулуулар, ордунда «онго», «солго», «кайрыл», «чуркоо» ж.б.у.с.	4-5	
	Кыймылдуу конугуулорду аракетке келтируу	10-12	Конугуулорду туура аткаруусун козомолдоо
Негизги болумум 50-55	Воллейбол спортунун ыкмаларын уйротуу шамдагайлык -Кыймылдуу -Аракеттүү -Ан-сезимдүү ж.б.у.с болушу керек ошондой эле топту бири бирине беруу ыкмалары мн машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге валејбол спортунда топту беруу ыкмаларын уйронуу
Жыйынтыктоо болуму 3-5	Студенттерди тизуу	1-2	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана катасын корсотуу
	Кыймвл дем алуу органын бошотуу		
	Дене бойду калыптандыруу конугуулор		
	Кыймыл аракетин козомолдоо	1-2	10-12 студентти баалоо
	Баалоо		
	Уйго тапшырма	1-2	

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №3

Откоруу мооноту: « _____ » _____ 20__ -жыл.

Отулуучу жер: спорт зал

Тайпалар: 2-курстар

Сабактын темасы: Сеткадан откон топту эки кол мн алуу

Сабактын максаты: Студенттерге сеткадан откон топту эки кол мн алууну уйротту

Корсотмо куралдар: сетка, топ, ышкырык ж.б.

Сабактын журушу

Сабактын болунушу	Сабактын мазмууну	Отулуучу мооноту (дозировка)	Уюштуруу усулдук корсотмосу
Даярдоо болуму 18-20	Студенттерди тизуу. Тайпанын ноомотчусу билдирме беруусу	2-3	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана ден соолугун аныктоо
	Отулуучу теманыц тушундуруу	2-3	
	Катарга туруу конугуулор: бурулуулар, ордунда «онго», «солго», «кайрыл», «чуркоо» ж.б.у.с.	4-5	
	Кыймылдуу конугуулорду аракетке келтируу	10-12	Конугуулорду туура аткаруусун козомолдоо
Негизги болумум 50-55	Валейбол спортунда топту эки колу мн алуу ыкмалары ж.а беруу техникасы	50-55	Сиуленттерди уйротуу:Сеткадан откон топту эки кол мн алууну уйрону
Жыйынтыктоо болуму 3-5	Студенттерди тизуу	1-2	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана катасын корсотуу
	Кыймвл дем алуу органын бошотуу		
	Дене бойду калыптандыруу конугуулор		
	Кыймыл аракетин козомолдоо	1-2	
	Баалоо		10-12 студентти баалоо
	Уйго тапшырма	1-2	Сеткадан откон топту алууну уйронуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №4

Откоруу мооноту: « _____ » _____ 20__ -жыл.

Отулуучу жер: спорт зал

Тайпалар: 2-курстар

Сабактын темасы: Топту оюнга беруу

Сабактын максаты: студенттерге топту оюнга берууну уйротуу

Корсотмо куралдар: Топ, сетка, ышкырык ж.б.

Сабактын журушу

Сабактын болунушу	Сабактын мазмууну	Отулуучу мооноту (дозировка)	Уюштуруу усулдук корсотмосу
Даярдоо болуму 18-20	Студенттерди тизуу. Тайпанын ноомотчусу билдирме беруусу	2-3	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана ден соолугун аныктоо
	Отулуучу теманыц тушундуруу	2-3	
	Катарга туруу конугуулор: бурулуулар, ордунда «онго», «солго», «кайрыл», «чуркоо» ж.б.у.с.	4-5	
	Кыймылдуу конугуулорду аракетке келтируу	10-12	Конугуулорду туура аткаруусун козомолдоо
Негизги болумум 50-55	Студенттерге воллейбол тобун оюнга берууну уйротуу бири бири мн машыгуу керек ошондой эле эки командага болунуп оюндун эрежеси мн топту оюнга беруу мн машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Топту оюнга берууну уйротуу
Жыйынтыктоо болуму 3-5	Студенттерди тизуу	1-2	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана катасын корсотуу
	Кыймвл дем алуу органын бошотуу		
	Дене бойду калыптандыруу конугуулор		
	Кыймыл аракетин козомолдоо	1-2	
	Баалоо		10дон ашык студентти баалоо
Уйго тапшырма	1-2	Топтуу оюнга берууну уйронуу	

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №5

Откоруу мооноту: « _____ » _____ 20__-жыл.

Отулуучу жер: спорт зал

Тайпалар: 2-курстар

Сабактын темасы: Олтургучка жаткан абалда тулкуу бойдукоторуу

Сабактын максаты: Студенттерге олтургучка жаткан абалда тулку бойду которууну уйроту

Корсотмо куралдар: олтургуч, мат, ышкырык ж.б.

Сабактын журушу

Сабактын болунушу	Сабактын мазмууну	Отулуучу мооноту (дозировка)	Уюштуруу усулдук корсотмосу
Даярдоо болуму 18-20	Студенттерди тизуу. Тайпанын ноомотчусу билдирме беруусу	2-3	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана ден соолугун аныктоо
	Отулуучу теманыц тушундуруу	2-3	
	Катарга туруу конугуулор: бурулуулар, ордунда «онго», «солго», «кайрыл», «чуркоо» ж.б.у.с.	4-5	
	Кыймылдуу конугуулорду аракетке келтируу	10-12	Конугуулорду туура аткаруусун козомолдоо
Негизги болумум 50-55	Студенттер олтургучка жаткан абалда тулку бойду котору мн маашыгу, столго жаткан абалда буту туз букпостон тулку бойду котоору баштын арткы жагына 2 колду койуу тулкуу бойду котору мн маашыгу	50-55	Студенттерди уйротуу: Тулку бойду котору эрежелерин уйротуу
Жыйынтыктоо болуму 3-5	Студенттерди тизуу	1-2	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана катасын корсотуу
	Кыймвл дем алуу органын бошотуу		
	Дене бойду калыптандыруу конугуулор		
	Кыймыл аракетин козомолдоо	1-2	12 студентти баалоо
	Баалоо		
Уйго тапшырма	1-2	Тулку бойду которуу	

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №6

Откоруу мооноту: « _____ » _____ 20__ -жыл.

Отулуучу жер: стадион

Тайпалар: 2-курстар

Сабактын темасы: Чуркап келип тосмонун устунон секирип отту

Сабактын максаты: Студенттерге чуркап келип тосмонун устунон секируну уйротуу

Корсотмо куралдар: Мат, стол, ышкырык ж.б.

Сабактын журушу

Сабактын болунушу	Сабактын мазмууну	Отулуучу мооноту (дозировка)	Уюштуруу усулдук корсотмосу
Даярдоо болуму 18-20	Студенттерди тизуу. Тайпанын ноомотчусу билдирме беруусу	2-3	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана ден соолугун аныктоо
	Отулуучу теманыц тушундуруу	2-3	
	Катарга туруу конугуулор: бурулуулар, ордунда «онго», «солго», «кайрыл», «чуркоо» ж.б.у.с.	4-5	
	Кыймылдуу конугуулорду аракетке келтируу	10-12	Конугуулорду туура аткаруусун козомолдоо
Негизги болумум 50-55	Тосмонун устунон секирип отту -Эр журуктук керек -Озуно ишениуу керек -Шамдагайлык ж.б кылдаттык мн конул буруп эреже мн маашыгу	50-55	Студенттерди уйротуу: Чуркап келип тосмонун устунон секирип отту эрежесин уйротту
Жыйынтыктоо болуму 3-5	Студенттерди тизуу	1-2	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана катасын корсотуу
	Кыймвл дем алуу органын бошотуу		
	Дене бойду калыптандыруу конугуулор		
	Кыймыл аракетин козомолдоо	1-2	
	Баалоо		10-12 студентти баалоо
	Уйго тапшырма	1-2	Тосмонун устунон секирууну уйроту

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №7

Откоруу мооноту: « _____ » _____ 20__-жыл.

Отулуучу жер: стадион

Тайпалар: 2-курстар

Сабактын темасы: Скалканын техникалык ыкмалары

Сабактын максаты: студенттерге скалканын техникалык ыкмаларын уйроту

Корсотмо куралдар: скалка, ышкырык ж.б.

Сабактын журушу

Сабактын болунушу	Сабактын мазмууну	Отулуучу мооноту (дозировка)	Уюштуруу усулдук корсотмосу
Даярдоо болуму 18-20	Студенттерди тизуу. Тайпанын ноомотчусу билдирме беруусу	2-3	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана ден соолугун аныктоо
	Отулуучу теманыц тушундуруу	2-3	
	Катарга туруу конугуулор: бурулуулар, ордунда «онго», «солго», «кайрыл», «чуркоо» ж.б.у.с.	4-5	
	Кыймылдуу конугуулорду аракетке келтируу	10-12	Конугуулорду туура аткаруусун козомолдоо
Негизги болумум 50-55	Скалкаканын техникалык ыкмаларын уйронуу учун -Эпчилдик -Шамдагайлык ордунда туруп алды артка скалкаканы айлантуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Скалкаканын техникалык ыкмаларын уйротуу
Жыйынтыктоо болуму 3-5	Студенттерди тизуу	1-2	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана катасын корсотуу
	Кыймвл дем алуу органын бошотуу		
	Дене бойду калыптандыруу конугуулор		
	Кыймыл аракетин козомолдоо	1-2	10-12 студенти баалоо
	Баалоо		
Уйго тапшырма	1-2	Скалкаканын техникаларын билуу	

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №8

Откоруу мооноту: « _____ » _____ 20__ -жыл.

Отулуучу жер: спорт зал

Тайпалар: 2-курстар

Сабактын темасы: Стол тенис оюнунун техникасы

Сабактын максаты: студенттерге стол тенис оюнун техникасын уйроту

Корсотмо куралдар: стол тениси, ракетка, сетка, тенис тобу ж.б.

Сабактын журушу

Сабактын болунушу	Сабактын мазмууну	Отулуучу мооноту (дозировка)	Уюштуруу усулдук корсотмосу
Даярдоо болуму 18-20	Студенттерди тизуу. Тайпанын ноомотчусу билдирме беруусу	2-3	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана ден соолугун аныктоо
	Отулуучу теманыц тушундуруу	2-3	
	Катарга туруу конугуулор: бурулуулар, ордунда «онго», «солго», «кайрыл», «чуркоо» ж.б.у.с.	4-5	
	Кыймылдуу конугуулорду аракетке келтируу	10-12	Конугуулорду туура аткаруусун козомолдоо
Негизги болумум 50-55	Стол тенис оюнунун тарыхын билуу ж.а аткарууда кыймылдуулук, эпчилдик ракетканы кармоону билүү оң сол жакка падача беруу жана кабыл алууну уйронуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Стол тенис оюнун техникасын эреже мн уйротту
Жыйынтыктоо болуму 3-5	Студенттерди тизуу	1-2	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана катасын корсотуу
	Кыймвл дем алуу органын бошотуу		
	Дене бойду калыптандыруу конугуулор		
	Кыймыл аракетин козомолдоо	1-2	
	Баалоо		10-12 студентти баалоо
	Уйго тапшырма	1-2	Стол тенис оюнунун техникасын билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №9

Откоруу мооноту: « _____ » _____ 20__ -жыл.

Отулуучу жер: спорт зал

Тайпалар: 2-курстар

Сабактын темасы: Падача беруу техникасы

Сабактын максаты: студенттерге падача беруунун техникасын уйротуу

Корсотмо куралдар: стол тенис тобу, сетка, ышкырык ж.б.

Сабактын журушу

Сабактын болунушу	Сабактын мазмууну	Отулуучу мооноту (дозировка)	Уюштуруу усулдук корсотмосу
Даярдоо болуму 18-20	Студенттерди тизуу. Тайпанын ноомотчусу билдирме беруусу	2-3	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана ден соолугун аныктоо
	Отулуучу теманыц тушундуруу	2-3	
	Катарга туруу конугуулор: бурулуулар, ордунда «онго», «солго», «кайрыл», «чуркоо» ж.б.у.с.	4-5	
	Кыймылдуу конугуулорду аракетке келтируу	10-12	Конугуулорду туура аткаруусун козомолдоо
Негизги болумум 50-55	Стол тенис тобу мн падача беруу техникасын шамдагайлык мн аткаруу ошондой эле коп машыгуу керек	50-55	Студенттерди уйротуу: Тенис тобу мн падача берууну уйронуу
Жыйынтыктоо болуму 3-5	Студенттерди тизуу	1-2	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана катасын корсотуу
	Кыймвл дем алуу органын бошотуу		
	Дене бойду калыптандыруу конугуулор		
	Кыймыл аракетин козомолдоо	1-2	
	Баалоо		10-12 студентти баалоо
	Уйго тапшырма	1-2	Падача беруу техникасын билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №10

Откоруу мооноту: « _____ » _____ 20__ -жыл.

Отулуучу жер: спорт сарайы

Тайпалар: 2-курстар

Сабактын темасы: Оң жана сол жактан кайтаруу ыкмасы

Сабактын максаты: студенттерге тенис тобун оң жана солжактан кайтаруу техникасын уйротуу

Корсотмо куралдар: стол тенистобу, сетка, ышкырык ж.б.

Сабактын журушу

Сабактын болунушу	Сабактын мазмууну	Отулуучу мооноту (дозировка)	Уюштуруу усулдук корсотмосу
Даярдоо болуму 18-20	Студенттерди тизуу. Тайпанын ноомотчусу билдирме беруусу	2-3	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана ден соолугун аныктоо
	Отулуучу теманыц тушундуруу	2-3	
	Катарга туруу конугуулор: бурулуулар, ордунда «онго», «солго», «кайрыл», «чуркоо» ж.б.у.с.	4-5	
	Кыймылдуу конугуулорду аракетке келтируу	10-12	Конугуулорду туура аткаруусун козомолдоо
Негизги болумум 50-55	Стол тенис тобун он жана солжактан кайтаруу ыкмалары мащыгуунун натыйжасын корсотуу эреже мн ойноо	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге столтенис оюнунун оң жана сол жактан кайтаруу ыкмалары
Жыйынтыктоо болуму 3-5	Студенттерди тизуу	1-2	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана катасын корсотуу
	Кыймвл дем алуу органын бошотуу		
	Дене бойду калыптандыруу конугуулор		
	Кыймыл аракетин козомолдоо	1-2	
	Баалоо		10-12 студентти баалоо
	Уйго тапшырма	1-2	Оң жана сол жактан топту кайтаруу ыкмаларын билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №11

Откоруу мооноту: « _____ » _____ 20__ -жыл.

Отулуучу жер: Ачд канасы

Тайпалар: 2-курстар

Сабактын темасы: Журуш жасоонун ыкмалары

Сабактын максаты: студенттерге тогуз коргоол улуттук оюнун журуш жасоонун ыкмаларын уйротуу

Корсотмо куралдар: доска таштар ж.б.

Сабактын журушу

Сабактын болунушу	Сабактын мазмууну	Отулуучу мооноту (дозировка)	Уюштуруу усулдук корсотмосу
Даярдоо болуму 18-20	Студенттерди тизуу. Тайпанын ноомотчусу билдирме беруусу	2-3	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана ден соолугун аныктоо
	Отулуучу теманыц тушундуруу	2-3	
	Катарга туруу конугуулор: бурулуулар, ордунда «онго», «солго», «кайрыл», «чуркоо» ж.б.у.с.	4-5	
	Кыймылдуу конугуулорду аракетке келтируу	10-12	Конугуулорду туура аткаруусун козомолдоо
Негизги болумум 50-55	Тогуз коргоол улуттук оюнунун тарыхын билүү ошондой эле журуш жасоонун ыкмаларын кунт коюп машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге тогуз коргоол улуттук оюнун тарыхын билуу жн журуш жасоонун ыкмаларын уйротуу
Жыйынтыктоо болуму 3-5	Студенттерди тизуу	1-2	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана катасын корсотуу
	Кыймвл дем алуу органын бошотуу		
	Дене бойду калыптандыруу конугуулор		
	Кыймыл аракетин козомолдоо	1-2	10-12 студентти баалоо
	Баалоо		
	Уйго тапшырма	1-2	

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №12

Откоруу мооноту: « _____ » _____ 20__ -жыл.

Отулуучу жер: Ачд канасы

Тайпалар: 2-курстар

Сабактын темасы: Ат жетеер үйдү эсептөөнун жолдору жн ыкмалары

Сабактын максаты: студенттерге тогуз коргоол улуттук оюнунун ат жетеер үйдү эсептөөнун жолдорун уйротуу

Корсотмо куралдар: доска таштар ж.б.

Сабактын журушу

Сабактын болунушу	Сабактын мазмууну	Отулуучу мооноту (дозировка)	Уюштуруу усулдук корсотмосу
Даярдоо болуму 18-20	Студенттерди тизуу. Тайпанын ноомотчусу билдирме беруусу	2-3	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана ден соолугун аныктоо
	Отулуучу теманың тушундуруу	2-3	
	Катарга туруу конугуулор: бурулуулар, ордунда «онго», «солго», «кайрыл», «чуркоо» ж.б.у.с.	4-5	
	Кыймылдуу конугуулорду аракетке келтируу	10-12	Конугуулорду туура аткаруусун козомолдоо
Негизги болумум 50-55	Тогуз коргоол улуттук оюнунун ;ат жеттер; үйдү эсептоонун жолдору жана ой жугуртуу жана сабырдуулук менен машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге тогуз коргоол оюнун ат жетеер үйдү эсептоону уйротуу
Жыйынтыктоо болуму 3-5	Студенттерди тизуу	1-2	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана катасын корсотуу
	Кыймвл дем алуу органын бошотуу		
	Дене бойду калыптандыруу конугуулор		
	Кыймыл аракетин козомолдоо	1-2	
	Баалоо		10-12 студентти баалоо
Уйго тапшырма		1-2	Ат жетеер үйдү эсептөөнун жолдорун уйронуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №13

Откоруу мооноту: « _____ » _____ 20__ -жыл.

Отулуучу жер: ачд канасы

Тайпалар: 2-курстар

Сабактын темасы: Ондү жазып алуунун тартиби

Сабактын максаты: студенттерге тогуз коргоол улуттук оюнунда ондо жазып алуу тартибин уйротуу

Корсотмо куралдар: доска тогуз коргоол ташы секундомер ж.б.

Сабактын журушу

Сабактын болунушу	Сабактын мазмууну	Отулуучу мооноту (дозировка)	Уюштуруу усулдук корсотмосу
Даярдоо болуму 18-20	Студенттерди тизуу. Тайпанын ноомотчусу билдирме беруусу	2-3	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана ден соолугун аныктоо
	Отулуучу теманыц тушундуруу	2-3	
	Катарга туруу конугуулор: бурулуулар, ордунда «онго», «солго», «кайрыл», «чуркоо» ж.б.у.с.	4-5	
	Кыймылдуу конугуулорду аракетке келтируу	10-12	Конугуулорду туура аткаруусун козомолдоо
Негизги болумум 50-55	Тогоз коргоол улуттук оюнунда онду жазып алуу тартибинин эрежеси менен машыгуу ошондой эле коп машыгууда корсоткучторго ээболот	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге тогуз коргоол улуттук оюнунда онду жазып алуу тартибин уйротуу
Жыйынтыктоо болуму 3-5	Студенттерди тизуу	1-2	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана катасын корсотуу
	Кыймвл дем алуу органын бошотуу		
	Дене бойду калыптандыруу конугуулор		
	Кыймыл аракетин козомолдоо	1-2	
	Баалоо		10-12 студентти баалоо
	Уйго тапшырма	1-2	Онду жазып алуу тартиби менен машыгуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №14

Откоруу мооноту: « _____ » _____ 20__-жыл.

Отулуучу жер: ачд канасы

Тайпалар: 2-курстар

Сабактын темасы: тузга каршы ыкмалар

Сабактын максаты: студенттерге тогуз коргоол улуттук оюнунда тузга каршы ыкмаларын уйротуу

Корсотмо куралдар: доска таштар ж.б.

Сабактын журушу

Сабактын болунушу	Сабактын мазмууну	Отулуучу мооноту (дозировка)	Уюштуруу усулдук корсотмосу
Даярдоо болуму 18-20	Студенттерди тизуу. Тайпанын ноомотчусу билдирме беруусу	2-3	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана ден соолугун аныктоо
	Отулуучу теманыц тушундуруу	2-3	
	Катарга туруу конугуулор: бурулуулар, ордунда «онго», «солго», «кайрыл», «чуркоо» ж.б.у.с.	4-5	
	Кыймылдуу конугуулорду аракетке келтируу	10-12	Конугуулорду туура аткаруусун козомолдоо
Негизги болумум 50-55	Тогуз коргоол улуттук оюнунун туга каршы ыкмаларын уйротуу менен машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге тогуз коргоол улуттук оюнунда тузга каршы ыкмаларын уйротуу
Жыйынтыктоо болуму 3-5	Студенттерди тизуу	1-2	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана катасын корсотуу
	Кыймвл дем алуу органын бошотуу		
	Дене бойду калыптандыруу конугуулор		
	Кыймыл аракетин козомолдоо	1-2	
	Баалоо		10-12 студентти баалоо
	Уйго тапшырма	1-2	Тузга каршы ыкмалар мене машыгуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №15

Откоруу мооноту: « _____ » _____ 20__-жыл.

Отулуучу жер: ордо аянчасы

Тайпалар: 2-курстар

Сабактын темасы: Кадамак

Сабактын максаты: студенттерге ордо улуттук оюнунун кадамак эрежесин уйротуу

Корсотмо куралдар: ордо чуколор ышкырык ж.б.

Сабактын журушу

Сабактын болунушу	Сабактын мазмууну	Отулуучу мооноту (дозировка)	Уюштуруу усулдук корсотмосу
Даярдоо болуму 18-20	Студенттерди тизуу. Тайпанын ноомотчусу билдирме беруусу	2-3	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана ден соолугун аныктоо
	Отулуучу теманыц тушундуруу	2-3	
	Катарга туруу конугуулор: бурулуулар, ордунда «онго», «солго», «кайрыл», «чуркоо» ж.б.у.с.	4-5	
	Кыймылдуу конугуулорду аракетке келтируу	10-12	Конугуулорду туура аткаруусун козомолдоо
Негизги болумум 50-55	Ордо улуттук оюнунун кадамак эрежеси менен машыгууда эпчилдик мергендик талап кылынат ордо улуттук оюнунун тарыхын билуукерек	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге ордо улуттук оюнунун кадамак эрежесин уйротуу
Жыйынтыктоо болуму 3-5	Студенттерди тизуу	1-2	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана катасын корсотуу
	Кыймвл дем алуу органын бошотуу		
	Дене бойду калыптандыруу конугуулор		
	Кыймыл аракетин козомолдоо	1-2	
	Баалоо		10-12 студентти баалоо
	Уйго тапшырма	1-2	Кадамак эрежесин билуу керек

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №16

Откоруу мооноту: « _____ » _____ 20__ -жыл.

Отулуучу жер: Ордо аятчасы

Тайпалар: 2-курстар

Сабактын темасы: ура атмай

Сабактын максаты: студенттерге ордо улуттук оюнунда ура атмай эрежесин уйротуу

Корсотмо куралдар: ордо чуколор, ышкырык ж.б.

Сабактын журушу

Сабактын болунушу	Сабактын мазмууну	Отулуучу мооноту (дозировка)	Уюштуруу усулдук корсотмосу
Даярдоо болуму 18-20	Студенттерди тизуу. Тайпанын ноомотчусу билдирме беруусу	2-3	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана ден соолугун аныктоо
	Отулуучу теманыц тушундуруу	2-3	
	Катарга туруу конугуулор: бурулуулар, ордунда «онго», «солго», «кайрыл», «чуркоо» ж.б.у.с.	4-5	
	Кыймылдуу конугуулорду аракетке келтируу	10-12	Конугуулорду туура аткаруусун козомолдоо
Негизги болумум 50-55	Ордо улуттук оюнунун ура атмай эрежесин ото тактык менен атууга машыгуу мыкты корсоткучторго жетууго умтулуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге ордо улуттук оюнунун ура атмай эрежесин уйротуу
Жыйынтыктоо болуму 3-5	Студенттерди тизуу	1-2	Студенттердин тышкы корунушун козомолдоо жана катасын корсотуу
	Кыймвл дем алуу органын бошотуу		
	Дене бойду калыптандыруу конугуулор		
	Кыймыл аракетин козомолдоо	1-2	
	Баалоо		10-12 студентти баалоо
	Уйго тапшырма	1-2	Ура атмай эрежесин билуу