

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №1

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

Отулуучу жер: Стадион

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Теориялык сабак, Стартта туруп эрежеси менен чуркоо

Сабактын максаты: Спорттун турлорун билуу, стартта туруп эрежеси менен чуркоону билуу

Корсотмо куралдар: Секундамер, ышкырык, желек 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	Спорттун женил отлетика турун тарыхын уйротуу жана стартта туруп эрежеси менен чуркоону тартибин корсотуу, машыктыруу	50-55	Студенттерди уйротуу: Женил атлетиканын туру менен чуркоону уйротуу жана стартта туруп эрежеси мн чуркоону 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		Кеминде 10-12 студентке баа коюу
	Уйго тапшырма	1-2	Стартта туруп эрежеси менен чуркоону уйротуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №2

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

Отулуучу жер: Стадион

Тайпалар: 1-курс

Сабактын темасы: Кыска аралыкка чуркоо 100м

Сабактын максаты: студенттерди кыска аралыкка чуркоо техникасын уйротуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, секундомер, желек 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	Кыска аралыкка чуркоо: -конул буруу, шамдагайлык менен аракетке келтируу, тегиз стартта туруп чуркоо учурунда дем алуу, старт эрежелерин туура аткаруу жана машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: 100м стартта туруп эрежеси менен чуркоону уйротуу, тездик алууну 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	100м аралыкка чуркоону аткаруу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №3

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

Отулуучу жер: стадион

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Орта аралыкка чуркоо 500м

Сабактын максаты: Орто аралыкка чуркоонун техникасын уйротуу, 500м аралыкка чуркоо

Корсотмо куралдар: секундомер, ышкырык, желек 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	-Орто аралыкка чуркоо -Бийик старт -Чуркоо учурунда дем алуу	50-55	Студенттерди уйротуу: 500м аралыкка чуркоону 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	500м аралыкка чуркоону аткаруу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №4

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

Отулуучу жер: стадион

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Орто аралыкка чуркоо 1000м

Сабактын максаты: студенттерге орто аралыкка чуркоону уйротуу

Корсотмо куралдар: желек, ышкырык, секунддомер 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	1000м орто аралыкка чуркоо менен эрежесин аткарып -машыгуу -ылдамдыкты кучотуу -орто ылдамдык -акырындык менен -бир калыпта чуркоо мн машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Орто ылдамдык мн чуркоону 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	10дон ашык студентти баалоо
	Баалоо		
Уйго тапшырма	1-2	Орто ылдамдык мн 1000м чуркоону аткаруу	

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №5

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

Отулуучу жер: стадион

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Алыскы аралыкка чуркоо 2000-3000м

Сабактын максаты: студенттерге алыскы аралыкка чуркоонун техникасын уйротуу

Корсотмо куралдар: желек, секундомер, 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	Старттан орто ылдамдык менен чуркоо техникасын аткаруу. Чуркоо учурунда дем алуу эрежесин туура аткаруу. Дем алуу органы мн машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Алыскы аралыкка чуркоонун техникасын уйротуу, дем алуу органы менен машыгууну 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		12 студентти баалоо
	Уйго тапшырма	1-2	Алыскы аралыкка чуркоону аткаруу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №6

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

Отулуучу жер: стадион

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Эстафета 4x400м

Сабактын максаты: эстафетанын техникасын студенттерге уйротуу, орто аралыкка чуркоонун техникасын уйротуу

Корсотмо куралдар: желек, ышкырык, 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 болуму 50-55	-Чуркоонун башталышы -Тездик алуу -Аралыкта чуркоо -Финиш жасоо Орто аралыкта жугуруунун эрежелери менен машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Эстафета чуркоонун эрежелери менен уйротуу, орто аралыкка чуркоонун техникасы жана тездик алууну 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	Алыскы аралыкка чуркоону уйротуу	

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №7

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

Отулуучу жер: стадион

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Орто аралыкка чуркоо 800м

Сабактын максаты: студентти орто аралыкка чуркоону уйротуу

Корсотмо куралдар: желек, ышкырык, 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	Орто аралыкка чуркоо менен машыгуу ошондой эле шамдагайлык мн чуркоону уйротуу, тездик мн чуркоону машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге орто аралыкта чуркоо 800 м
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	Алыскы аралыкка чуркоону уйротуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №8

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

Отулуучу жер: стадион

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Узундукка секируу

Сабактын максаты: студенттерге узундукка секируунун эрежелери менен тушундуруу

Корсотмо куралдар: планка, стойка, ышкырык, желек 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	Ордунан туруп узундукка секируу менен машыгуу. Ордунан туруп узундукка секируу шамдагайлык мн машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Ордунан узундукка секируу жана чуркап барып секирууну 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	Ордунан узундукка секируу, чуркап барып узундукка секируу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №9

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

Отулуучу жер: стадион

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Чуркап барып узундукка секируу

Сабактын максаты: студенттерге чуркап барып узундукка секирууну уйротуу

Корсотмо куралдар: планка, стойка, желек 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	Чуркап барып узундукка секируу чуркоонун эрежелери мн машыгуу ошондойэле корсоткучторго секируу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге чуркап барып узундукка секирууну 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	Чуркап барып узундукка секирууну машыгуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №10

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

Отулуучу жер: стадион

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Турникке тартылуу

Сабактын максаты: студенттерге турникке тартылуунун жана тулку бойду которууну билуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, турник 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	Турникке тартылуунун техникасы менен машыгуу ошондой эле тулку бойду которуунун эрежеси мн машыгуу. Шамдагайлык, кучтуулук, техникалык жактан аракет жасоо	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге турникке тартылуунун техникасын жана тулку бойду которуунун 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	Турник тартылуу жана тулку бойду которууну аткаруу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №11

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

Отулуучу жер: стадион

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Тулку бойду которуу

Сабактын максаты: студенттерге тулку бойду которууну практика жузундо аткарып уйротуу

Корсотмо куралдар: 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	Тулку бойду которуунун алдында денени кызытып конугуулордун турлорун жасоо. Тулку бойду которууну практика жузундо аткаруу мн машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге тулку бойду которуп эрежеси мн 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	Тулкуу бойду которуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №12

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

Отулуучу жер: стадион

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Бири бирине топту узатуу техникасы

Сабактын максаты: студенттерге бири бирине топту узатуу техникасын билуу керек

Корсотмо куралдар: ышкырык, 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	Топту бири бирине бутунун сол жагы мн узатуу. Топту бири бирине башы мн узатуу жана машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге бири бирине топту узатуу техникасын узатуу. Топту алып журуу учун бири бирине узатууну билуу керек
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	Бири бирине топту узатуу техникасын аткаруу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №13

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

Отулуучу жер: стадион

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Айып сызыктан топту тебуу

Сабактын максаты: студенттерге айып сызыктан топту тебуу техникасын уйротуу

Корсотмо куралдар: футбол тобу, 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	Топту туз тебуу -топту бурчка тебуу -топту шериктештерине тебуу -топту белгиленген жерге тебуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге топту белгиленген жерге тебууну уйротуу. Топту айып сызыктан тебуунун турлорун 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	Айып сызыктан топту тебууну

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №14

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

Отулуучу жер: стадион

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Топту баш мн согуу

Сабактын максаты: студенттерге топтут баш менен согууну жана сызыктан оюнга ыргытууну уйротуу

Корсотмо куралдар: футбол тобу, 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	Топту баш мн согуу - сызыктан топту оюнга ыргытуу -топту баш мн сузуунун турлору мн машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге топту баш мн согууда денени артка кетирип топ келгенде пешене мн сузуу
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	Топту баш мн сузуу	

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №15

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

Отулуучу жер: стадион

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Алыскы аралыктан дарбазага топту тебуу

Сабактын максаты: студенттерге алыскы аралыктан дарбазага тебууну уйротуу

Корсотмо куралдар: футбол тобу, 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	Тез тебуунун ыкмалары мн машыгуу, аралыкты олчоп алуу эрежелерин аткаруу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге алыскы аралыктан дарбазага сокку беруунун эрежелерин 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	Алыскы аралыктан дарбазага топту тебуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №16

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

Отулуучу жер: стадион

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Топту кол мн алып беруу техникасы

Сабактын максаты: студенттерге топту кол мн алып беруу техникасын уйротуу

Корсотмо куралдар: спорт зал, баскетбол тобу, ышкрык 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	Топту кол мн алып беруу техникасынын турлору мн машыгуу -шамдагайлык -тездик -эреже мн машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге бир кол мн топту алып барууну уйротуу, топту кол мн алып беруу техникасын 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	Топту кол мн алып баруу техникасы

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №17

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

Отулуучу жер: стадион

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Эки кол мн топту беруу

Сабактын максаты: студенттерге эки кол мн топту берууну уйротуу

Корсотмо куралдар: баскетбол тобу, 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	Эки кол мн беруунун ыкмалары -тездик шамдагайлык мн машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге баскетбол тобун эки кол мн беруу 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	Эки кол мн топту беруу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №18

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

Отулуучу жер: стадион

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Бийиктен топту кармап алуу техникасы

Сабактын максаты: студенттерге бийиктен топту кармап алуу техникасын уйротуу

Корсотмо куралдар: баскетбол тобу, ышкырык, желек 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	Баскетбол топту бийиктен кармап алуу ыкмалары Тактикалык, техникалык эрежелерин шамдагайлык мн машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге баскетболдук топту бийиктен кармап алуу техникасын 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	Бийиктен топту кармап алуу техникасы

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №19

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

Отулуучу жер: стадион

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Баскетболдук топту алып журуу

Сабактын максаты: студенттерге баскетболдук топту алып журуу ыкмаларын уйротуу

Корсотмо куралдар: баскетбол тобу, ышкырык, желек 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	Баскетболдук топту алып журуунун ыкмаларын жана техникаларын эреже мн машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге баскетбол топту алып журуунун 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	
	Баалоо		10-12 студентти баалоо
Уйго тапшырма		1-2	Баскетбол топту алып журуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №20

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

Отулуучу жер: стадион

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Секирип топту ыргытуу техникасы

Сабактын максаты: студенттерге баскетбол топту секирип ыргытуунун техникасын уйротуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, топ, желек 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	Секирип топту ыргытуунун ыкмаларын эреже мн машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге баскетбол тобун секирип ыргытуу техникасын 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	Баскетбол тобун секирип ыргытуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №1

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

Отулуучу жер: Спорт зал

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Волейбол оюндун тарыхы

Сабактын максаты: студенттерге волейбол оюнунун тарыхын тушундуруп беруу

Корсотмо куралдар: ышкырык, топ, сетка 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	Волейбол менен машыгуу тез жана так реакция жасоону, шамдагайлыкты, коз мн болжолдоону оорчутуп, кыймыл координацияларын жакшыртуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге волейболду тактык мн жана эрежеси менен 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	Волейбол оюнунун тарыхын билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №2

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

Отулуучу жер: Спорт зал

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Топту беруу техникасы

Сабактын максаты: студенттерге волейбол оюнун туру боюнча топту берууну уйротуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, топ, сетка 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	Волейбол оюнуну топту беруу техникасы менен машыгуу -озун женил сезуу -шамдагайлык - бири-бирин тушунуу -ой жугуртуу менен топту беруу техникасы озгортуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге волейбол оюнунун топту беруу техникасын 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	Топту беруу техникасын билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №3

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

Отулуучу жер: Спорт зал

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Топту бири бирине беруу ыкмасы

Сабактын максаты: студенттерге топту бири-бирине беруу ыкмасын уйротуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, топ, сетка 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	Волейбол оюнунунда топту бири бирине беруу ыкмасы менен машыгуу. Студенттер эки топко болунуп топту устунон жана асты жактан алуу, бири-бирине беруу ыкмалары мн коп машыгуу керек	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге волейбол оюнуну бири-бирине беруу 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	Топту бири бирине берууну билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №4

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

Отулуучу жер: Спорт зал

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Подача беруу ыкмасы

Сабактын максаты: студенттерге подача беруу ыкмасын уйротуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, топ, сетка 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	Тездик, шамдагайлык, эркиндик менен подача беруу ыкмаларын практика жузундо оздоштуруу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге волейбол оюнунда подача беруу 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	Подача беруу ыкмасын билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №5

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

Отулуучу жер: Спорт зал

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Стекадан откон топту эки кол менен алуу

Сабактын максаты: студенттерге волейбол волейбол оюнунда сеткадан отконо топту эки кол мен алууну уйротуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, топ, сетка 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	Тартиби боюнча практика жузундо аткарып машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге волейбол оюнда сеткадан откон топту эки кол мн алууну 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	Сеткадан откон топту эки кол мн алууну билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №6

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

Отулуучу жер: Спорт зал

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Топту оюнчуга беруу

Сабактын максаты: студенттерге волейбол оюнунда топту оюнчуга берууну уйротуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, топ, ссетка 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	Оюнду оз ыкмалары. Техникалары жана эрежелерин практика жузундо аткаруу мн бирге машыгу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге волейбол оюнунда топту оюнчуга 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		10-12 студентти баалоо
Уйго тапшырма		1-2	Топту оюнчуга берууну билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №7

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

Отулуучу жер: Спорт зал

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Волейбол оюну машыгуу оюну

Сабактын максаты: студенттерге волейбол спортунун машыгуу оюнунун турлорун уйротуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, топ, сетка 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	Волейбол спорт оюнун тартиби мн машыктыруу. Ошондой эле экиге болунунп коп машыгуу керек	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге волейбол спортунун оюнун машыктырып 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	Машыгуу оюнун билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №8

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

Отулуучу жер: Спорт зал

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Олтургучта жаткан абалда тулку бойдон которуу

Сабактын максаты: студенттерге олтургучта жаткан абалда тулку бойду которууну уйротуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, мат, олтургуч 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	Олтургучта жаткан абалда тулку бойду которуудон аллдын денени кызытып, андан сон тулку бойду которуунун тартиби жана эрежеси мн машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге оолотургучта жатан абалда тулку бойду которууну 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	Тулку бойду которууну билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №9

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

Отулуучу жер: Спорт зал

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Маттын устундо тоголонуп мостко туруу

Сабактын максаты: Студенттерге маттын устундо тоголонуп мостко турууну уйротуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, мат 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	Маттын устундо тоголонуп кооп машыгуу керек. М: мостко туруу учун денени кызытып машыгуу Мостко турууну тартиби жана эрежеси мн практика жузундо аткаруу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге маттын устундо тоголонуп мостко турууну 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

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №10

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

Отулуучу жер: Спорт зал

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Чуркап келип тосмонун устунон секирип отуу

Сабактын максаты: студенттерге чуркап келип тосмонун устунон секирууну уйротуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, тосмо 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	-эрктуулук -шамдагайлык -тездик -ылдамдык -ой жугуртуу мн аткаруу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге чуркап келип тосмонун устунон секирууну 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	Чуркап тосмонуну устунон секирип отууну билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №11

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

Отулуучу жер: Спорт зал

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Скакалканын техникалык ыкмалары

Сабактын максаты: студенттерге скакалканын техникалык ыкмаларын уйротуу

Корсотмо куралдар: скакалка, 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	Биринчиден скакалканы кармоону билуу. Скакалканы секирип алды жак жана арты жак менен, чуркап келип жатып аткаруу практика жузундо корсотуу менен машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге скакалканын 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	
	Баалоо		10-12 студентти баалоо
Уйго тапшырма		1-2	Скакалканын техникалык ыкмаларын билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №12

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

Отулуучу жер: Спорт зал

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Стол теннис оюнунун техникасы

Сабактын максаты: студенттерге стол теннис оюнунун техникасын уйротуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, стол теннис, теннис 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 теннис оюнун тартиби жана эрежеси мн практика жузундо аткарып машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге стол теннис оюнунун техникасын 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	Стол теннис оюнунун техникасын билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №13

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

Отулуучу жер: Спорт зал

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Теннис оюнунда подача беруу техникасы

Сабактын максаты: студенттерге теннис оюнунда подача беруу техникасын уйротуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, теннис столу, сетка, теннис стол 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	Теннис стол оюнда подача беруу техникасынын турлорун уйротуу, ракетаны кармоону уйротуу мн практика эжундо подача беруунун эрежелери менен машыктыруу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге стол теннис оюнунда подача 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		10-12 студентти баалоо
Уйго тапшырма		1-2	Подача берууну билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №14

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

Отулуучу жер: Спорт зал

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Он жана сол жактан кайтаруу ыкмасы

Сабактын максаты: студенттерге оон жана сол жактан кайтаруу ыкмасын уйротуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, теннис столу, ракета 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	Теннис спортунда теннис тобун он жана сол жактан кайтаруу ыкмаларын тартиби жана эрежеси мн машыктыруу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге он жана сол жактан кайтаруу ыкмасын 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	Он жана сол жактан кайтаруунун ыкмаларын билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №15

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

Отулуучу жер: Спорт зал

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: эки топоко болунуп машыгуу

Сабактын максаты: студенттерге эки топко болунуп машыгуу оюнун уйротуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, ракета, теннис столу, теннис 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	Эки командага болунуп, эрежелери менен практика жузундо жузундо эки экиден теннис оюнунун аткарып машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге теннис оюнунда эки топко болунуп, экиден эрежеси мн теннис ойноону 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	Эки топ болуп болунуп машыгууну билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №16

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

Отулуучу жер: аскер болмосу

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Тогуз коргол оюнунун тарыхы

Сабактын максаты: студенттерге тогуз коргол оюнунун тарых тушундуруу

Корсотмо куралдар: тактай, тогуз коргоол ташы 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	Стунденттерге оюнда партияны женип чыгуу учун 82 же андан коп утуш керектигин оюнда тен чыгуу кандай болушун, журушту баштоо ким тарапта экенин. Атаандашы мн кандай ойноду ошондой эле тогуз коргоолт оюнун машыктырып уйротуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге тогуз коргоол оюнун машыктырып 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	Тогйз коргоол оюнун тарыхын билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №17

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

Отулуучу жер: аскер болмосу

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Журуш жасоо

Сабактын максаты: студенттерге тогуз коргоол оюнунда журуш жасоону уйротуу

Корсотмо куралдар: доска, тогуз коргоол ташы 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 оюнунда журуш жасоонун ыкмалары менен практика жузундо аткарып машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге журуш жасоону 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	Журуш жасоону билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №18

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

Отулуучу жер: аскер болмосу

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Оюнду жазып алуу тартиби

Сабактын максаты: студенттерге тогуз коргоол оюнунда оюнду жазып алуу ыкмаларын уйротуу

Корсотмо куралдар: доска, тогуз коргол ташы 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	Студенттерге тогуз коргоол оюнунда онду жазып окуу менне машыгуу. Тогуз коргоолдо улуттук оюнда кунт коюу менен бирге ой жугуртуу эске тутуу жондомдуулугун практика жузундо аткаруу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге тогуз коргоол улуттук оюнунда оюнду жазып окуу 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	Оюнду жазып алуу тартибин билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №19

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

Отулуучу жер: Аскер болмосу

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Машыгуу оюну

Сабактын максаты: студенттерди тогуз коргоол оюну мн машыктыруу

Корсотмо куралдар: ышкырык, топ, желек 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 оюнун машыктырып уйротуу. Ошондой эки команда болуп алардын эрежелерин корсотуп, ыкмаларын корсотуп машыктыруу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге тогуз коргол машыгуу оюнун 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	Машыгуу оюнун билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №20

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

Отулуучу жер: аскер болмосу

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: «Ат жетээр» уйду эсептоонун жолдору, ыкмалары

Сабактын максаты: студенттерге «Ат жетээр» уйду эсептоонун жолдору, ыкмаларын тушундуруп беруу

Корсотмо куралдар: коргоол, доска 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 тгуз коргол улуттук оюндук «Ат жетээр» уйду эсептоонун жолдорун практика жузундо аткарып машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге «Ат жетээр» уйду эсептоонун жолдорун жана 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 №21

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

Отулуучу жер: Аскер болмосу

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Тузга каршы ыкмалар

Сабактын максаты: Студенттерге тузга каршы ыкмаларын айтып, тушундуруу

Корсотмо куралдар: коргоол, доска 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 тогузкоргол улуттук спорттук оюндун тузга каршы ыкмаларын эрежелери менен машыгуу жана практика жузундо аткаруу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге тузга каршы ыкмаларын эрежелери мн 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 ыкмаларды билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №22

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

Отулуучу жер: спорт аянтчасы

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Ордо оюнунун тарыхы

Сабактын максаты: студенттерге ордо оюнунун тарыхы менен тааныштырып уйротуу

Корсотмо куралдар: ордо сызыгы, чуколор 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 ордо оюнунун тарыхын уйротуу, ар бир жаатта канда иши ойнойт, кагыштар тобу кимдерден турат, ордо ордо оюнун тегерек чиймеси аралыгы канча болот, ордо оюну канча жака кандай болуп болунот ушулардын баарын практика жузундо аткарып машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге ордо оюнунун тарыхы мн тааныштырып 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	Ордо оюнунун тарыхын билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №23

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

Отулуучу жер: ордо аянтчасы

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Кадамак

Сабактын максаты: студенттерге улуттук оюндун кадамак эрежеси мн тааныштыруу

Корсотмо куралдар: ордо сызыгы, желек. чуко 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 ордо улуттук оюнунун тарыхы мн тааныштыруу ошондой эле кадамак эрежесин ото тактыкта тартиби менен машыктырып практика жузундо аткаруу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге ордо улуттук спорттук оюнунун 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	
	Баалоо		10-12 студентти баалоо
Уйго тапшырма	1-2	Кадамак эрежесин билуу	

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №24

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

Отулуучу жер: ордо аянтчасы

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Ура атмай

Сабактын максаты: стуженттерге ордо оюнунун ура атмай эрежесин уйротуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, топ, желек 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 ордо улугтуук спорттук оюндун ура атмай эрежесин уйротуу, ошондой эле практика джундо аткаруу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге 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

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №25

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

Отулуучу жер: ордо аянтчасы

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Торумак

Сабактын максаты: Студенттерге ордо улуттук спорттук оюнунун торумак эрежесин уйротуу

Корсотмо куралдар: ордо сызыгы, чуколор 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 ордо улуттук, спорттук оюндук торумак эрежеси менен машыктыруу жана практика жузундо аткаруу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге ордо улуттук спорттук оюндун торумак 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	Торумак эрежесин билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №26

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

Отулуучу жер: ордо аянтчасы

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Кынкай жана хан атмай

Сабактын максаты: Студенттерге ордо оюнунун кынкай жана хан атмай эрежесин уйротуу

Корсотмо куралдар: ордо сызыгы, чуко 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 ордо улуттук спорттук оюнунун кынкай эрежесин практика жузундо аткарып машыгуу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге ордо оюнунун кынкай жана хан атмай эрежеси мн 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	Кынкай жана хан атмай

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №27

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

Отулуучу жер: Спорт аянтчасы

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: машыгуу оюну

Сабактын максаты: Студенттерге ордо оюнунун эрежелери менен машыктырып уйротуу

Корсотмо куралдар: 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 ордо оюнунун эрежелерин уйротуп машыктыруу.	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге ордо оюну боюнча эки жакка болуп, аларды машыктырып 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	Ордо оюну мн машыгууну билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №28

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

Отулуучу жер: Спорт зал

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Теннис тобунун жакынкы аралыкка ыргытуу мишеньге 8-10м

Сабактын максаты: студенттерге теннис тобунун жакынкы аралыккаыргытуу мишеньге 8-10м тийгизип уйротуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, теннис 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	Студенттерге теннис тобун жакынкы аралыкка ыргытуу мишеньге 8-10м тийгизип машыктыруу жана практика жузундо аткаруу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге теннис тобун жакынкы аралыкка ыргытуу мишеньге 8-10м тийгизип 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 №29

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

Отулуучу жер: Спорт аянтчасы

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Эстафета 4x400м корсоткучко чуркоо

Сабактын максаты: студенттерге эстафета 4x400м корсоткучко чуркоону балдарга уйротуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, желек 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	Студенттерег эстафета 4x400м балдар командасы корсоткучко чуркоо менен машыгуу жана практика жузундо аткаруу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге эстафета 4x400м балдар командасына корсоткучко чуркоону 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	Эстафета 4x400м чуркоону билуу

Дене тарбия сабагынын кундолук планы №30

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

Отулуучу жер: Спорт аянтчасы

Тайпалар: 1-курстар

Сабактын темасы: Туруп узундукка секируу

Сабактын максаты: студенттерег туруп узундукка секирууну уйротуу

Корсотмо куралдар: ышкырык, желек, метровка 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 корсоткучко туруп узундукка секируунун эрежелерин корсотуп, машыктырып уйротуу. Ошондой эле практика жузундо аткаруу	50-55	Студенттерди уйротуу: Студенттерге ордунан туруп узундукка секируунун эрежелери менен 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	Оордунан туруп узундукка секируу

Практикалык (семинар) сабактардын мазмуну

№	Сабактардын мазмуну	Саат өз алдынча иштөө
1	Теориялык сабак	2
2	Стартта туруп эреже менен чуркоо	2
3	Кыска аралык чуркоо 100 метр	2
4	Орто аралыка чуркоо 500-1000 метр	2
5	Алыскы аралыка чуркоо 2000 метр-3000 метр	2
6	Эстафета 4x400 метр	2
7	Орто аралыка чуркоо 800м	2
8	Ордунан узундукка секирүү	2
9	Чуркап барып узундукка секирүү	2
10	Турнике тартылуу	2
11	Тулку бойду көтөрүү	2
12	Бири-бирине топту узатуу техникасы	2
13	Айып сызыктан топту тебүү	2
14	Топту баш менен согу	2
15	Алыскы аралыктан дарбазага топту тебүү	2
16	Топту кол менен алып берүү техникасы	2
17	Эки кол менен топту берүү	2
18	Бийиктен топту кармап алуу техникасы	2
19	Баскетболдук топту алып жүрүү	2
20	Секирип топту ыргытуу техникасы	2
	Жалпы	40

Практикалык (семинар) сабактардын мазмуну

№	Сабактардын мазмуну	Саат өз алдынча иштөө
1	Валейбол оюнунун тарыхы	2
2	Топту беруу техникасы	2
3	Топту бири-бирине беруу ыкмасы	2
4	Подача беруу техникасы	2
5	Сеткадан откон топту эки кол менен алуу	2
6	Топту оюнчуга беруу	2
7	Машыгуу оюну	2
8	Олтургучта жаткан абалда тулку бойдон которуу	2
9	Маттын устундо тоголонуп мостко туруу	2
10	Чуркап келип тосмонун устунон секирип отуу	2
11	Скалканын техникалык ыкмалары	2
12	Стол тенис оюнун техникасы	2
13	Подача беруу техникасы	2
14	Он жана сол жактан кайтаруу ыкмасы	2
15	Эки командага болунуп машыгуу оюну	2
16	Тогуз коргол оюнунун тарыхы	2
17	Журуш жасоонун ыкмалары	2
18	Оюнду жазып алуу тартиби	2
19	Машыгуу оюну	2
20	«Ат жетээр» уйду эсептоонун жолдору ыкмалары	2
21	Тузга каршы ыкмалары	2
22	Ордо оюнунун тарыхы	2
23	Кадамак	2
24	Ура атмай	2
25	Торумак	2
26	Кынкай жана хан атмай	2
27	Машыгуу оюну	2
28	Тенис тобунун жакынкы аралыка ыргытуу мишеньге 8-10м	2
29	Эстафета 4x400м корсоткучко чуркоо	2
30	Туруп узундука секируу	2
	Жалпы	60

Б. Осмонов атындагы ЖАМУнун Кочкор-Ата колледжинин
дене тарбия сабагында зачеттук корсоткучтору I курстар учун

№	Текшерилуучу	Корсоткучтор					
		Балдар			Кыздар		
	Катышуучу	5	4	3	5	4	3
	Баасы	5	4	3	5	4	3
1	Чуркоо 60 м/сек	9.8	10.6	11.3	10.00	10.05	11.3
2	Кыска аралыкка чуркоо 4x9м/сек	10.00	10.08	11.0	9.1	9.8	10.05
3	Ордунан секируу (см)	2.05	1.90	1.70	1.91	1.65	1.60
4	Чуркоо Кыздар, балдар 1500 мин/сек	6.51	7.10	7.58	8.20	9.00	9.40
5	Турникке тартылуу	8	6	5			
6	Тулку боюн которуу				36	32	19
7	Бир буттан отуруп туруу	16	14	12	8	6	4