

Бекитемин  
Мектеп мүдүрү: \_\_\_\_\_  
Бектурганова Ж.Д

## **2021-2022 окуу жылы үчүн календардык мерчемдер**

Каралды

Окуу бөлүмүнүн башчысы: \_\_\_\_\_ Ботобаева А.М

Макулдашылды

Усулдук бирикменин жетекчиси: \_\_\_\_\_ Алымкулова Л

## Улуттук спорт дене тарбия боюнча үчүнчү сабак катары.

Азыркы учурдагы жаңы технологиянын өнүгүшү жана пандемиянын жайылышынан улам, адам затынын ден соолугуна олуттуу залал келүүдө. Буга биз, окуучулар сабак учурунда, ошондой эле бош убактыларын телефон, ноутбук жана башка компьютердик оюндарда, сайттарда көп убакытта аз кыймылда отууруулары себепчи экенин айтсак болот. Бул учурда мектеп программасына дене тарбия сабагынын жумалык жүгүртмөсүнө дагы бир саат кошуп берүү талабы келип чыгат. Кошулган сааттарда улуттук оюндар өтүшү абзел, себеби азыркы учурдагы дене тарбия сабагынын программасында базалык окуу болуп чет өлкөнүн оюндары түзөт. (футбол, баскетбол, волейбол, жеңил атлетика, гимнастика ж.б.) Ал эми улуттук оюндарга аз эле саат бөлүнгөн. Кээ бир мектептерде такыр эле жок.

Улуттук оюндар кыргыздын жашоо образына, тарыхына, канына сиңген, ошондуктан балдарга кызыктуу жана түшүнүктүү болуп, тарбиялык да мааниси чоң болот. Улуттук оюндарды дене тарбия сабагынан кээ бир этаптарында дене жибитүүдө же болбосо дене сапаттарын өстүрүүдө колдонсо болот. Ал эми мезгилге карап ордо, тогуз коргоол, качмай топ ж.б. оюндарды базалык сабак катары окуу программасына кошуу керек. Азыркы учурда улуттук спорттун өнүгүшү менен “көк-бөрү”, “эр эңиш”, “ат чабыш”, “кыргыз күрөш”, “кулатуу”, “жорго салыш”, “жаа атуу”, “куш салуу” жана башка түрлөрүнө окуучулар арасында кызыгуу жаралып, күйөрмандык кылышып, ал тургай машыгып, мелдештерге катышкандар да жок эмес. Улуттук спорттун дене тарбия боюнча үчүнчү сабак катары кириши окуучулардын саламаттыгына жана тарбиясына өтө чоң таасири тиет деп терең ишенем.

**Спорт ийриминин 2021-2022- окуу жылы үчүн  
календардык мерчем.**

<b>№</b>	<b>Программалык материал</b>	<b>Сааты</b>	<b>Мөөнөтү</b>
	<b>Футбол</b>		
<b>1</b>	Оюн эрежеси	<b>1</b>	
<b>2</b>	Оюнчунун турушу	<b>2</b>	
<b>3</b>	Негизги ыкмалар	<b>2</b>	
<b>4</b>	Топ алып жүрүү	<b>2</b>	
<b>5</b>	Топ берүү ыкмасы	<b>2</b>	
<b>6</b>	Топ тосуу ыкмасы	<b>2</b>	
<b>7</b>	Топ сүзүү ыкмасы	<b>2</b>	
<b>8</b>	Бийик топ тосуу	<b>2</b>	
<b>9</b>	Борбордон чабуул	<b>2</b>	
<b>10</b>	Топту чыгаруу (аут)	<b>2</b>	
<b>11</b>	Тобу жок бурулуу	<b>2</b>	
<b>12</b>	Чабуул коюу ыкмасы	<b>2</b>	
<b>13</b>	Оң , сол канаттан чабуул	<b>2</b>	
<b>14</b>	Коргонуу ыкмасы	<b>2</b>	
<b>15</b>	Үйрөнчүк оюндар	<b>2</b>	
<b>16</b>	Топ талашуу ыкмасы	<b>2</b>	
	<b>Баскетбол</b>		
<b>17</b>	Оюнчунун турушу	<b>2</b>	
<b>18</b>	Орун которуу ыкмасы	<b>2</b>	
<b>19</b>	Топ жана тобу жок бурулуулар	<b>2</b>	
<b>20</b>	Бир колдоп топ берүү ыкмасы	<b>2</b>	
<b>21</b>	Топ ийлөө ыкмасы	<b>2</b>	
<b>22</b>	Топ тосуу ыкмасы	<b>2</b>	
<b>23</b>	Топту ыргытуу ыкмасы	<b>2</b>	
<b>24</b>	Топту алып жүрүү ыкмалары	<b>2</b>	
<b>25</b>	Топту ар кандай бийиктикте алып жүрүү	<b>2</b>	
<b>26</b>	Топту бийик ыргытуу . Тосуу ыкмалары	<b>2</b>	
<b>27</b>	Топту ийлөө менен коргоочудан өтүү	<b>2</b>	
<b>28</b>	Топту себетке салуу ыкмасы	<b>2</b>	
<b>29</b>	Үйрөнчүк оюндар	<b>2</b>	
<b>30</b>	Топту эки кадамдан себетке салуу ыкмасы	<b>2</b>	
<b>31</b>	Кросс	<b>2</b>	
<b>32</b>	Топту эки кадамдан себетке алдынан салуу	<b>2</b>	
<b>33</b>	Топ берип , алып чабуул жасоо ыкмасы	<b>2</b>	
<b>34</b>	Топту айдоо ыкмасын өркүндөтүү	<b>2</b>	

35	Топту алыстан себетке салуу ыкмасы	2	
36	Тактикалык оюн	2	
37	Жеке тактикалык оюн	2	
38	Топтун тактикалык оюну	2	
39	Командалык тактикалык оюну	2	
40	Кросс	2	
41	Норматив тапшыруу	2	
42	Эркин оюн	2	
	<b>Волейбол</b>		
43	Оюнчунун турушу	2	
44	Топ алуу ыкмалары	2	
45	Топ берүү ыкмалары	2	
46	Подача берүү ыкмасы	2	
47	Подача алуу ыкмасы	2	
48	Топ көтөрүү ыкмасы	2	
49	Чабуу ыкмасы	2	
50	Блок коюу ыкмасы	2	
51	Коргонуу ыкмасы	2	
52	Топ менен блок коюу	2	
53	Блоктуу кайтаруу	2	
54	Эреже боюнча оюн	2	
55	Тактикалык кыймылдар	2	
56	Чабуул коюу тактикасы	2	
57	Коргонуу тактикасы	2	
58	Комбинация “ Эшалон”	2	
59	Комбинация “ Крест”	2	
60	Чабуул үчүнчү зона	2	
67	2-4 зона чабуул	2	
68	Эки сызыктан чабуул	2	
69	Кайтаруу	2	
70	Схемаларды айкалаштыруу	2	
71	Биринчи темп	2	
72	Экинчи темп	2	
73	Ылдамдыкта топко чыгаруу	2	
74	Волейбол оюну	2	
75	Бийик топко чыгуу	2	
76	Комбинация “ Пайт”	2	
77	Подач берүүнү өркүндөтүү	2	
78	Техникалык тактиканы даярдоо	2	
79	Тактикалык оюндар	2	
80	Үйрөнчүк оюндар	2	
81	Чабуул ыкмаларын өркүндөтүү	2	
82	Блок коюу ыкмасы	2	
83	Комб “ Эталон” өркүндөтүү		

<b>84</b>	Комбинация “ Крест” өркүндөтүү	<b>2</b>	
<b>85</b>	Биринчи темп өркүндөтүү	<b>2</b>	
<b>86</b>	Экинчи темп өркүндөтүү	<b>2</b>	
<b>87</b>	Үйрөнчүк оюндар	<b>2</b>	
<b>88</b>	Волейбол оюну	<b>2</b>	
<b>89</b>	Тактикалык схема	<b>2</b>	
<b>90</b>	2-4 зонадан кыска чабуул	<b>2</b>	
<b>91</b>	“ Толкун” комбинация	<b>2</b>	
<b>92</b>	Волейбол оюну	<b>2</b>	
	<b>ФУТБОЛ</b>		
<b>93</b>	Топ алып жүрүү	<b>2</b>	
<b>94</b>	Топ берүү ыкмасы	<b>2</b>	
<b>95</b>	Топту токтотуу , тосуу ыкмасы	<b>2</b>	
<b>96</b>	Эреже боюнча оюн	<b>2</b>	
<b>97</b>	Тобу жок аракет кылуу	<b>2</b>	
<b>98</b>	Топ менен аракет кылуу	<b>2</b>	
<b>99</b>	Топту алыска берүү ыкмасы	<b>2</b>	
<b>100</b>	Тактикалык оюн	<b>2</b>	
<b>101</b>	Чабуул коюу тактикасы	<b>2</b>	
<b>102</b>	Коргонуу тактикасы	<b>2</b>	
<b>103</b>	Үйрөнчүк оюндар	<b>2</b>	

**Ден соолугуна байланыштуу дене тарбия сабагынан  
бошотулган окуучулар менен иштөө мерчеми.**

<b>№</b>	<b>Программалык материал</b>	<b>96</b>
<b>1</b>	Коопсуздук эрежелери	<b>Ар бир спорт түрүнүн алдында</b>
<b>2</b>	Спорттун түрлөрү боюнча билимдин негиздери. ( спорт түрүнүн жаралуу тарыхы , эрежелери, ыкмалары , мелдеш өткөрүү тартиби ж.б.)	<b>96</b>
<b>3</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жеңил атлетика</li> <li>2. Спорттук гимнастика</li> <li>3. Футбол</li> <li>4. Баскетбол</li> <li>5. Волейбол</li> <li>6. Ордо</li> <li>7. Шахмат , шашки</li> </ol>	<b>20</b> <b>сабак сайын</b> <b>20</b> <b>20</b> <b>20</b> <b>10</b> <b>6</b>
<b>4</b>	Д Ж Ч көнүгүүлөр комплекс гимнастика	
<b>5</b>	Дене көрсөткүчүн , сапатын өстүрүүчү көнүгүүлөр	<b>ар бир сабак сайын</b>
<b>6</b>	Ден соолук чыңдоочу ишмердүүлүк <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дене тарбия көнүгүүлөрүн ден соолукка тийгизген таасирлери.</li> <li>2. Суук тийүү , жугуштуу оорулардан сактануу , алдын алуу.</li> <li>3. Ден соолукту чыңдоо ( закаливание).</li> </ol>	
	<b>Жыйынтыгы</b>	<b>96</b>

## “ Ким мыкты ? “ спорттук – эстафеталык таймаш.

<b>Иш чаранын максаты :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Окуучуларды сергек жашоого , спортту сүйүүгө үндөө , биримдикке тарбиялоо.</li> <li>2) Шамдагайлык , ылдамдык , күчтүүлүк сапаттарын өстүрүшөт.</li> <li>3) Булчуң , нерв , кан айлануу системаларын калыптандырышат.</li> </ol>
<b>1</b>	Кыргыз бийи . (кыздардын аткаруусунда)
<b>2</b>	Иш чаранын ачылышы . “ Көк жал “ , “ Шумкар” топтору .
<b>3</b>	Командалардын өздүк презентациясы .
<b>4</b>	Топту эстафеталык таякчаны алып , обручтардан тоскоолдуктардан өтүп өнөгүнө таякчаны өткөрүп берет .
<b>5</b>	Бутуна кап кийип , белгиленген жерге жетип келүү.
<b>6</b>	Стол теннисинин ракеткасы менен теннис шаригин ийлеп , белгиленген белгиге чейин барып келүү.
<b>7</b>	Эркек балдар конкурсу . Отжимание . Кайсыл топ көп отжимание кылат.
<b>8</b>	Кыздар таймашы . Шашки . Ар бир топтон төрттөн кыз чыгып , кезектешип жүрүш жасашып , шашки ойношот . Жеңичүү топко бир упай ыйгарылат.
<b>9</b>	Аркан тартыш . Эки топ чыгып , аркан тартышат.
<b>10</b>	Футбол тобун , бут менен айдап , белгиге жетип кайра келишет.
<b>11</b>	Таймаштын жыйынтыгын чыгаруу . Жеңичүүлөрдү белгилөө , сыйлык тапшыруу.