



КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН АГАРТУУ МИНИСТРЛИГИ

КЫРГЫЗ БИЛИМ БЕРҮҮ АКАДЕМИЯСЫ



«ДЕНЕ ТАРБИЯ»

БОЛЖОЛДУУ КАЛЕНДАРДЫК-ТЕМАТИКАЛЫК ПЛАН

5 - класс үчүн

Бишкек – 2025

5-класс үчүн дене тарбия боюнча болжолдуу календардык-тематикалык план

№	Сабактын темасы	Мазмундук линия	Саат	Күтүлүүчү натыйжа	Мөөнөтү	
					пландалган күн	өтүлгөн күнү
1	Киришүү сабагы. Предметтин максаты жана милдеттери, Коопсуздук эрежелери.	Теориялык билимдердин негиздери	1	Коопсуздук эрежелерин, предметтин максатын, милдеттерин билүү.		
2-3	Катардагы көнүгүүлөр: кайра катарга туруулар, бурулуулар	Негизги гимнастиканын элементтери	2	Командаларды аткаруу, катарга туруу жөндөмүн калыптандыруу		
4-6	Предметтер менен аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр	Физикалык сапаттарды өнүктүрүү	3	Көнүгүүлөрдү аткаруу		
7-8	Дененин абалын татаалдаштыруу менен секирүүлөрдү аткаруу	Секирүүлөр	2	Татаалдашкан тапшырмаларды аткаруу жөндөмү		
9-10	Кыймылдуу оюндар: «Жоолук таштамай», «Топ качмай»	Кыймылдуу оюндар	2	Оюн учурундагы ыкчамдыкты жана ылдамдыкты өрчүтүү		
11-12	Гимнастикалык дубалга тартынып чыгуу, турникке тартынуу	Күч, ыкчамдык	2	Тартынып чыгууларды аткаруу		
13-14	Топту аралыкка жана бутага тийгизип ыргытуу	Ыргытуулар	2	Топту так жана күч менен ыргытуу		
15-18	Секирүү жана чуркоо элементтерин колдонуу менен эстафета өткөрүү	Эстафеталар	4	Командалык иш-аракетти жакшыртуу		
19-20	Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр	Физикалык сапаттарды өрчүтүү (чыдамкайлык, ийилчээктик)	2	Чыдамкайлыкты, ийилчээктикти өрчүтүү		

21	Алдыга, аркага карай тоңкочук атуу	Негизги гимнастиканын элементтери	1	Тоңкочук атуу техникасын өздөштүрүү		
22-23	Кыймылдуу оюндар: «Аркан тартыш», «Шакек салмай»	Кыймылдуу оюндар	2	Реакцияны жакшыртуу, командалык жөндөмдү калыптандыруу		
24-25	Эки экиден туруп топту ийлөө, берүү	Топту ийлөө	2	Топту ийлөө жана берүү техникасын өздөштүрүү		
26-27	Топту бутага тийгизип ыргытуу	Ыргытуулар	2	Түз аймакта жайгашкан бутага тийгизүү жөндөмүн калыптандыруу		
28	Чоюлуу көнүгүүлөрүн аткаруу	Ийилчээктики жакшыртуу	1	Муундардагы кыймыл-аракетти кеңейтүү		
29-30	Челнок чуркоолору, ылдамданып чуркоолор	Ылдамдык	2	Ылдам чуркоо жөндөмүн жакшыртуу		
31-32	Жапыз турникке асылуу, турникте аткарылуучу көнүгүүлөр	Күч	2	Асылуу жөндөмүн калыптандыруу		
33-34	Чуркоо, ыргытуу, предметтерди берүү элементтерине негизделген эстафеталар	Эстафеталар	2	Ылдамдык, ыкчамдык жана командада иштөө жөндөмүн калыптандыруу		
35-36	Катардагы көнүгүүлөр: колоннада басуу, бурулуу	Негизги гимнастиканын элементтери	2	Колоннага туруу, басуу, бурулуу жөндөмдөрүн калыптандыруу		
37-38	Күч сапатын өрчүтүүчү көнүгүүлөр (жаткан абалда колду бүгүп, түздөп денени көтөрүү, отуруп туруу)	Күч	2	Күч көнүгүүлөрүн туура аткаруу		
39-40	Багытын өзгөртүү менен топту ийлеп алдыга жылуу	Топту ийлеп жылуу	2	Топту көзөмөлдөө, жылуунун багытын өзгөртүү		
41-42	Ар кандай аралыктан топту өнөктөшкө берүү	Топту берүү	2	Топту так берүүгө умтулуу		

43-44	Кыймылдуу оюндар: «Кызыл желек», «Ким жаңылбас»	Кыймылдуу оюндар	2	Ыкчамдыкты, байкоону жакшыртуу		
45-46	Ар кандай бурулуулар менен алдыга секирүү	Секирүүлөр	2	Татаалдаштырылган секирүүлөрдү аткаруу		
47-48	500 м чейин жай чуркоо, кросс чуркоо	Чыдамкайлык	2	Токтобой бир калыпта чуркоо		
49-50	Секирүүгө жана чуркоого негизделген эстафеталар	Эстафеталар	2	Командада биргелешкен аракетте болуу, координацияны жакшыртуу		
1-52	Тоскоолдуктардан өтүп басуу, басуу ритмин алмаштыруу	Гимнастиканын элементтери/ Ыкчамдык	2	Таалдаштырып басуу жөндөмүн калыптандыруу		
53-54	Кичинекей топту так ыргытуу	Ыргытуулар	2	Топту бутага тийгизип ыргытууну калыптандыруу		
55-56	Кыймылдуу оюндар: «Сокур теке», «Ийне жоголду»	Кыймылдуу оюндар	2	Байкоону жана координацияны өнүктүрүү		
57-58	Басып бара жатып топту берүү, эки экиден туруп бири-бирине топ берүү	Топту берүү	2	Туура кыймыл менен топту өткөрүп берүү		
59-60	Предметтерден секирип өтүү, бурулуп секирүү	Секирүүлөр	2	Секирүүнүн техникасын өзгөртүү жөндөмүн жакшыртуу		
61-62	Так аткарууну талап кылган эстафеталар, челнок чуркоолор	Эстафеталар	2	Ылдамдыкты, таамай тийгизүүнү, командалык аракетте болууну жакшыртуу		
63-64	Багытын жана ылдамдыгын өзгөртүү менен чуркоолор	Ылдамдык	2	Ылдам чуркоо техникасын өздөштүрүү		
65-66	Кыймылдуу оюндар: «Жоолук таштамай», «Жамбы атмай»	Кыймылдуу оюндар	2	Ыкчамдыкты, реакция берүүнү жакшыртуу		
67-68	Контролдук сабак: жүгүрүү, секирүү, эстафеталар	Жыйынтыктоо	2	Окуу жетишкендиктерди баалоо		