



КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН АГАРТУУ МИНИСТРЛИГИ

КЫРГЫЗ БИЛИМ БЕРҮҮ АКАДЕМИЯСЫ



«ДЕНЕ ТАРБИЯ»

БОЛЖОЛДУУ КАЛЕНДАРДЫК-ТЕМАТИКАЛЫК ПЛАН

1 - класс үчүн

Бишкек – 2025

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

Сабак-тын номери	Темасы	Мазмундук линиясы	Күтүлүүчү натыйжа	Мазмунда басым жасалуучу каражаттар	Мөөнөтү	
					пландалган күн	өтүлгөн күнү
1	Киришүү сабагы	Жүрүм-турум эрежелери менен таанышуу	Теориялык билимдин негиздерин билет жана жүрүм-турум эрежелерин аткарат	күнүмдүк режим, гигиена жөнүндө башталгыч билим		
2	Катардагы көнүгүүлөр	Негизги командалар	Командаларды аткарат	"түз тур", "жай тур", колонна, катарга тизилүү, бурулуштар		
3	Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр (ОРУ)	Жалпы өнүктүрүүчүлүк көнүгүүлөр	Гимнастикалык көнүгүүлөрдү аткарат	Гимнастикалык көнүгүүлөр		
4	Гимнастикалык элементтерди аткаруу	Гимнастикалык элементтерди ар кандай позицияда аткаруу (басуу, кол чабуу, абалын өзгөртүү)	Гимнастика элементтерин аткарат	Ар кандай гимнастикалык элементтер		
5	"Каздар жана ак-куулар"	Кыймылдуу оюндар	Кыймылдуу оюнду эреже боюнча ойнойт	Көңүлдүү ойноо, шамдагайлыкты калыптандыруу		
6	Буюмдар менен аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр	Физикалык сапаттарды өрчүтүү	Шамдагайлыкты калыптандыруу	топ/таяк менен аткарылуучу көнүгүүлөр, бурулуштар, ийилүүлөр		
7	Багытты өзгөртүү менен	Физикалык сапаттарды өнүктүрүү	Ар кандай тапшырмаларды аткарат	Ылдамдыкты, багытты өзгөртүү менен		

	басуу жана чуркоо			аткарылуучу бурулуштар, чуркоолор		
8	"Куу түлкү" оюну	Ыкчамдыкка жана көңүлдүү ойноого басым жасоо	Оюнду эреже боюнча ойнойт	Көңүлдүү ойноо, шамдагайлыкты калыптандыруу		
9	Секирүүлөр	Ар кандай секирүүлөрдүн түрлөрү	Секирүүлөрдү аткарат	Ордунда, узундукка, бир буттап ж.б. секирүүлөр		
10	"Фигура жаса" оюну	Кыймылдуу оюндар	Берилген фигураларды аткарат	Ыкчамдыкка басым жасоо		
11	Топту бутага ыргытуу	Ыргытуулар	белгиленген зонага топту так түшүрөт	Тактыкка басым жасоо		
12	12 "Жашынмак" оюну	Кыймылдуу оюндар	Эреже боюнча ойноо	Жашынууга, айлакерликке, туура багыт алууга басым жасалат		
13	Физикалык сапатты өрчүтүү	Ийилчээкти өрчүтүүчү көнүгүүлөр	Ийкемдүүлүккө жетишүү	Таяктарды, топторду колдонуп аткарылуучу көнүгүүлөр		
14	"Мышык-чычкан" оюну	Кыймылдуу оюндар	Эреже боюнча ойноо	Аңдууга, байкоого, айлакерликке үйрөтөт		
15	Ылдамдануу менен чуркоо (ылдамдык)	физикалык сапаттарды өнүктүрүү	Чуркоо ылдамдыгын башкара алат	ылдамдыкты өзгөртүп чуркоо, ылдамдануу менен 30 метрге чейин		
16	"Бетме-бет" эстафетасы Жуп болуп иштөө менен ыкчамдыкты өнүктүрөт	Ылдамдыкты өрчүтүү	Кызматташып чуркоого уйрөтөт	Кызматташууга, предметти өткөрүп берүүгө, тоскоолдуктардан өтүүгө басым жасалат		
17	"Чычкандар жана үйлөр" оюну	Кыймылдуу оюндар	Ылдамдыкты өрчүтөт	Бош үйдү басып алууга басым жасалат		

18	Ар кандай кыймылдуу оюндар	Аралык жыйынтыктоочу сабак	Мурда үйрөнгөн көндүмдөрдү аткаруу	Кайталоо иретинде сабак өтүү		
19	Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү кайталоо	Гимнастиканын элементтери	Мурда үйрөнгөн көнүгүүлөрдү кайталоо	Кайталап басуу жана бурулуу, жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр		
20	"Бетме-бет жүгүрүү"	Кыймылдуу оюндар	Ыкчамдыкты жана реакцияны өнүктүрөт	Ар кандай чуркоолор, чуркоонун багытын өзгөртүү		
21	Ордунан секирүү, узундукка секирүү	Секирүүлөр	Секируу техникасын жакшыртат	Бир буттап, эки буттап секирүүлөр		
22	"Кол чапмай" оюну	Кыймылдуу оюндар	көңүл бурууну жана координацияны өнүктүрөт	Уга билүүгө, кол чабууга басым жасалат		
23	Маарага (бутага) ыргытуу	Ыргытуулар	Так тапшырма аткарууга үйрөтөт	Топту алкакка, рамкага түшүрүп ыргытуулар		
24	"Карышкыр жана аңчы" оюну	Кыймылдуу оюндар	Багыт алууну, ыкчамдыкты өнүктүрөт	Ролдорду аныктап топто ойноо		
25	Багытын өзгөртүү менен чуркоо	Физикалык сапаттарды өнүктүрүү (шамдагайлык)	Аянтта ар багытта чуркайт	Чуркоонун багытын аныктаган белгилер коюлат.		
26	"Дүмүрдөн дүмүргө секирүү" оюну	Кыймылдуу оюндар	Координацияны жакшыртат	Ар кандай тоскоолдуктардан отуу каралат		

27	Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр	физикалык сапаттарды өнүктүрүү (ийкемдүүлүк)	жылмакай созулуштарды аткарат	Тулку бойду буруулар, тулку бойдун айлануулары		
28	"Ашкабак чапмай" оюну.	кыймылдуу оюндар	реакцияны жана ыкчамдыкты жакшыртат	топ менен ойноо, объекти уруу		
29	Секирткич (скакалка) менен секирүү.	Секирүү	Секирүү ритмине үйрөтөт	Алдыга артка секирүүлөр колдонулат		
30	"Тактайга отуруп калба" оюну	кыймылдуу оюндар	реакциянын тездигин машыктырат	сигналга реакция, орун алмашуу колдонулат		
31	“Топту рамкага ыргытуу” эстафетасы	Эстафета	бутага ыргытууну жакшыртат	Ар кандай аралыкка буталар коюлат		
32	биргелешкен шамдагайлык оюну.	Кыймылдуу оюндар	Ар кандай кыймылдарды айкалыштырууга үйрөтөт	Секирип өтүүлөр, ыргытуулар, жүгүрүүлөр колдонулат		
33	Жыйынтыктоочу контролдук сабак	Жыйынтыктоо	өздөштүрүлгөн чеберчиликти көрсөтөт	Эстафета, кыймылдуу оюн, чуркоолор колдонулат		
34	Вариативдик сабак	Вариативдик бөлүк	Начар өздөштүрүлгөн элементтерди бекемдейт	Тийиштуу көнүгүүлөр колдонулат		
35	Предметтер менен аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр.	физикалык сапаттарды өнүктүрүү (шамдагайлык)	Көнүгүүлөрдү туура аткарат	Топтор жана таяктар менен аткаратылуучу көнүгүүлөр		

36	"Ким көп, ким азыраак секирет" оюну	Кыймылдуу оюндар	Секирүү кыймылдарын өзү баалайт	Команда боюнча секирүүлөр, саноолор		
37	Тоскоолуктарды өтүп басуу	Гимнастикалык элементтер	Тен салмактуулукту сактайт	Атайын сызыктан чыкпай басуулар		
38	"Желекти көздөй ыргыт" оюну	Ыргытуулар	Бутага так ыргытат	Желектерди, обручту колдонуп ыргытуулар		
39	Бийиктикке секирүү (30 см)	Секирүүлөр	Чуркап келип секире алат	Ар кандай секирүүлөр		
40	"Өрдөк жана аңчы" оюну	Кыймылдуу оюндар	Сигналга жараша аткарат	Топ колдонуп ойнолот		
41	Секирүү эстафетасы	Эстафеталар	Буйрукка жараша секирет	Чуркоо, секирүү, буюмдарды өткөрүп берүү колдонулат		
42	"Көз таңмай" оюну	кыймылдуу оюндар	Тыншоо жакшырат	Көрүү аракети чектелип ойнолот		
43	Керилүү көнүгүүлөрү	физикалык сапаттарды өнүктүрүү (ийилчээктик)	Ийилчээктик жакшырат	Тулку бойду бүгүүлөр, ийилчээктикти талап кылуучу көнүгүүлөр		
44	"Өрдөк басыш" оюну	кыймылдуу оюндар	тең салмактуулук кыймылдарын аткарат	чалкалап басуу, тен салмакты сактоо кыймылдары		
45	Сигналга карата чуркоо	физикалык сапаттарды өнүктүрүү (ылдамдык)	Баш ийүү сапаты калыптанат	Старт, ылдамдануу, токтоо кыймылдары колдонулат		
46	"Үйү жок коен" оюну	кыймылдуу оюндар	жамааттык оюнга катышат	тез орун алмашуу колдонулат		

47	Контролдук сынак сабагы	Жыйынтыктоо	Физикалык даярдыкты көрсөтөт	Ар кандай тапшырмалар колдонулат		
48	Талдоо жана бекемдөө	Вариативдик бөлүгү	Жетишкен ийгиликтерин талдайт	кайталоо, коррекциялоо колдонулат		
49	Гимнастика элементтерин кайталоо	Гимнастика элементтери	Негизги аракеттерди ишенимдүү аткарат	саптык көнүгүүлөр, бурулуштар		
50	"Ким шамдагай секирет" оюну	кыймылдуу оюндар	Белги боюнча секирет	Узундукка жана бийиктикке секирүүлөр		
51	Бутага жана аралыкка ыргытуу	Ыргытуулар	Таамай тийгизүүнү жакшыртат	Топту ар кандай бутага тийгизип ыргытуулар		
52	"Токту сурамай" оюну	кыймылдуу оюндар	команда боюнча иш алып барат	токтоолор менен кыймылдар колдонулат		
53	Ылдамдатуу элементтери менен чуркоо	физикалык сапаттарды өнүктүрүү (ылдамдык)	чуркоо темпин өзгөртө алат	Сигналга жараша башынан аягына чейин чуркоолор		
54	"Кызыл короз, ак короз" оюну	Кыймылдуу оюндар	Тыңшоо аракети жакшырат	Сигналга жараша кыймыл багытын өзгөртүү колдонулат		
55	"Топко жетүү" эстафетасы	Эстафеталар	Татаал тапшырмаларды аткарат	Татаалдашкан секирүүлөр, тең салмактуулукту сактоо колдонулат.		
56	"Мергенчи жана коён" оюну	Кыймылдуу оюндар	Тактыкты жакшыртат	Кыймылдаган бутага топту ыргытуу жана ыкчамдыкты өнүктүрүү колдонулат		
57	Предметтерди колдонуп ийилчээктикти жакшыртуу көнүгүүлөрү	Физикалык сапаттарды өнүктүрүү (ийилчээктик)	Ийилчээктик жакшырат	Топ менен терең ийилүү көнүгүүлөрү колдонулат		

58	"Алкактынын ичине түшүр" оюну	Кыймылдуу оюндар	Шакекке таамай түшүрүү жакшырат	Топту ар кандай шакекчеге таамай түшүрүү колдонулат		
59	Бийиктикке жана узундукка секирүү	Секирүүлөр	Секирүү техникасы жакшырат	Ар кандай секирүүлөр колдонулат		
60	"Бош орун" оюну	Кыймылдуу оюндар	Реакцияны күчөтөт	Сигналга жараша орундарды тез алмашуу колдонулат		
61	"Тең салмактуулукту сактап өтүү" эстафетасы	Эстафеталар	Координацияны жакшырат	Тең салмактуулукту сактоону талап кылган кыймыл аракеттер колдонулат		
62	"Аңчы жана карышкыр" оюну	Кыймылдуу оюндар	Байкоо сапатын жакшыртат	Көңүл бурууну талап кылган тапшырмалар колдонулат		
63	Өткөндү кайталоо	Жалпылоо	Өздөштүрүлгөн көндүмдөрдү көрсөтө алат	Ар кандай айкалыштырылган көнүгүүлөр колдонулат		
64	Жыйынтыктоочу сабак	Жыйынтыктоо	Бардык көндүмдөрдү жалпылайт	Оюндар, эстафеталар, чуркоо, секирүү, ыргытуулар колдонулат		
65-66	Тандоо оюндары	Коррекциялык сабак	Жыйынтыктоо кубанычы калыптанат	Тандоого жараша кыймылдуу оюндар ойнолот		