



КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН АГАРТУУ МИНИСТРЛИГИ

КЫРГЫЗ БИЛИМ БЕРҮҮ АКАДЕМИЯСЫ



«ДЕНЕ ТАРБИЯ»

Болжолдуу календардык-тематикалык план

7 - класс үчүн

Бишкек – 2025

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

№	Сабактын темасы	Күтүлүүчү натыйжа	Мөөнөтү	
			пландалган күн	өтүлгөн күнү
1	Киришүү сабагы. Коопсуздук эрежелери. Сергек жашоо образы.	Сабакты уюштуруу, коопсуздукту сактоо жана сергек жашоо образын калыптандыруу негиздери менен тааныштыруу		
2-3	Катардагы көнүгүүлөр, Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр	Катарга турууга, кайра турууга, бурулууга үйрөтүү, осанканы жакшыртуу		
4-5	Ылдамдыкты өнүктүрүү: 30-50 м чуркоо	Ылдам чуркоону, реакцияны жакшыртуу		
6-7	Ыкчамдык: челнок чуркоо, кыймылдуу оюндар	Координацияны, мейкиндик ой жүгүртүүнү өнүктүрүү		
8-9	Баскетбол: оюнчунун негизги абалы, жылуулары, топту кармоо жана берүү	Аянтчада жылуунун жана топту берүүнүн базалык техникасын өздөштүрүү		
10-11	Баскетбол: топту ийлеп жылуу, ордуна туруп ыргытуу	Топту ийлеп жылуу жана топту корзинага таштоо жөндөмдөрүн калыптандыруу		
12-13	Баскетбол: баскетболдун элементтерин камтыган кыймылдуу оюн	Оюн ойноо жана командалык иш-аракетте болуу жөндөмүн бышыктоо		
14-16	Волейбол: оюнчунун негизги абалы, топту эки колдоп үстүнөн жана алдынан берүү	Алгачкы базалык жөндөмдөрдү өздөштүрүү		
17-18	Волейбол: топту сеткадан өткөрүү жана ашырып берүү	Өткөрүү жана ашырып берүү жөндөмдөрүн калыптандыруу		
19-20	Волейбол: Чабуул кою соккусу, эки тараптуу оюн	Чабуул кою соккусунун техникасын өздөштүрүү.		
21-22	Күч сапатын өрчүтүү: тартынуу, колду бүгүп, жазып тулку бойду көтөрүү	Булчуң күчүн жакшыртуу, дененин абалын көзөмөлдөөгө үйрөтүү		

23-24	Жеңил атлетика: Старт, 60 м чуркоо	Старт алуу техникасын өздөштүрүү, чуркоонун негизги фазаларын (ылдамдануу, дистанцияда жүгүрүү, финиш) калыптандыруу		
25-26	Жеңил атлетика: секирүүлөр	Координацияны, күчтү, так аткарууну жакшыртуу		
27-28	Жеңил атлетика: топту ыргытуу	Ыргытуу көндүмдөрүн жана ыкчамдыкты өнүктүрүү		
29-30	Ыкчамдыкка негизделген кыймылдуу оюндар	Жалпы физикалык даярдыкты жакшыртуу		
31-32	Гимнастика: секирүүлөр, медициналык топту ыргытуулар	Ыкчамдыкты, тактыкты жакшыртуу		
33-34	Гимнастика: снаряддардагы көнүгүүлөр	Турникте, отургучта (скамейкада), устунда аткарылуучу көнүгүүлөрдү өздөштүрүү		
35-36	Чыдамкайлыкты тарбиялоо: 9-12 мин. токтобой бир калыпта чуркоо	Аэробдук чыдамкайлыкты тарбиялоо		
37-38	Ийилчээктик: Чоюлуу көнүгүүлөрү	Муундардагы кыймылды кеңейтүү, травма алуу коркунучун азайтуу		
39-40	Баскетбол: Топту алып барууну бышыктоо, эки тараптуу оюн	Оюн ойноо техникасын жакшыртуу		
41-42	Волейбол: Топту кабыл алуу жана өнөктөшкө берүү, эки тараптуу оюн	Оюн ойноо техникасын өнүктүрүү		
43-44	Комплекстүү сабак: гимнастика+ыргытуулар	Ыкчамдыкты, күчтү жана башка кыймыл-аракет байланыштарын жакшыртуу		
45-46	Ыкчамдык: Челнок чуркоо, кыймылдуу оюндар	Ыкчамдыкты, биргелешип аракетте болууну жана байкоону жакшыртуу		
47-48	Жеңил атлетика: Орто аралыкка чуркоо	Чыдамкайлыкты талап кылган чуркоого даярдоо		
49-50	Теориялык маалыматтарды кайталоо: сергек жашоо образы, гигиеналык билимдер	Теориялык билимдерди актуалдаштыруу		

51-52	3x3 оюн ойноо модулу: баскетбол ойноо	Оюн ойноо сапаттарын жана тактикалык ой жүгүртүүнү жакшыртуу		
53-54	3x3 оюн ойноо модулу: волейбол ойноо	Командалык байланышты камсыздоо, оюн ойноо техникасын жакшыртуу		
55-56	Ылдамдыкты жана күчтү өрчүтүү	Жарылуу күчүн жана ылдамдыкты жакшыртуу		
57-58	Ийилчээктик жана ыкчамдык	Ар кандай татаал көнүгүүлөрдү аткарууга даярдоо		
59-60	Гимнастика: көнүгүүлөр комбинациясын аткаруу	Ар кандай элементтерди бириктире билүү жөндөмүн калыптандыруу		
61-62	Жеңил атлетиканын элементтерин камтыган оюндар	Тактикалык жөндөмдү калыптандырууга салым кошуу		
63-64	Эки тараптуу волейбол оюну	Оюн ойноо тактикасынын негиздерин өздөштүрүү		
65-66	Эки тараптуу баскетбол оюну	Оюн ойноо тактикасынын негиздерин өздөштүрүү		
67-68	Текшерүүчү нормативдерди кабыл алуу, жыйынтык чыгаруу	Окуу жетишкендиктерин баалоо, өзүн өзү баалоого жана өнүгүүгө багыт берүү		