

Дене тарбия 11-класс

№	Сабактардын темалары	сааты	мөөнөтү		Көрсөтмө куралдар, пайдаланылган адабияттар	Үй тапшырма
			күнү	айы		
I чейрек		18				
1	Теориялык маалымат берүү	1			Ышкырык, топ, сетка ж.б.	Билүү зарыл
Жеңилатлетика		9				
2	Жакынкы аралыкка чуркоо 100м	1			Желек, ышкырык, секунд.	100м билүү зарыл
3	Алыскы аралыкка чуркоо 800м-1200м	1			Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	800м-1200м билүү зарыл
4	Алыскы аралыкка жай чуркоо 1000м-1500м	1			Секундомер, ышкырык, желек ж.б.	1000м-1500м билүү зарыл
5	Чуркап барып узундукка секирүү	1			Желек, метр, ышкырык.	Билүү зарыл
6	Чуркап барып бийиктикке секирүү	1			Планка, метр, желек, ышкырык ж.б.	Секирүүнү билүү зарыл
7	Тулку бойду көтөрүп айлануу	1			Турник, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
8	Алыскы аралыкка жай жүгүрүү 3000м	1			Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	3000м билүү зарыл
9	Эстафета таякчасы менен жарышуу 4x400ме	1			Таякча, желек, ышкырык, секундомер ж.б.	Билүү зарыл
Ордо		5				
10	Ордо оюнунун эрежеси	1			Аянтча, чүкө, метр ж.б.	Билүү зарыл
11	Ура атмай	1			Чүкө, томпой, мерт ж.б.	Билүү зарыл
12	Кыңкай атмай	1			Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
13	Хан атмай	1			Метр, аянтча, томпой ж.б.	Эрежени билүү
14	Чертмек	1			Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
Негизги гимнастика		4				
15	Теориялык маалымат берүү	1			Скакалка, мат, обруч, ышк.	Эрежени билүү
16	Чуркап келип тосмонун үстүнөн секирип өтүү	1			Мат, тосмо, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
17	Скакалканын эрежесин үйрөтүү	1			Скакалка, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
18	Обручтун эрежесин үйрөтүү	1			Обруч, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
II чейрек		14				
Футбол		4				
1	Футбол оюнунун эрежеси	1			Топ, желек, ышкыр. ж.б.	Эрежени билүү
2	Футбол оюнунун техникасын үйрөтүү	1			Аянтча, топ, ышкыр. ж.б.	Эрежени билүү
3	Топту ар түрдүү абалда башкаруу	1			Топ, ышкырык, желек, сетка, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
4	Машыгуу оюну	1			Топ, желек, ышкырык ж.б.	Оюн эреж. билүү
Тогуз коргоол		5				
5	Тогуз коргоолдун тарыхы	1			Доска, китеп ж.б.	Эрежени билүү
6	Тогуз коргоолдун жол жоболору	1			Коргоол, доска ж.б.	Эрежени билүү
7	Тогуз коргоол казынасы	1			Доска, коргоол ж.б.	Эрежени билүү
8	Тогуз коргоол баштап жүрүүнүн эрежеси	1			Буклет, доска ж.б.	Эрежени билүү
9	Туз коюунун эрежесин үйрөтүү	1			Коргоол, сүрөттөр ж.б.	Эрежени билүү
Волейбол		5				
10	Волейбол оюнунун эрежеси	1			Сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
11	Тосмого жалгыз чыгуу	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Оюнда топту бири-бирине чыгаруу ыкмалары	1			Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
13	Топту бири-бирине өткөрүп сетканын үстүнөн сокку берүү	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
14	Топту алдоо жолу менен өткөрүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Оюн эреж. билүү
III чейрек						
Волейбол		20				
1	Подачаны ойдө менен атууну үйрөнүү.	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү

					спорт зал ж.б.	
2	Подачаны ылдый менен атууну үйрөнүү	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
3	Подачаны эки кол менен ылдый тараптан кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
4	Подачаны эки кол менен өйдөдөн тараптан кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Эки кол менен ылдый тараптан кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
6	Эки кол менен өйдөдө тараптан кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
7	Топту кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
8	Топту алдап таштоо	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
9	Топту бир кол менен алууну үйрөнүү	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
10	Топту эки колу менен алуу	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
11	Топту өйдөдөн эки кол менен берүү	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
12	Топту өйдөдөн бир кол менен берүү	1			Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү
13	Топту бири-бирине ашырып үчкө ойно	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
14	Топту берүү ыкмасы, арткы сызыктан соккуну жабуу	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
15	Топту кабыл алуу ыкмасы. Алдамчы чабуул сокку берүү	1			Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
	Ийилгечтик					
1	ОРУдагы чон ампелетуда менен	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
2	Шериги менен аткарылуучу конугуулар	1			ышкырык, ж.б.	Эрежени билүү
3	Акробатикалык конушуулар	1			Ышкырык, ж.б.	Эрежени билүү
4	Гимнастик шатысында аткарылуучу конугуулар	1			ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
5	Буюмдар менен аткарылуучу конугуулар	1			Топ. ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
	IV чейрек	16				
	Васкетбол	6				
1	Бийиктен келгентопту кармоо	1			Топ, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
2	Эки колдоп топту берүү	1			Ышкыр, топ, спорт зал .	Эрежени билүү
3	Ортоңку жана алыскы аралыктан топту ыргытуу	1			Топ, ышкырык, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
4	Айып сызыкчадан топту торго түшүрүү	1			Ышкырык, тор, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Эки командага бөлүнүп машыгуу	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
6	Секирип топту ыргытуу	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
	Жеңилатлетика	10				
7	Чуркап барып узундукка секирүү	1			Метр, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
8	Турникке тартынуу	1			Турник, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
9	Кыска аралыкка жүгүрүү 100м	1			Секунд, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
10	Алыскы аралыкка жүгүрүү 3000м	1			Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
11	Кыска аралыкка чуркоо 200м	1			Секунд., ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Чуркоо 800м	1			Секунд., ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
13	Чуркоо 1000м	1			Секунд., ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
14	Чуркоо 1500м	1			Ышкырык, секунд. ж.б.	Эрежени билүү
15	Эстафета 4x400м	1			Таякча, желек, ышк. ж.б.	Эрежени билүү
16	Чуркап барып бийиктикке секирүү	1			Ышкырык, планка ж.б.	Эрежени билүү

№	Сабактардын темалары	сааты	мөөнөтү		Көрсөтмө куралдар, пайдаланылган адабияттар	Үй тапшырма
I чейрек		18	күнү	айы		
1	Теориялык маалымат берүү	1			Ышкырык, топ, сетка ж.б.	Билүү зарыл
	Жеңилатлетика	8				
2	Стартта эрежеси туруп чуркоо	1			Желек, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
3	Старттан ылдамдыкты күчөтүү	1			Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	Билүү зарыл
4	800м-1200м ге чуркоо	1			Секундомер, ышкырык, желек ж.б.	800м-1200м билүү зарыл
5	Алыскы аралыкка чуркоо 1200м-2000м	1			Метр, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
6	Ордунда туруп узундукка секирүү	1			метр, желек, ышкыр. ж.б.	Билүү зарыл
7	Жакынкы аралыкка чуркоо 60м	1			Желек, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
8	Кыска аралыкка чуркоо 100м	1			Ышкырык, желек, секундомер ж.б.	Эрежени билүү
	Ордо	5				
9	Ордо оюнунун эрежеси	1			Аянтча, чүкө, метр ж.б.	Билүү зарыл
10	Ура атмай	1			Чүкө, томпой, мерт ж.б.	Билүү зарыл
11	Кыңкай атмай	1			Томпой, чүкө, аянтча жб.	Эрежени билүү
12	Хан атмай	1			Метр, аянтча, томпой ж.б.	Эрежени билүү
13	Чертмек	1			Томпой, чүкө, аянтча жб.	Эрежени билүү
	Футбол	5				
14	Футбол оюнунун эрежеси	1			Топ, желек, ышкыр.Ж.б.	Эрежени билүү
15	Футбол оюнунун техникасын үйрөтүү	1			аянтча, топ, ышкыр.Ж.б.	Эрежени билүү
16	Топту ар түрдүү абалда башкаруу	1			Топ, ышкырык, желек, сетка, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
17	Эки командага бөлүнүп машыгуу	1			Аянтча, топ, ышкыр. Ж.б.	Эрежени билүү
18	Машыгуу оюну	1			Топ, желек, ышкырык ж.б	Оюн эреж. билүү
II чейрек		14				
	Футбол	4				
1	Топту ар түрдүү абалда башкаруу	1			Топ, ышкырык, желек, сетка, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
2	Топту алыстыкка тебүү	1			Аянтча, топ, ышкыр. Ж.б.	Эрежени билүү
3	Эки командага бөлүнүп машыгуу	1			Топ, желек, ышкырык ж.б	Эрежени билүү
4	Машыгуу оюну	1			Аянтча, топ, желек ж.б.	Эрежени билүү
	Волейбол	10				
5	Волейбол оюнунун эрежеси	1			Сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
6	Подачаны ойдө менен атууну үйрөнүү.	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
7	Подачаны ылдый менен атууну үйрөнүү	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
8	Подачаны эки кол менен ылдый тараптан кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
9	Подачаны эки кол менен өйдөдөн тараптан кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
10	Эки кол менен ылдый тараптан кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
11	Тосмого жалгыз чыгуу	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Оюнда топту бири-бирине чыгаруу ыкмалары	1			Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
13	Топту бири-бирине өткөрүп сетканын үстүнөн сокку берүү	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
14	Топту алдоо жолу менен өткөрүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Оюн эреж. билүү
III чейрек		20				
	Негизги гимнастика	5				

1	Теориялык маалымат берүү	1			Скакалка, мат, обруч, ышк.	Эрежени билүү
2	Чуркап келип тосмонун үстүнөн секирип өтүү	1			Мат, тосмо, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
3	Башы менен тик туруу	1			Мат, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Скакалканын эрежесин үйрөтүү	1			Скакалка, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
5	Обручтун эрежесин үйрөтүү	1			Обруч, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
	Баскетбол	6				
6	Бийиктен келгентопту кармоо	1			Топ, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
7	Эки колдоп топту берүү	1			Ышкыр, топ, спорт зал .	Эрежени билүү
8	Секирип топту ыргытуу	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
9	Ортоңку жана алыскы аралыктан топту ыргытуу	1			Топ, ышкырык, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
10	Айып сызыкчадан топту торго түшүрүү	1			Ышкырык, тор, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
11	Эки командага бөлүнүп машыгуу	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
	Волейбол	9				
12	Сеткадан өткөрүүнүн эрежелери	1			Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү
13	Эки колдоп соккуну тосуу	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
14	Сеткадан өткөн топту эки колдоп алуу	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
15	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмасы, топту оюнчуга берүү	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
16	Топту кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
17	Топту алдап таштоо	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
18	Топту бир кол менен алууну үйрөнүү	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
19	Топту эки колу менен алуу	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
20	Топту ойдөдөн эки кол менен берүү	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
	IV чейрек	16				
	Волейбол	5				
1	Топту ойдөдөн бир кол менен берүү	1			Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү
2	Топту бири-бирине ашырып үчкө ойно	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
3	Топту берүү ыкмасы, арткы сызыктан соккуну жабуу	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Топту кабыл алуу ыкмасы. Алдамчы чабуул сокку берүү	1			Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Аянтта түз туруп бир кол менен топту берүү	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
	Футбол	5				
6	Бири-бирине топту узатуу	1			Ышкырык, аянт ж.б.	Эрежени билүү
7	Алыскы аралыктан дарбазага топ тебүү	1			Ышкырык, дарбаза ж.б.	Эрежени билүү
8	Айып сызыктан топ топту тебүү	1			Аянт, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
9	Эки командага бөлүп машыгуу	1			Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
10	Машыгуу оюну	1			Оюн талаасы, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
	Жеңил атлетика	6				
11	Чуркап барып узундукка секирүү	1			Ышкырык, метр ж.б.	Эрежени билүү
12	Чуркап барып бийиктикке секирүү	1			планка, ышкырык, метр ж.б.	Эрежени билүү
13	Жакынкы аралыкка чуркоо 100м	1			Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
14	Алыскы аралыкка чуркоо 2000м	1			Желек, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
15	Эстафета 4x400м	1			Таякча, ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
16	Тулку бойду көтөрүп айлануу	1			Турник, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү

Дене тарбия 8-класс

№	Сабактардын темалары	сааты	мөөнөтү	Көрсөтмө куралдар, пай-	Үй тапшырма
---	----------------------	-------	---------	-------------------------	-------------

			даланылган адабияттар		
I чейрек					
1	Теориялык маалымат берүү	1		Ышкырык, топ, сетка ж.б.	Билүү зарыл
Жеңилатлетика		8			
2	Стартта эрежеси менен туруп чуркоо	1		Желек, ышкырык, секунд.	100м билүү зарыл
3	Стартта ылдамдыкты күчөтүү	1		Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	800м-1200м билүү зарыл
4	Алыскы аралыкка чуркоо 1000м	1		Секундомер, ышкырык, желек ж.б.	1000м-1500м билүү зарыл
5	Эстефета таякча менен жарашуу 2x50м	1		Желек, метр, ышкырык.	Билүү зарыл
6	Жакынкы аралыкка чуркоо 100м	1		Планка, метр, желек, ышкырык ж.б.	Секирүүнү билүү зарыл
7	Кыска аралыкка чуркоо 60-80-100м	1		Турник, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
8	Кыска аралыкка чуркоо 200	1		Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	3000м билүү зарыл
Футбол		5			
9	Топту башкарууну билүү	1		Ышкырык, аянт ж.б.	Эрежени билүү
10	11 метрден топту тебүү	1		Ышкырык, дарбаза ж.б.	Эрежени билүү
11	Өйдөдөн келген топту кабыл алуу	1		Аянт, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Эки командага бөлүнүп машыгуу	1		Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
13	Машыгуу оюн өткөрүү	1		Оюн талаасы, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
Ордо		5			
14	Ордо оюнунун эрежеси	1		Аянтча, чүкө, метр ж.б.	Билүү зарыл
15	Ура атмай	1		Чүкө, томпой, мерт ж.б.	Билүү зарыл
16	Тоорумак	1		Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
17	Хан атмай	1		Метр, аянтча, томпой ж.б.	Эрежени билүү
18	Чертмек	1		Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
II чейрек					
Волейбол		14			
1	Волейбол оюнунун эрежеси	1		Сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
2	Тосмого жалгыз чыгуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
3	Оюнда топту бири-бирине чыгаруу ыкмалары	1		Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
4	Топту бири-бирине өткөрүп сетканын үстүнөн сокку берүү	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Топту алдоо жолу менен өткөрүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Оюн эреж. билүү
6	Топту эки колу менен алуу	1		Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
7	Топту өйдөдөн эки кол менен берүү	1		Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
8	Топту өйдөдөн бир кол менен берүү	1		Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү
9	Чабуулчунун сокку берүү ыкмасы	1		Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
10	Топту берүү ыкмасы, арткы сызыктан соккуну жабуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
Ийилгечтик					
1	ОРУдагы чон ампелетуда менен	1		ышкырык, ж.б.	Эрежени билүү
2	Шериги менен аткарылуучу конугуулар	1		ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
3	Акробатикалык конушуулар	1		ышкырык, ж.б.	Эрежени билүү
4	Гимнастик шатысында аткарылуучу конугуулар	1		Ышкырык, топ, ж.б.	Эрежени билүү
III чейрек					
Волейбол		5			
1	Топту эки кол менен төмөндөн кабыл	1		Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү

	алуу				
2	Топту эки кол менен өйдөдөн кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, ж.б.
3	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмалары	1			Ышкырык ж.б.
4	Аянтта топту тосуп коргоо	1			Топ, ышкырык, сетка, ж.б.
5	Машыгуу оюну	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.
	Баскетбол	10			
6	Баскетбол оюнунун эрежеси	1			Топ, ышкырык, тор ж.б.
7	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	1			Тор, ышкырык, топ, спорт зал ж.б.
8	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бири-бирине берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.
9	Баскетбол тобун торго түшүрүү	1			Топ, ышкырык, тор ж.б.
10	Топту алып баратып бири-бирине он колдоп узатып берүү	1			Ышкырык, тор, топ, спорт зал ж.б.
11	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.
12	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	1			Топ, ышкырык, тор ж.б.
13	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	1			Ышкырык, топ, тор, спорт зал ж.б.
14	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.
15	Машыгуу оюну	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.
	Волейбол	5			
16	Топту кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ,
17	Топту алдап таштоо	1			Ышкырык, сетка, топ,
18	Топту бир кол менен алууну үйрөнүү	1			Ышкырык, сетка, топ,
19	Топту эки колу менен алуу	1			Ышкырык, сетка, топ,
20	Топту өйдөдөн эки кол менен берүү	1			Ышкырык, сетка, топ,
	IV чейрек				
	Волейбол	5			
1	Секирип өйдө тараптан бир кол менен топту берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.
2	Арткы сызыкка чабуул сокку берүү	1			Топ, ышкырык, сетка ж.б.
3	Алдыңкы сызыкта оюнчулардын биргелешкен кыймылдары	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.
4	Чабуулчунун сокку берүү ыкмасы	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.
5	Сокку берүү үчүн аянт тандоо	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.
	Футбол	6			
6	Футбол оюнунун эрежеси	1			Ышкырык, топ, желек ж.б.
7	Топту башкарууну билүү	1			Аянт, топ, ышкырык ж.б.
8	Топту алып барып тебүү	1			Топ, ышкырык, желек ж.б.
9	Топту алыскы аралыктан тебүү	1			Ышкырык, топ, желек ж.б.
10	Эки командага бөлүнүп машыгуу оюну	1			Аянт, ышк, топ желек ж.б.
11	Машыгуу оюну	1			Желек, ышкырык, топ ж.б.
	Жеңил атлетика	5			
12	Чуркап барып узундукка секирүү	1			Желек, ышкыр., метр ж.б.
13	Чуркап барып бийиктикке секирүү	1			Мерт, планка, ышкыр ж.б.
14	Кыска аралыкка чуркоо 100-200м	1			Секундомер, ышкыр ж.б.
15	400-800м чуркоо	1			Желек, мерт, секунд ж.б.
16	Алыскы аралыкка чуркоо 1000м	1			Ышкырык, секунд. ж.б.

Дене тарбия 7-класс

№	Сабактардын темалары	сааты	мөөнөтү	Көрсөтмө куралдар, пайдаланылган адабияттар	Үй тапшырма
---	----------------------	-------	---------	---	-------------

	алуу				
2	Топту эки кол менен өйдөдөн кабыл алуу	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
3	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмалары	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Аянтта топту тосуп коргоо	1		Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Машыгуу оюну	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
	Баскетбол	10			
6	Баскетбол оюнунун эрежеси	1		Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
7	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	1		Тор, ышкырык, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
8	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бири-бирине берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
9	Баскетбол тобун торго түшүрүү	1		Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
10	Топту алып баратып бири-бирине он колдоп узатып берүү	1		Ышкырык, тор, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
11	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	1		Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
13	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	1		Ышкырык, топ, тор, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
14	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
15	Машыгуу оюну	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
	Тогуз коргоол	5			
16	Тогуз коргоолдун тарыхы	1		Доска, китеп ж.б.	Эрежени билүү
17	Тогуз коргоолдун жол жоболору	1		Коргоол, доска ж.б.	Эрежени билүү
18	Тогуз коргоол казынасы	1		Доска, коргоол ж.б.	Эрежени билүү
19	Тогуз коргоол баштап жүрүүнүн эрежеси	1		Буклет, доска ж.б.	Эрежени билүү
20	Туз коюнун эрежесин үйрөтүү	1		Коргоол, сүрөттөр ж.б.	Эрежени билүү
	Волейбол	5		IV чейрек	
1	Сеткадан өткөрүүнүн эрежелери	1		Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү
2	Эки колдоп соккуну тосуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
3	Сеткадан өткөн топту эки колдоп алуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмасы, топту оюнчуга берүү	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Топту кабыл алуу	1		Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
	Футбол	6			
6	Футбол оюнунун эрежеси	1		Ышкырык, топ, желек ж.б.	Эрежени билүү
7	Топту башкарууну билүү	1		Аянт, топ, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
8	Топту алып барып тебүү	1		Топ, ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
9	Топту алыскы аралыктан тебүү	1		Ышкырык, топ, желек ж.б.	Эрежени билүү
10	Эки командага бөлүнүп машыгуу оюну	1		Аянт, ышк, топ желек ж.б.	Эрежени билүү
11	Машыгуу оюну	1		Желек, ышкырык, топ ж.б.	Эрежени билүү
	Жеңил атлетика	5			
12	Теннис тобун жакынкы аралыкка ыргытуу мишенге 8-10м	1		Теннис тобу, мишен, ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
13	Эстефета 2x200м чуркоо	1		Таякча, желек, ышк. ж.б.	Эрежени билүү
14	Тулку бойду көтөрүү	1		Мат, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
15	100мертге чуркоо	1		Секундомер, желек ж.б.	Эрежени билүү
16	800метрге чуркоо	1		Ышкырык, секунд ж.б.	Эрежени билүү

Дене тарбия 5-класс

№	Сабактардын темалары	сааты	мөөнөтү	Көрсөтмө куралдар, пай-	Үй тапшырма
---	----------------------	-------	---------	-------------------------	-------------

			даланылган адабияттар		
I чейрек					
1	Теориялык маалымат берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
Жеңилатлетика		18			
2	Оңго, солго жана айлануу. Катар менен көнүгүүлөрүн жасоо	1		Желек, ышкырык, ж.б.	100м билүү зарыл
3	Катарга жана экиге бөлүнүп туруу	1		Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	800м-1000м билүү зарыл
4	Жүгүрүнүн атайын көнүгүүлөрү жана тездиги	1		Секундомер, ышкырык, желек ж.б.	400м-800м билүү зарыл
5	Жалпы кыймыл көнүгүүлөрү жасоо, а) кыймыл, б) ордунда, в) тегеренип	1		Желек, метр, ышкырык.	Билүү зарыл
6	Ордунда туруп узундукка секирүү	1		метр, желек, ышкыр. ж.б.	Билүү зарыл
7	Жеңил атлетикалык эстафета	1		Желек, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
8	2x30 метрге кесип чуркоо	1		Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	100м билүү зарыл
9	60 метрге тездик менен чуркоо	1		Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
10	Эстефета 2x60м чуркоо	1		Таякча, желек, ышк. ж.б.	Эрежени билүү
11	Эстафета таякчалар менен чуркоо	1		Таякча, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Ордунда туруп узундукка секирүү	1		Метр, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
13	Тулку бойду көтөрүү	1		Ышкырык, турник ж.б.	Эрежени билүү
14	Кыймылдуу оюндар	1		Желек, ышкырык ж.б.	Секирүүнү билүү зарыл
Баскетбол					
15	Бийиктен келгентопту кармоо	1		Топ, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
16	Эки колдоп топту берүү	1		Ышкыр, топ, спорт зал .	Эрежени билүү
17	Секирип топту ыргытуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
18	Ортоңку жана алыскы аралыктан топту ыргытуу	1		Топ, ышкырык, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
II чейрек		5			
Футбол					
1	Оюн эрежесин үйрөтүү	1		Ышкырык, аянт ж.б.	Эрежени билүү
2	Топту башкарууну билүү	1		Ышкырык, дарбаза ж.б.	Эрежени билүү
3	Өйдөдөн келген топту кабыл алуу	1		Аянт, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Эки командага бөлүнүп машыгуу	1		Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
5	Машыгуу оюн өткөрүү	1		Оюн талаасы, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
Гимнастика		4			
6	Колду ийип дене басым жасоо	1		Ышкырык, мат ж.б.	Эрежени билүү
7	Мостко баш менен туруу	1		Мат, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
8	Обруч менен кыймыл эрежелерин үйрөнү	1		Обруч, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
9	Скакалканын эрежесин үйрөтүү	1		Скакалка, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
Волейбол		5			
10	Волейбол оюнунун эрежеси	1		Сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
11	Топту бири-бирине берүү ыкмасын үйрөтүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Подача берүүнү ыкмасын үйрөтүү	1		Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
13	Топту ылдыйдан кабыл алууну үйрөтүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
14	Топту алдоо жолу менен өткөрүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Оюн эреж. билүү
III чейрек					
Волейбол		5			
1	Топту эки кол менен төмөндөн кабыл	1		Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү

	алуу					
2	Топту эки кол менен өйдөдөн кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
3	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмалары	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Аянтча сызыкчасында жүрүү эрежеси	1			Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Машыгуу оюну	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
	Баскетбол	10				
6	Баскетбол оюнунун эрежеси	1			Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
7	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	1			Тор, ышкырык, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
8	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бири-бирине берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
9	Баскетбол тобун торго түшүрүү	1			Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
10	Топту алып баратып бири-бирине он колдоп узатып берүү	1			Ышкырык, тор, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
11	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	1			Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
13	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	1			Ышкырык, топ, тор, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
14	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
15	Машыгуу оюну	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
	Тогуз коргоол	5				
16	Тогуз коргоолдун тарыхы	1			Доска, китеп ж.б.	Эрежени билүү
17	Тогуз коргоолдун жол жоболору	1			Коргоол, доска ж.б.	Эрежени билүү
18	Тогуз коргоол казынасы	1			Доска, коргоол ж.б.	Эрежени билүү
19	Тогуз коргоол баштап жүрүүнүн эрежеси	1			Буклет, доска ж.б.	Эрежени билүү
20	Туз коюнун эрежесин үйрөтүү	1			Коргоол, сүрөттөр ж.б.	Эрежени билүү
	IV чейрек					
	Ордо	5				
1	Ордо оюнунун эрежеси	1			Аянтча, чүкө, метр ж.б.	Билүү зарыл
2	Ура атмай	1			Чүкө, томпой, мерт ж.б.	Билүү зарыл
3	Тоорумак	1			Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
4	Хан атмай	1			Метр, аянтча, томпой ж.б.	Эрежени билүү
5	Чертмек	1			Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
	Футбол	6				
1	Футбол оюнунун эрежеси	1			Ышкырык, топ, желек ж.б.	Эрежени билүү
2	Топту башкарууну билүү	1			Аянт, топ, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
3	Топту алып барып тебүү	1			Топ, ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
4	Топту алыскы аралыктан тебүү	1			Ышкырык, топ, желек ж.б.	Эрежени билүү
5	Эки командага бөлүнүп машыгуу оюну	1			Аянт, ышк, топ желек ж.б.	Эрежени билүү
6	Машыгуу оюну	1			Желек, ышкырык, топ ж.б.	Эрежени билүү
	Жеңил атлетика	5				
1	60 мертге тездик менен чуркоо	1			Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
2	Эстафета 2x40м чуркоо	1			Таякча, желек, ышк. ж.б.	Эрежени билүү
3	Эстафета таякчалар менен чуркоо	1			Таякча, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Ордунда туруп узундукка секирүү	1			Метр, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
5	Тулку бойду көтөрүү	1			Ышкырык, турник ж.б.	Эрежени билүү

Дене тарбия 6-класс

№	Сабактардын темалары	саат	мөөн өтү	Көрсөтмө куралдар, пайдаланылган адабияттар	Үй тапшырма
---	----------------------	------	----------	---	-------------

I чейрек						
1	Теориялык маалымат берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
	Жеңилатлетика	8				
2	Оңго, солго жана айлануу. Катар менен көнүгүүлөрүн жасоо	1			Желек, ышкырык, ж.б.	100м билүү зарыл
3	Катарга жана экиге бөлүнүп туруу	1			Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	800м-1000м билүү зарыл
4	Жүгүрүнүн атайын көнүгүүлөрү жана тездиги	1			Секундомер, ышкырык, желек ж.б.	400м-800м билүү зарыл
5	Жалпы кыймыл көнүгүүлөрү жасоо, а) кыймыл, б) ордунда, в) тегеренип	1			Желек, метр, ышкырык.	Билүү зарыл
6	Кыймылдуу оюндар	1			Желек, ышкырык ж.б.	Секирүүнү билүү зарыл
7	Жеңил атлетикалык эстафета	1			Желек, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
8	4x30 метрге кесип чуркоо	1			Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	100м билүү зарыл
	Футбол	5				
9	Оюн эрежесин үйрөтүү				Ышкырык, аянт ж.б.	Эрежени билүү
10	Топту башкарууну билүү				Ышкырык, дарбаза ж.б.	Эрежени билүү
11	Өйдөдөн келген топту кабыл алуу				Аянт, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Эки командага бөлүнүп машыгуу				Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
13	Машыгуу оюн өткөрүү				Оюн талаасы, ышкырык	Эрежени билүү
	Ордо	5				
14	Ордо оюнунун эрежеси	1			Аянтча, чүкө, метр ж.б.	Билүү зарыл
15	Ура атмай	1			Чүкө, томпой, мерт ж.б.	Билүү зарыл
16	Тоорумак	1			Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
17	Хан атмай	1			Метр, аянтча, томпой ж.б.	Эрежени билүү
18	Чертмек	1			Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
II чейрек						
	Волейбол	14				
1	Волейбол оюнунун эрежеси	1			Сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
2	Топту бири-бирине берүү ыкмасын үйрөтүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
3	Подача берүүнү ыкмасын үйрөтүү	1			Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
4	Топту сетканын үстүнөн өткөрүү	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Топту ылдыйдан кабыл алууну үйрөтүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
6	Тосмого жалгыз чыгуу	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
7	Оюнда топту бири-бирине чыгаруу ыкмалары	1			Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
8	Топту бири-бирине өткөрүп сетканын үстүнөн сокку берүү	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
9	Топту алдоо жолу менен өткөрүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Оюн эреж. билүү
	Ийилгечтик					Эрежени билүү
1	ОРУдагы чон ампелетуда менен	1			ышкырык	Эрежени билүү
2	Шериги менен аткарылуучу конугуулар	1			Ышкырык,	Эрежени билүү
3	Акробатикалык конушуулар	1			ышкырык	Эрежени билүү
4	Гимнастик шатысында аткарылуучу конугуулар	1			ышкырык,	Эрежени билүү
5	Буюмдар менен аткарылуучу конугуулар	1			Ышкырык,	
III чейрек						
	Волейбол	5				
1	Топту эки кол менен төмөндөн кабыл	1			Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү

	алуу				
2	Топту эки кол менен өйдөдөн кабыл алуу	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
3	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмалары	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Аянтча сызыкчасында жүрүү эрежеси	1		Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Машыгуу оюну	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
	Баскетбол	10			
6	Баскетбол оюнунун эрежеси	1		Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
7	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	1		Тор, ышкырык, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
8	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бир-бирине берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
9	Баскетбол тобун торго түшүрүү	1		Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
10	Топту алып баратып бири-бирине он колдоп узатып берүү	1		Ышкырык, тор, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
11	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	1		Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
13	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	1		Ышкырык, топ, тор, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
14	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
15	Машыгуу оюну	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
	Тогуз коргоол	5			
16	Тогуз коргоолдун тарыхы	1		Доска, китеп ж.б.	Эрежени билүү
17	Тогуз коргоолдун жол жоболору	1		Коргоол, доска ж.б.	Эрежени билүү
18	Тогуз коргоол казынасы	1		Доска, коргоол ж.б.	Эрежени билүү
19	Тогуз коргоол баштап жүрүүнүн эрежеси	1		Буклет, доска ж.б.	Эрежени билүү
20	Туз коюунун эрежесин үйрөтүү	1		Коргоол, сүрөттөр ж.б.	Эрежени билүү
	Волейбол	5		IV чейрек	
1	Сеткадан өткөрүүнүн эрежелери	1		Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү
2	Эки колдоп соккуну тосуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
3	Сеткадан өткөн топту эки колдоп алуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмасы, топту оюнчуга берүү	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Топту кабыл алуу	1		Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
	Футбол	6			
6	Футбол оюнунун эрежеси	1		Ышкырык, топ, желек ж.б.	Эрежени билүү
7	Топту башкарууну билүү	1		Аянт, топ, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
8	Топту алып барып тебүү	1		Топ, ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
9	Топту алыскы аралыктан тебүү	1		Ышкырык, топ, желек ж.б.	Эрежени билүү
10	Эки командага бөлүнүп машыгуу оюну	1		Аянт, ышк, топ желек ж.б.	Эрежени билүү
11	Машыгуу оюну	1		Желек, ышкырык, топ	Эрежени билүү
	Жеңил атлетика	5			
12	60 метрге тездик менен чуркоо	1		Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
13	Эстафета 2x60м чуркоо	1		Таякча, желек, ышк.	Эрежени билүү
14	Эстафета таякчалар менен чуркоо	1		Таякча, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
15	Ордунда туруп узундукка секирүү	1		Метр, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
16	Тулку бойду көтөрүү	1		Ышкырык, турник ж.б.	Эрежени билүү

Дене тарбия 9-класс

№	Сабактардын темалары	сааты	мөөнөтү	Көрсөтмө куралдар, пай-	Үй тапшырма
---	----------------------	-------	---------	-------------------------	-------------

			даланылган адабияттар		
I чейрек					
1	Теориялык маалымат берүү	1		Ышкырык, топ, сетка ж.б.	Билүү зарыл
Жеңил атлетика		8			
2	Стартта эрежеси менен туруп чуркоо	1		Желек, ышкырык, секунд.	100м билүү зарыл
3	Стартта ылдамдыкты күчөтүү	1		Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	800м-1200м билүү зарыл
4	Алыскы аралыкка чуркоо 1200м	1		Секундомер, ышкырык, желек ж.б.	1000м-1500м билүү зарыл
5	Эстефета таякча менен жарашуу 2x40м	1		Желек, метр, ышкырык.	Билүү зарыл
6	Жакынкы аралыкка чуркоо 100м	1		Планка, метр, желек, ышкырык ж.б.	Секирүүнү билүү зарыл
7	Кыска аралыкка чуркоо 60-80-100м	1		Турник, ышкырык ж.б.	Билүү зарыл
8	Кыска аралыкка чуркоо 200	1		Ышкырык, секундомер, желек ж.б.	3000м билүү зарыл
Футбол		5			
9	Топту башкарууну билүү			Ышкырык, аянт ж.б.	Эрежени билүү
10	11 метрден топту тебүү			Ышкырык, дарбаза ж.б.	Эрежени билүү
11	Өйдөдөн келген топту кабыл алуу			Аянт, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
12	Эки командага бөлүнүп машыгуу			Ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
13	Машыгуу оюн өткөрүү			Оюн талаасы, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
Ордо		5			
14	Ордо оюнунун эрежеси	1		Аянтча, чүкө, метр ж.б.	Билүү зарыл
15	Ура атмай	1		Чүкө, томпой, мерт ж.б.	Билүү зарыл
16	Тоорумак	1		Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
17	Хан атмай	1		Метр, аянтча, томпой ж.б.	Эрежени билүү
18	Чертмек	1		Томпой, чүкө, аянтча ж.б.	Эрежени билүү
II чейрек		14			
Волейбол					
1	Волейбол оюнунун эрежеси	1		Сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
2	Подачаны ойдө менен атууну үйрөнүү.			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
3	Подачаны ылдый менен атууну үйрөнүү			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
4	Подачаны эки кол менен ылдый тараптан кабыл алуу	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Подачаны эки кол менен өйдөдөн тараптан кабыл алуу	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
6	Эки кол менен ылдый тараптан кабыл алуу	1		Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
7	Тосмого жалгыз чыгуу	1		Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
8	Оюнда топту бири-бирине чыгаруу ыкмалары	1		Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
9	Машыгуу оюну	1		Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
Ийилгечтик					Эрежени билүү
2	ОРУдагы чон ампелетуда менен	1		ышкырык	Оюн эреж. билүү
3	Шериги менен аткарылуучу конугуулор	1		Ышкырык,	Эрежени билүү
4	Акробатикалык конушуулор	1		ышкырык	Эрежени билүү
5	Гимнастик шатысында аткарылуучу конугуулор	1		ышкырык,	Эрежени билүү
	Буюмдар менен аткарылуучу конугуулор	1		Ышкырык,	Эрежени билүү
Волейбол		5			
1	Топту эки кол менен төмөндөн кабыл	1		Топ, ышкырык, сетка ж.б.	Эрежени билүү

	алуу					
2	Топту эки кол менен өйдөдөн кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
3	Топту кезектешип кабыл алуу ыкмалары	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Аянтта топту тосуп коргоо	1			Топ, ышкырык, сетка, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
5	Машыгуу оюну	1			Ышкырык, сетка, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
	Баскетбол	10				
1	Баскетбол оюнунун эрежеси	1			Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
2	Баскетбол оюнунун техникаларын үйрөтүү	1			Тор, ышкырык, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
3	Баскетбол тобун кармоо эки колдоп бири-бирине берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
4	Баскетбол тобун торго түшүрүү	1			Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
5	Топту алып баратып бири-бирине он колдоп узатып берүү	1			Ышкырык, тор, топ, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
6	Эки колдоп топту көкүрөктөн узатып берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
7	Эки колдоп өйдө жактан узатып берүү	1			Топ, ышкырык, тор ж.б.	Эрежени билүү
8	Топту бир колдоп маңдайдан берүү	1			Ышкырык, топ, тор, спорт зал ж.б.	Эрежени билүү
9	Топту бир колдоп өйдө жактан берүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
10	Машыгуу оюну	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
	Тогуз коргоол	5				
16	Тогуз коргоолдун тарыхы	1			Доска, китеп ж.б.	Эрежени билүү
17	Тогуз коргоолдун жол жоболору	1			Коргоол, доска ж.б.	Эрежени билүү
18	Тогуз коргоол казынасы	1			Доска, коргоол ж.б.	Эрежени билүү
19	Тогуз коргоол баштап жүрүүнүн эрежеси	1			Буклет, доска ж.б.	Эрежени билүү
20	Туз коюнун эрежесин үйрөтүү	1			Коргоол, сүрөттөр ж.б.	Эрежени билүү
	IV чейрек					
	Волейбол	6				
1	Топту алдап таштоо	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
2	Топту бир кол менен алууну үйрөнүү	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
3	Топту эки колу менен алуу	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
4	Топту өйдөдөн эки кол менен берүү	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
5	Топту кабыл алуу	1			Ышкырык, сетка, топ,	Эрежени билүү
6	Топту алдоо жолу менен өткөрүү	1			Спорт зал, ышкырык ж.б.	Оюн эреж. билүү
	Футбол	5				
7	Футбол оюнунун эрежеси	1			Ышкырык, топ, желек ж.б.	Эрежени билүү
8	Топту башкарууну билүү	1			Аянт, топ, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
9	Топту алып барып тебүү	1			Топ, ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
10	Топту алыскы аралыктан тебүү	1			Ышкырык, топ, желек ж.б.	Эрежени билүү
11	Эки командага бөлүнүп машыгуу оюну	1			Аянт, ышк, топ желек ж.б.	Эрежени билүү
	Жеңил атлетика	5				
12	Теннис тобун жакынкы аралыкка ыргытуу мишенге 8-10м	1			Теннис тобу, мишен, ышкырык, желек ж.б.	Эрежени билүү
13	Эстефета 4x400м чуркоо	1			Таякча, желек, ышк. ж.б.	Эрежени билүү
14	Тулку бойду көтөрүү	1			Мат, ышкырык ж.б.	Эрежени билүү
15	100мертге чуркоо	1			Секундомер, желек ж.б.	Эрежени билүү
16	800метрге чуркоо	1			Ышкырык, секунд ж.б.	Эрежени билүү