Предмет:Дене тарбия 8-ласс мугалим: Бауль уулу Акбар

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабактын темасы | Мөөнөтү | Булактар, окуу материалдарына шилтемелер (ютуб, сабак же слайдшоу же whatsApp) | Үй тапшырма |
| Таза абада басуучу көнүгүүлөрдүн мазмуну | 03.09. | <https://youtu.be/wLiEYlsumrE> | Туура дем алуу |
|  |  |  |  |
| Эстафета | 07.09. | <https://youtu.be/EdnBq3KfbJ8> | Жарышуу |
|  |  |  |  |
| Турникке тартынуу | 10.09. | <https://youtu.be/G-i_ygPw0Ys> | Үйрөнүү |
|  |  |  |  |
| Чуркоо:басуу кадамын өзгөртүү | 14.09. | <https://youtu.be/hexluzqMziM> | Басуу-чуркоо |
|  |  |  |  |
| Секирүү:бүттү өзгөртүү скакалка менен 1-2 буттап | 17.09. | <https://youtu.be/gAIv2H_aZzg> | Скакалка менен секирүү |
|  |  |  |  |
| Жеңил атлетика | 21.09. | <https://youtu.be/XcHa2R0CTQI> | 100-500м чуркоо |
|  |  |  |  |
| Катарга тизилүү | 24.09. | <https://youtu.be/jM_G557B4PE> | Тизилүү |
|  |  |  |  |
| Санап жана буттун учу менен басуу | 28.09. | <https://youtu.be/nw5xNOs7FN4> | Буттун учу менен басууну үйрөнүү |
|  |  |  |  |
| Челночтук чуркоо | 01.10. | <https://youtu.be/CsAaRRkhDS0> | Челночтук чуркоону үйрөнүү |
|  |  |  |  |
| Жөнөкөй чуркоо:30м | 05.10. | <https://youtu.be/-Briov8Yrpw> | 30м чуркоо |
|  |  |  |  |
| Кросстук чуркоо | 08.10. | <https://youtu.be/2X-hwjVFDqo> | Кросстук чуркоо |
|  |  |  |  |
| Футболдун эрежелерин үйрөнүү | 12.10. | <https://youtu.be/zW6CWbiGByA> | Футбол ойноо |
|  |  |  |  |
| Секирүү 1-2 буттап | 15.10. | <https://youtu.be/JK1gPmoc1r0> | Секирүү |
|  |  |  |  |
| Бир калыпта 15-25мин. | 19.10. | <https://youtu.be/QC1otdmXphU> | Чуркоо |
|  |  |  |  |
| Чуркоо:60м | 22.10. | <https://youtu.be/SGyK8Ejhm40> | Чуркоо |
|  |  |  |  |
| Бир буттап секирүү | 26.10. | <https://youtu.be/q0X2pz4Wrws> | Бир буттап секирүү |
|  |  |  |  |
| Скакалка менен секирүү | 29.10. | <https://youtu.be/vqZ_SafvOK4> | Скакалка менен секирүү |
| Дем алуу көнүгүүлөрү |  | <https://youtu.be/EdnBq3KfbJ8> | Туура дем алу |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |