



«Бекітемін»  
Мектеп директоры:  
О.И. Бегжанов







№76 жалпы орта білім беретін мектеп  
2023– 2024 оқу жылына арналған  
Шаңғы үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары.

Денешынықтыру мұғалімі: Жалимов С.И

### Шаңғы дайындығы сабақтарының қауіпсіздік ережелері:

1. Шаңғышының киімі жеңіл және барынша ыңғайлы болуы керек.
2. Серуен жолы бойында асфальт жол кездесе, міндетті түрде шаңғыны шешіп, қолмен алып өту керек.
3. Егер серуен кезінде алда кетіп бара жатқан жолдасыңды қуып жетсең, оның шаңғысын баспауға тырыс.
4. Таудан сырғанап келе жатқанда оқыс құлау жағдына тап болып, жарақаттанып қалмау үшін шаңғы таяғын ұшымен ешқашан алға шығаруға болмайды.
5. Шаңғыны да дұрыс таңдап алу қажет. Сол себепті мына шарттар орындалуы қажет:
6. Шаңғыны жаныңа тігінен ұстап, бір қолыңды жоғары созғанда, алаканың шаңғының ұшына емін – еркін жетсе, сол аңғы сенікі;
7. Шаңғы таяғының ұзындығы жанға түзу созған қолға тіреліп тоқтайтындай болғаны жөн.
8. Шаңғы аяқ киімі бір өлшем (размер) үлкен болуы шарт. Аяққа таза, құрғақ жәй шұлық пен жүн байпақ киген абзал.
9. Қолға міндетті түрде қолғап кию керек.
10. Қыз балалар құлақтарындағы сырғаларын міндетті түрде шешу керек.
11. Қатты суық күндері балалар бірін-бірі қадағалап жүру керек. Үси бастаған жерін көрсе міндетті түрде мұғалімге хабарлау керек.
12. Қозғалыс барысында ара-қашықтықты сақтау керек. Кем дегенде 5-10 метр.
13. Шаңғыны қолға ұстап жүргенде өкшесін жерге ұрмай ұстау керек.

Шаңғы сабақ қауіпсіздік ережесі

№	Оқушылардың аты – жөні	сыныбы	қолы
1	Ауат Тәмежан	9 Д	
2	Медведев Махамбет	9 Д	
3	Тегеменис Максим	8 Д	
4	Ауған Аңғашки	6 Б	
5	Исабаев Ермен	9 А	
6	Менис Салт	9 Д	
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

«Бекітемін»  
Мектеп директоры: **О.И. Бегжанов**



Шанғы үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары

р/с	Үйірме тақырыбы	Сағат саны	Теориялық сағат	Практикалық сағат
1	Шанғы спортының шығу тарихы	1	1	
2	шанғы ережесі	3	3	
3	шанғы жаттығуына дайындық	5		5
4	техниксымен тактикасы	12		12
5	Сынық және ойын	6		6
6	Сынақ және дайындық	7		7
7	барлығы	34		

Шаңғы үйірмесінің жоспары

Р/с	Өтілетін сабақ жоспары	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Шаңғы шығу тарихы	2 сағат	02.12
2	Техника қауіпсіздік ережесі	2 сағат	02.12
3	Шаңғымен жай жүріс	2 сағат	09.12
4	Шаңғы таяқтарымен қозғалыс техникасын үйрену	2 сағат	09.12
5	Бұрылу әдіс техникасы	2 сағат	16.12
6	Бір адымды жүріс	2 сағат	16.12
7	Екі адымды жүріс	2 сағат	23.12
8	Үш адымды жүріс	2 сағат	23.12
9	Төрт адымды жүріс	2 сағат	06.01
10	Тауға міну техникасы	2 сағат	06.01
11	Таудан түсу техникасы	2 сағат	13.01
12	Соқа тәсілімен тоқтау	2 сағат	13.01
13	Он жағымен тоқтау	2 сағат	20.01
14	Сол жағымен тоқтау	2 сағат	20.01
15	Тауға шырша тәсілімен міну	2 сағат	27.01
16	Жартылай шырша тәсілімен міну	2 сағат	27.01
17	Баспалдақ тәсілімен міну	2 сағат	03.02
18	Коньки тәсілімен жүру жүру техникасы	2 сағат	03.02
19	Класикалық жүріс жүру жүру техникасы	2 сағат	10.02
20	Қысқа қашықтыққа жүгіру	2 сағат	10.02
21	Орта қашықтыққа жүгіру	2 сағат	17.02
22	Ұзақ қашықтыққа жүгіру	2 сағат	17.02
23	Шаңғымен эстафеталық жарыс	2 сағат	24.02
24	Шаңғымен ойлы қырлы жерлерде жүру әдісі	2 сағат	24.02
25	Соқа тәсілімен тоқтау	2 сағат	07.03
26	Он жағымен тоқтау	2 сағат	07.03
27	Сол жағымен тоқтау	2 сағат	08.03
28	Тауға шырша тәсілімен міну	2 сағат	08.03
29	Жартылай шырша тәсілімен міну	2 сағат	15.03
30	Баспалдақ тәсілімен міну	2 сағат	15.03
31	Шаңғымен жай жүріс	2 сағат	29.03
32	Шаңғы таяқтарымен қозғалыс техникасын үйрену	2 сағат	29.03
33	Бұрылу әдіс техникасы	2 сағат	06.04
34	Ұзақ қашықтыққа жүгіру	2 сағат	06.04

