



«Бекітемін»

Мектеп директоры:

О.И Бегжанов

№76 жалпы орта білім беретін мектеп
2022– 2023 оқу жылына арналған
Шаңғы үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары.

дене шынықтыру пәнінің мұғалім Жалимов С.И

2022 – 2023 оқу жылы

«Бекітемін»

Мектеп директоры



С.М. Бегжанов

шаңғы үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары

р/с	Үйірме тақырыбы	Сағат саны	Теориялық сағат	Практикалық сағат
1	Шаңғы спортының шығу тарихы	1	1	
2	шаңғы ережесі	3	3	
3	шаңғы жаттығуына дайындық	5		5
4	техниксымен тактикасы	14		14
5	Сынақ және ойын	6		6
6	Сынақ және дайындық	7		7
7	барлығы	36		

Шаңғы үйірмесінің жоспары

Р/с	Өтілетін сабақ жоспары	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Шаңғы шығу тарихы	1 сағат	19.11.20 22
2	Техника қауіпсіздік ережесі	1 сағат	19.11
3	Шаңғымен жай жүріс	1 сағат	19.11
4	Шаңғы таяқтарымен қозғалыс техникасын үйрену	1 сағат	19.11
5	Бұрылу әдіс техникасы	1 сағат	26.11
6	Бір адымды жүріс	1 сағат	26.11
7	Екі адымды жүріс	1 сағат	03.12
8	Үш адымды жүріс	1 сағат	03.12
9	Төрт адымды жүріс	1 сағат	10.12
10	Тауға міну техникасы	1 сағат	10.12
11	Таудан түсу техникасы	1 сағат	17.12
12	Соқа тәсілімен тоқтау	1 сағат	17.12
13	Он жағымен тоқтау	1 сағат	24.12
14	Сол жағымен тоқтау	1 сағат	14.01.2023
15	Тауға шырша тәсілімен міну	1 сағат	14.01
16	Жартылай шырша тәсілімен міну	1 сағат	21.01
17	Баспалдақ тәсілімен міну	1 сағат	28.01
18	Коньки тәсілімен жүру жүру техникасы	1 сағат	28.01
19	Класикалық жүріс жүру жүру техникасы	1 сағат	28.01
20	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1 сағат	28.01
21	Орта қашықтыққа жүгіру	1 сағат	04.02
22	Ұзақ қашықтыққа жүгіру	1 сағат	04.02
23	Шаңғымен эстафеталық жарыс	1 сағат	04.02
24	Шаңғымен ойлы қырлы жерлерде жүру әдісі	1 сағат	11.02
25	Соқа тәсілімен тоқтау	1 сағат	11.02
26	Он жағымен тоқтау	1 сағат	18.02
27	Сол жағымен тоқтау	1 сағат	18.02
28	Тауға шырша тәсілімен міну	1 сағат	25.02
29	Жартылай шырша тәсілімен міну	1 сағат	25.02
30	Баспалдақ тәсілімен міну	1 сағат	25.02
31	Шаңғымен жай жүріс	1 сағат	04.03
32	Шаңғы таяқтарымен қозғалыс техникасын үйрену	1 сағат	04.03
33	Бұрылу әдіс техникасы	1 сағат	04.03
34	Ұзақ қашықтыққа жүгіру	1 сағат	11.03
35	Класикалық жүріс жүру жүру техникасы	1 сағат	11.03
36	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1 сағат	11.03