



«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

«Бекітемін»
Мектеп директоры



Қ. Д. 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	17.02
21	Орта қашықтыққа жүгіру	2 сағат	17.02
22	Ұзақ қашықтыққа жүгіру	2 сағат	24.02
23	Шаңғымен эстафеталық жарыс	2 сағат	24.02
24	Шаңғымен ойлы қырлы жерлерде жүру әдісі	2 сағат	07.03
25	Соқа тәсілімен тоқтау	2 сағат	07.03
26	Он жағымен тоқтау	2 сағат	08.03
27	Сол жағымен тоқтау	2 сағат	08.03
28	Тауға шырша тәсілімен міну	2 сағат	15.03
29	Жартылай шырша тәсілімен міну	2 сағат	15.03
30	Баспалдақ тәсілімен міну	2 сағат	29.03
31	Шаңғымен жай жүріс	2 сағат	29.03
32	Шаңғы таяқтарымен қозғалыс техникасын үйрену	2 сағат	06.04
33	Бұрылу әдіс техникасы	2 сағат	06.04
34	Ұзақ қашықтыққа жүгіру	2 сағат	06.04