



«Білім»
Мектеп директоры:
С.И. Бегжанов

№76 жалпы орта білім беретін мектеп
2024– 2025 оқу жылына арналған
Шаңғы спорт секциясының жылдық жұмыс жоспары.

Денешынықтыру мұғалімі: Жалимов С.И

«Бекітемін»
Мектеп директоры О.И 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	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	02.09 05.09
2	Техника қауіпсіздік ережесі	2 сағат	09.09 12.09
3	Шаңғымен жай жүріс	2 сағат	16.09 19.09
4	Шаңғы таяқтарымен қозғалыс техникасын үйрену	2 сағат	23.09 26.09
5	Бұрылу әдіс техникасы	2 сағат	30.09 03.10
6	Бір адымды жүріс	2 сағат	07.10 10.10
7	Екі адымды жүріс	2 сағат	14.10 17.10
8	Үш адымды жүріс	2 сағат	21.10 24.10
9	Төрт адымды жүріс	2 сағат	01.11 03.11
10	Тауға міну техникасы	2 сағат	11.11 14.11
11	Таудан түсу техникасы	2 сағат	18.11 21.11
12	Соқа тәсілімен тоқтау	2 сағат	25.11 28.11
13	Он жағымен тоқтау	2 сағат	02.12 05.12
14	Сол жағымен тоқтау	2 сағат	09.12 12.12
15	Тауға шырша тәсілімен міну	2 сағат	12.12 19.12
16	Жартылай шырша тәсілімен міну	2 сағат	23.12 26.12
17	Баспалдақ тәсілімен міну	2 сағат	10.01 13.01
18	Коньки тәсілімен жүру жүру техникасы	2 сағат	16.01 20.01
19	Класикалық жүріс жүру жүру техникасы	2 сағат	23.01 27.01
20	Қысқа қашықтыққа жүгіру	2 сағат	30.01 03.02
21	Орта қашықтыққа жүгіру	2 сағат	06.02 10.02
22	Ұзақ қашықтыққа жүгіру	2 сағат	13.02 17.02
23	Шаңғымен эстафеталық жарыс	2 сағат	20.02 24.02
24	Шаңғымен ойлы қырлы жерлерде жүру әдісі	2 сағат	01.02 03.03
25	Соқа тәсілімен тоқтау	2 сағат	06.03 08.03
26	Он жағымен тоқтау	2 сағат	06.03 06.03
27	Сол жағымен тоқтау	2 сағат	13.03 17.03
28	Тауға шырша тәсілімен міну	2 сағат	20.03 03.04
29	Жартылай шырша тәсілімен міну	2 сағат	07.04 10.04
30	Баспалдақ тәсілімен міну	2 сағат	14.04 17.04
31	Шаңғымен жай жүріс	2 сағат	21.04 27.04
32	Шаңғы таяқтарымен қозғалыс техникасын үйрену	2 сағат	28.04 01.05
33	Бұрылу әдіс техникасы	2 сағат	08.05 12.05
34	Ұзақ қашықтыққа жүгіру	2 сағат	15.05 19.05