

БЕКТЕМІН:

КЕЛІСЕМІН:

Мектеп директоры:

Тәрбие ісінің меңгерушісі:

Ж.С. Нұрсейтова

С.А. Сайдильдина



«07» 09 2023 ЖЫЛ

А.С. Есмағанбетов

«07» 09 2023 ЖЫЛ

Әдістеме бірлестік жетекшісі:

Озерный негізгі орта мектебі

Дене шынықтыру пәні мұғалімі
Абильдина Ақмарал Қанатқызы
« Шаңғы » үйірмесінің жоспары

2023-2024 оқу жылы.

**Шаңғы сабағының арналған
күнтізбелік – тақырыптық
ЖОСПАРЫ. 2023-2024оқу жылына**

№	Тақырыптары	Сағат саны		күні
		теория	практика	
1.	Шаңғы дайындығы дәрістеріне байланысты қауіпсіздік ережесі. Шаңғы дайындығы жөнінде теориялық мәліметтер. Шаңғы спортының дамуына қысқаша шолу.	1		1.12
2.	Адамның дене бітімінің құрылысы мен атқаратын қызметі. Адамның дене бітіміне жаттығулардың әсері. Гигиена және дәрігерлік бақылау. Жеке гигиена.	1		6.12
3.	Шаңғы жабдықтарымен танысу. Шаңғы және шаңғы жабдықтарын қоятын сөрелерді таңдау, дайындау.	1		11.12
4.	Шаңғымен жүрудің түрлі тәсілдерін үйрету 1) кезекпен адымдап айналу 2) бір мезгілде бір қадам жасап жүру		1	13.12
5.	Шаңғымен жүрудің түрлі тәсілдерін үйрету 1) бір мезгілде екі қадамдық жүріс 2) бір мезгілде қадам жасамай қозғалу		1	18.12
6.	Шаңғымен жүрудің түрлі тәсілдерін үйрету 1) кезекпен екі қадамдық жүріс 2) бір қадамнан келесі қадамға ауысу		1	20.12
7.	Шаңғымен жүрудің түрлі тәсілдерін үйрету 1) Қарлы тік беткейге көтерілу және төмен түсу. 2) коньки тепкен тәрізді жүру		1	25.12
8.	Шаңғымен жүрудің түрлі тәсілдерін үйрету 1) кезекпен адымдап айналу 2) бір мезгілде бір қадам жасап жүру 3) бір мезгілде екі қадам жасап жүру 4) бір мезгілде қадам жасамай қозғалу		1	27.12
9.	Шаңғымен жүрудің түрлі тәсілдерін үйрету 1) кезекпен екі қадамдық жүріс 2) бір қадамнан келесі қадамға ауысу 3) Қарлы тік беткейге көтерілу және төмен түсу. 4) коньки тепкен тәрізді жүру		1	8.01
10.	Спорттық және қозғалмалы ойындар 1) қысқа қашықтық, спринт 2) эстафеталар		1	10.01
11.	Шаңғы теуіп демалу, еркін сырғанау		1	15.01
12.	оқушылардың қысқы спартакиадасы шеңберінде жарыстар өткізу		1	17.01
13.	Шаңғымен жүруді үйрету 1) қысқа шақырымды коньки тепкен тәрізді жүру. 2) Жоғарғы жылдамдықпен жеделдете сырғанау		1	22.01

14.	Бакылау өлшемдері 1) ер балалар 5 км. Еркін сырғанау 2) қыз балалар 3 км. Классикалық сырғанау		1	24.01
15.	Шаңғымен жүруді үйрету 1) кезекпен екі қадамдық жүріс 2) қарлы тік беткейге көтерілу және төмен түсу. 3) Жалпы дайындық (ОФП/ ЖД) 4) Арнайы дайындық (СФП/ АД)		1	29.01
16.	Шаңғымен жүруді үйрету 1) бір қадамнан келесі қадамға ауысу 2) коньки тепкен тәрізді жүру 3) Жалпы дайындық (ОФП/ ЖД)	1		31.01
17.	Шаңғымен жүруді үйрету 1) кезекпен адымдап айналу 2) бір мезгілде бір қадам жасап жүру 3) Арнайы дайындық (СФП/ АД)			5.02
18.	Спорттық және қозғалмалы ойындар 1) қысқа қашықтық, спринт 2) эстафеталар		1	7.02
19.	Шаңғы жабдықтарының ұсақ жөндеулері 1) шаңғыны майлау түсіндіру 2) шаңғыны балауызбен (парафин) өңдеу			12.02
20.	Қардағы кросс 1) ер балалар 2 км 2) қыз балалар 1 км 3) Арнайы дайындық (СФП/ АД)	1		14.02
21.	Шаңғымен жүруді үйрету 1) бір мезгілде екі қадам жасап жүру 2) бір мезгілде қадам жасамай қозғалу 3) Жалпы дайындық (ОФП/ ЖД)	1		19.02
22.	Шаңғымен жүруді үйрету 1) бір мезгілде бір қадам жасап жүру 2) бір мезгілде екі қадам жасап жүру 3) Арнайы дайындық (СФП/ АД)		1	21.02
23.	Шаңғымен жүруді үйрету 1) бір қадамнан келесі қадамға ауысу 2) коньки тепкен тәрізді жүру 3) Жалпы дайындық (ОФП/ ЖД)		1	26.02
24.	Спорттық және қозғалмалы ойындар 1) кросс 1,2 км 2) қардағы футбол		1	28.02
25.	Шаңғымен жүруді үйрету 1) бір қадамнан келесі қадамға ауысу 2) коньки тепкен тәрізді жүру 3) Жалпы дайындық (ОФП/ ЖД)		1	4.03
26.	Шаңғымен жүруді үйрету 1) кезекпен адымдап айналу 2) бір мезгілде бір қадам жасап жүру 3) Арнайы дайындық (СФП/ АД)	1		6.03
27.	Бакылау өлшемдері 1) ер балалар 10 км. Еркін сырғанау 2) қыз балалар 5 км. Еркін сырғанау		1	11.03

28.	Шаңғымен жүруді үйрету 1)бір қадамнан келесі қадамға ауысу 2)коньки тепкен тәрізді жүру 3)Жалпы дайындық (ОФП/ ЖД)		1	13.03
29.	Шаңғымен жүруді үйрету 1)бір мезгілде бір қадам жасап жүру 2) бір мезгілде екі қадам жасап жүру 3) Арнайы дайындық (СФП/ АД)		1	18.03
30.	Шаңғымен жүруді үйрету 1)кезекпен екі қадамдық жүріс 2)қарлы тік беткейге көтерілу және төмен түсу. 3)Жалпы дайындық (ОФП/ ЖД)		1	20.03