

М.Арын атындағы Қарғалы қазақ орта мектебі

«Бекітемін»

**М.Арын атындағы Қарғалы
қазақ орта мектебінің**

директоры

Жанайдаров Ж.Т.

«06» сәуірі 2021ж



«Келісілді»

**директордың тәрбие
ісі жөніндегі орынбасары**

Ш.М.Жәутіков

«06» сәуірі 2021ж

**Гір спорты және қол күрес үйірмесінің жылдық жоспары
2021-2022 оқу жылы.**

Жаттықтырушы: Г.Т.Ибрашова

Сабақ жоспары

№	Тақырыптың мазмұны	Сағат саны	Өтетін уақыты	Теория	Практика
1	Гір спорты мен қол күресінің тарихы	1	4.09.2021	1	
2	Қауіпсіздік ережелері	1	9.09.2021	1	
	Жалпы дене дайындығы				
3	Жылдамдықты дамыту	2	19.14.09.21		2
4	Төзімділікті дамыту	2	16.18.09.21		2
5	Ептілікті дамыту	2	24.23.09.21		2
6	Күш қабілетін дамыту	2	25.21.09.21		2
7	Икемділікті дамыту	2	30.09.21. 2.10.21		2
8	Серпе көтеру	2	5.7.10.21		2
9	Жұлқа көтеру	2	9.12.10.21		2
10	Ұзын цикл бойынша көтеру	2	14.16.10.21		2
11	Штангамен жұмыс	2	19.21.10.21		2
12	Турник жаттығулары	2	23.21.10.21		2
13	Брусья жаттығулары	2	28.30.10.21		2
14	Алыс қашықтыққа жүгіру	2	2.4.11.21		2
15	Жақын қашықтыққа жүгіру	2	6.9.11.21		2
16	Орнынан секіру жаттығулары	2	11.13.11.21		2
17	Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	2	16.18.11.21		2
18	Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру	2	20.23.11.21		2
19	Гір ұстау әдістері	2	25.27.11.21		2
20	а) Саусақпен	2	30.11.21. 12.12.21		2
21	ә) Алақанмен	2	4.7.12.21		2
22	б) Статиканы дамыту	2	9.11.12.21		2
23	Иілгіштік жаттығулары	2	14.21.12.21		2
24	3000 м-ге жүгіру уақытқа	2	23.25.12.21		2
25	Гимнастикалық жаттығулар	2	28.30.12.21		2
26	Гір тасын лақтырып ойнау	2	4.5.01.2022		2
27	Жылдам бұлшықеттерді дамыту	2	11.13.01.2022		2
28	Жұлқа көтеру	2	15.18.01.22		2
29	Серпе көтеру	2	20.22.01.22		2
30	3000 метр жүгіру	2	25.27.01.22		2
31	Жалпы дене дайындығы	2	29.01.22 / 1.02.22		2
32	Жылдамдықты дамыту	2	3.5.02.22		2
33	Штангамен жұмыс	2	7.10.02.22		2
34	Жылдамдықты дамыту	2	12.15.02.22		2
35	Төзімділікті дамыту	2	17.19.02.22		2
36	Ептілікті дамыту	2	22.24.02.22		2
37	Күш қабілетін дамыту	2	26.02. / 1.03.22		2
38	Икемділікті дамыту	2	3.5.03.22		2
39	Серпе көтеру	2	5.10.03.22		2
40	Жұлқа көтеру	2	12.15.03.22		2
41	Ұзын цикл бойынша көтеру	2	17.19.03.22		2
42	Штангамен жұмыс	2	22.28.03.22		2
43	Турник жаттығулары	2	2.5.04.22		2

44	Гір ұстау әдістері	2	7, 9 . 04. 22		2
45	а) Саусақпен	2	18, 14 . 04. 22		2
46	ә) Алақанмен	2	16, 19 . 04. 22		2
47	б) Статиканы дамыту	2	21, 23 . 04. 22		2
48	Иілгіштік жаттығулары	2	26, 28 . 04. 22		2
49	3000 м-ге жүгіру уақытқа	2	3, 5 . 05. 22		2
50	Төзімділікті дамыту	2	10, 12 . 05. 22		2
51	Ептілікті дамыту	2	14, 17 . 05. 22		2
	Барлығы	102			

Гір спорты мен қол күресі сабағындағы қауіпсіздік ережелері

Спорттық техникалық құрал жабдықтармен жұмыс істеу кезінде мұғалім рұқсатынсыз ешқандай құралдарды іске қосуға және оның қауіпсіздік ережесін білмей тұрып жұмыс істеуге болмайды. Сабақ өту кезінде өртке қарсы қауіпсіздік ережелерін сақтау керек.

Гір дайындығы сабағында жұмыс істегенде, оны көтеру кезінде көтеру ережесіне сай алу керек. Гірді серпе немесе жұлқи лақтыру сабағында лақтыру бағытында және лақтырушының артында ешкім болмауы керек. Лақтырушылардың қалған бөлігі қауіпсіз аймақта орналасуы керек.

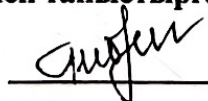
Тренажерда мыналарға тыйым салынады.

1. Мұғалімнің рұқсатынсыз спорттық снарядтарды алып дайындық жасауға.
2. Тренажер аймағында бөтен адамдардың жүруіне
3. Желдеткішті қосуға, ажыратуға, жарық көздерін ауыстыруға тыйым салынады.

Тренажерге жауапты басқарушының міндеті.

1. Тренажерда белгіленген тәртіп пен ережені орындау , қауіпсіздік ережесін қатал сақтау.
2. Қауіпсіздік ережесін өрескел бұзғанды байқағанда тез тиісті шара қолдану , ал өрескел бұзылғанда мектеп директорына не оның орынбасарына тез арада баяндауға тиісті.

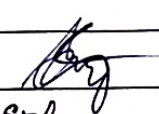
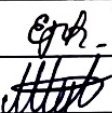
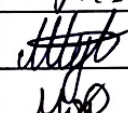
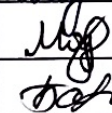
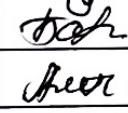
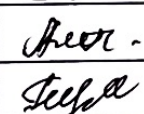
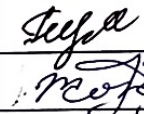
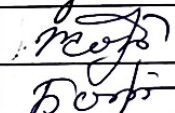
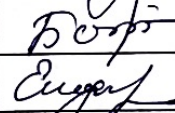
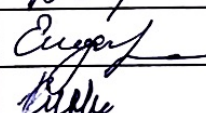
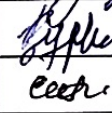
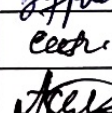
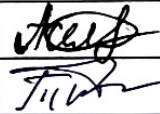
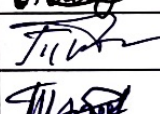
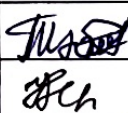
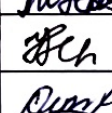
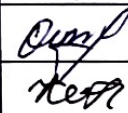
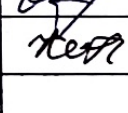
Қауіпсіздік ережесімен таныстырған гір спортының жаттықтырушысы;



Ибрашова Г.Т.

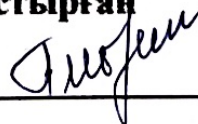
Ақтөбе қаласы, ҚҚОМ орта мектеп. 2021-2022 оқу жылы

Гір спорты мен қол күресі жаттығуы кезінде қауіпсіздік ережесімен
таныстым.

№	Оқушылардың аты-жөні	Туған жылы, айы, күні	Класы	Қолы
1	Анварбеков Азиз	18.12.2004ж	10А	
2	Ертаев Темирлан	06.12.2005ж	11Б	
3	Мырзабек Арыстан	23.07.2004ж	11А	
4	Маратов Бекзат	10.07.2004ж	11Ә	
5	Балтабай Нұрасыл	17.11.2008ж	7А	
6	Амангелді Ақнұр	19.08.2009ж	7Б	
7	Ғизатолла Елшат	20.07.2010ж	6Ә	
8	Жарболұлы Айбол	17.05.2006ж	7А	
9	Бауыржан Досхан	18.03.2009ж	7А	
10	Ендірбай Нұрасыл	26.05.2005ж	6Г	
11	Құрманай Досхан	01.12.2008ж	7Б	
12	Сейсенова Айшат	12.11.2008ж	7Ә	
13	Мырзагулова Асем	22.11.2006ж	9Г	
14	Төлеп Мейіржан	14.11.2005ж	7А	
15	Тәжиев Нұрлан	04.07.2008ж	7Ә	
16	Қайсарұлы Мақсат	08.08.2009ж	6Г	
17	Өтесін Мадияр	24.11.2003ж	4Б	
18	Кенжеғали Индира	27.02.2009ж	8Б	
19				
20				

Қауіпсіздік ережесімен таныстырған

Үйірме жаттықтырушысы



Ибрашова Г.Т.