

Бекітемін:
М.Арын атындағы Қарғалы
қазақ орта мектебінің директоры:
Жанайдаров Ж.Т
«06» 09 2021ж.



Келісілді:
директордың тәрбие
ісі жөніндегі орынбасары
Ш.М.Жәутіков
«06» 09 2021ж.

Шаңғы үйірмесінің жылдық жоспары 2021-2022 оқу жылы

Жаттықтырушы: Бораш Н.Т.

Үйірме жұмысы

№	Қысқаша мазмұны	Сағат саны	Жаттық қолы
1	Қазақстандағы дене шынықтыру дамуы	1 сағ 30 мин	8.01.2022.
2	Алма кезек екі адамды жүріс үйрену	1 сағ 30 мин	9.01.
3	Дала жарысы(жазық далада жүгіру)	1 сағ 30 мин	15.01
4	Алма кезек екі адам жүрісті жетілдіру .	1 сағ 30 мин	16.01 .
5	Бір мезгілде бір адамды жүріс үйрену.	1 сағ 30 мин	22.01
6	Жазғы төмен тұру қалыптан .	1 сағ 30 мин	23.01
7	Бір мезгіл бір адам жүрісті жүру.	1 сағ 30 мин	29.01
8	«Соқа» тәсілімен қозғалу.	1 сағ 30 мин	30.01
9	Аяқты көтере аңдап жүгіру(1000м).	1 сағ 30 мин	5.02.2022.
10	Шаңғымен 1000м қашық жүгіріп өту.	1 сағ 30 мин	6.02
11	Шаңғымен 2000м қашықтыққа жүріп өту.	1 сағ 30 мин	12.02.
12	«коньки» тәсілімен қозғалу «аяқтың көмегімен».	1 сағ 30 мин	13.02
13	Шаңғымен эстафеталық тәсіл.	1 сағ 30 мин	19.02.
14	Жазық далада 30000м шаңғымен жүріп өту.	1 сағ 30 мин	20.02.
15	Бір мезгілде екі адамды жүріс .	1 сағ 30 мин	26.02.
16	Шаңғымен таянып және серміп бұрылу.	1 сағ 30 мин	27.02.
17	Шаңғымен аттап өту және асып түсу.	1 сағ 30 мин	5.03.2022.
18	Табиғи кедергілерден өту.	1 сағ 30 мин	8.03.

Үйірме жұмысы

№	Қысқаша мазмұны	Сағат саны	Жаттық қолы
19	Волейбол ойнау	1 сағ 30 мин	14.03.2022.
20	Футбол ойнау	1 сағ 30 мин	13.03.
21	Кросс жәй жүру	1 сағ 30 мин	19.03.
22	Дала жарысы 1000м	1 сағ 30 мин	20.03.
23	Волейбол ойнау	1 сағ 30 мин	26.03
24	Футбол ойнау	1 сағ 30 мин	27.03.
25	Баскетбол ойнау	1 сағ 30 мин	2.04.2022.
26	Кросс	1 сағ 30 мин	3.04.
27	Дала жарысы 2000 м	1 сағ 30 мин	9.04
28	Футбол ойнау	1 сағ 30 мин	10.04.
29	Волейбол ойнау	1 сағ 30 мин	16.04
30	400 м-ге жүгіру	1 сағ 30 мин	17.04.
31	100 м-ге жүгіру	1 сағ 30 мин	23.04
32	Дала жарысы.	1 сағ 30 мин	24.04.
33	Дала жарысы.	1 сағ 30 мин	30.04.
34	Кросс дайындығы.	1 сағ 30 мин	2.05.2022.
35	Кросс дайындығы.	1 сағ 30 мин	8.05.

Үйірме жұмысы

№	Қысқаша мазмұны	Сағат саны	Жаттық қолы
36	1000м қашықтықа уақытқа жүргіу.	1 сағ 30 мин	8.05.2022.
37	2000м қашықтықа уақытқа жүргіу.	1 сағ 30 мин	14.05
38	3000м қашықтықа уақытқа жүргіу.	1 сағ 30 мин	15.05
39	Футбол ойнау	1 сағ 30 мин	21.05
40	Волейбол ойнау	1 сағ 30 мин	22.05.2022.

Шаңғы секциясына қатысатын оқушылар тізімі

№	Аты-жөні	Туған жылы	Класы
1	Нұғыманов Бекзат	2006. 02. 09.	10
2	Төретай Арафат	2006. 11. 05	10
3	Сапарғалиев Алдияр	2007. 09. 12.	9
4	Көбейсін А	2007. 07. 08	9.
5	Дүйсенбекұлы Ақназар	2008. 11. 05.	8ә
6	Қуандық Нұр	2008. 02. 09.	8ә
7	Сағынғалиев Ерасыл	2009. 13. 04.	8ә
8	Елжанов Бақдаulet	2008. 09. 11.	8б
9	Наурызбаев Жадиер	2008. 07. 08.	8ә
10	Малик Арман	2007. 02. 07.	8ә
11	Молдырахманов Айдын	2008. 09. 11	8ә
12	Сұлтанова Шнар	2010. 05. 09.	5ә
13	Ермағанбаева Іңкәр	2010. 01. 11	5ә
14	Жолдас Баян	2008. 07. 12.	5ә
15	Мақсат Сымбат	2008. 06. 01	8б
16	Таңатарова Назира	2008. 04. 06	8б
17	Тажигулова Аружан	2008. 11. 09.	8б
18	Есет Гүлнар	2008. 02. 14	8б
19	Молтынова Нәзира	2008. 09. 06	8б
20	Ахметжанова Айкөркем	2009. 14. 08	8б
21	Құлжабаева Асем	2008. 07. 01	8б
22	Құлбергенова Сания	2007. 04. 13.	8б
23	Марат Шахизада	2007. 06. 28.	8б
24	Ерсұлтан Марғұлан	2008. 02. 12.	8б
25	Амангелдиев Абилмансұр	2007. 05. 09.	8б
26	Амангелдиев Назар	2008. 14. 12.	8б
27	Сейдилдин Жанарыс	2008. 15. 07	8б
28	Бағытжанұлы Диас	2007. 11. 02.	8б
29	Тәжігерей Азамат	2008. 07. 05	8б
30	Ыбырайым Алиба	2008. 14. 02	8б

Жаттықтырушы :Бораш Н.Т