

М.Арын атындағы Қарғалы қазақ орта мектебі

«Бекітемін»

М.Арын атындағы Қарғалы
қазақ орта мектебінің
директоры

Жанайдаров Ж.Т.

«29» 06 2022ж

«Келісілді»

директордың тәрбие

ісі жөніндегі орынбасары

А.Е. Шамова

«29» 08 2022ж

Гір спорты және қол күрес секциясының жылдық жоспары 2022-2023 оқу жылы



Гір спорты және қол күресі жаттықтырушысы: Ибрашова Г.Т.

Сабақ жоспары

№	Тақырыптың мазмұны	Сағат саны	Өтетін уақыты	Теория	Практика
1	Гір спорты мен қол күресінің тарихы	1	2, 5, 09. 22	1	
2	Қауіпсіздік ережелері	1	4, 9.09. 22	1	
	Жалпы дене дайындығы				
3	Жылдамдықты дамыту	2	12, 14. 09. 22		2
4	Төзімділікті дамыту	2	16, 19. 09. 22		2
5	Ептілікті дамыту	2	21, 23. 09. 22		2
6	Күш қабілетін дамыту	2	26, 28. 09. 22		2
7	Икемділікті дамыту	2	30, 3. 10. 22		2
8	Серпе көтеру	2	5, 7. 10. 22		2
9	Жұлқа көтеру	2	10, 12. 10. 22		2
10	Ұзын цикл бойынша көтеру	2	14, 17. 10. 22		2
11	Штангамен жұмыс	2	19, 21. 10. 22		2
12	Турник жаттығулары	2	24, 26. 10. 22		2
13	Бруссы жаттығулары	2	28, 31. 10. 22		2
14	Алыс қашықтыққа жүгіру	2	2, 4. 11. 22		2
15	Жақын қашықтыққа жүгіру	2	7, 9. 11. 22		2
16	Орнынан секіру жаттығулары	2	11, 14. 11. 22		2
17	Арқа, бел бұлшық еттерін жаттықтыру	2	16, 18. 11. 22		2
18	Аяқ, қол бұлшық еттерін жаттықтыру	2	21, 23. 11. 22		2
19	Гір ұстау әдістері	2	25, 28. 11. 22		2
20	Қол күрес әдістері	2	30, 2. 11. 22		2
21	а) Саусақпен	2	5, 7. 12. 22		2
22	ә) Алақанмен	2	9, 12. 12. 22		2
23	б) Статиканы дамыту	2	14, 16. 12. 22		2
24	Иілгіштік жаттығулары	2	19, 21. 12. 22		2
25	3000 м-ге жүгіру уақытқа	2	23, 26. 12. 22		2
26	Гимнастикалық жаттығулар	2	28, 30. 12. 22		2
27	Гір тасын лақтырып ойнау	2	4, 6. 01. 23		2
28	Столда қол күресу	2	9, 11. 01. 23		2
29	Жылдам бұлшықеттерді дамыту	2	13, 16. 01. 23		2
30	Жұлқа көтеру	2	18, 20. 01. 23		2
31	Серпе көтеру	2	23, 25. 01. 23		2
32	3000 метр жүгіру	2	27, 29. 01. 23		2
33	Жалпы дене дайындығы	2	4, 3. 02. 23		2
34	Жылдамдықты дамыту	2	6, 8. 02. 23		2
35	Штангамен жұмыс	2	10, 13. 02. 23		2
36	Жылдамдықты дамыту	2	15, 17. 02. 23		2
37	Төзімділікті дамыту	2	20, 22. 02. 23		2
38	Ептілікті дамыту	2	24, 27. 02. 23		2
39	Күш қабілетін дамыту	2	1, 3. 03. 23		2
40	Икемділікті дамыту	2	6, 8. 03. 23		2
41	Серпе көтеру	2	10, 13. 03. 23		2
42	Жұлқа көтеру	2	15, 17. 03. 23		2
43	Ұзын цикл бойынша көтеру	2	20, 22. 03. 23		2
44	Штангамен жұмыс	2	24, 27. 03. 23		2

45	Турник жаттығулары	2	29, 31 - 03.23	2
46	Гір ұстау әдістері	2	3, 5 - 04.23	2
47	Столда қол күресу тәсілдері	2	7, 10 - 04.23	2
48	а) Саусақпен	2	12, 14 - 04.23	2
49	ә) Алақанмен	2	17, 19 - 04.23	2
50	б) Статиканы дамыту	2	21, 24 - 04.23	2
51	Иілгіштік жаттығулары	2	26, 28 - 04.23	2
52	3000 м-ге жүгіру уақытқа	2	1, 3 - 05 - 05.23	2
53	Төзімділікті дамыту	2	5, 8 - 05.23	2
54	Ептілікті дамыту	2	10, 12 - 05.23	2
	Барлығы	108		

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.

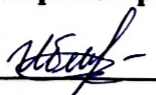
Тренажерда мыналарға тыйым салынады.

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.

**Гір спорты мен қол күресі секциясына
арналған жылдық сабақ жоспары**

№	Тақырыптар, бөлімдер аты	Бөлінген сағат саны	Уақыты
1	Теориялық дайындық	2	
	Гір спорты мен қол күресінің тарихы	1	
	Негізгі ережелері	1	
2	Жалпы дене дайындығы	20	
	Жылдамдықты дамыту	2	
	Төзімділікті дамыту	6	
	Ептілікті дамыту	2	
	Күш қабілетін дамыту	8	
	Икемділікті дамыту	2	
3	Техникалық дайындық	20	
	Гірді серпу техникасы	10	
	Гірді жұлқи тарту техникасы	6	
	Қол күрес техникалары	2	
	Тыныс алу техникасы	2	
4	Тактикалық дайындық	20	
	Столда қол күресу әдістері	6	
	Гір серпу және жұлқи кезіндегі әдістер	10	
	Жарыс кезіндегі тактикалар	10	
5	Жалпы дамыту жаттығулары	20	
	Штанга, турник, бруссы	8	
	Пресс, арқан, кросс және т.б.	6	
6	Арнайы дамыту жаттығулары	20	
	Секіру жаттығулары	10	
	Отырып тұру, статикалық жаттығулар	10	
	Барлығы :	108	

Жаттықтырушы :  Ибрашова Г.Т

Гір спорты және қол күрес секциясына қатысатын оқушылар тізімі

2022-2023 оқу жылы

№	Оқушылардың аты-жөні	Туған жылы, айы, күні	Класы
1	Анварбеков Азиз	18.12.2004ж	11Б
2	Балтабай Нұрасыл	17.11.2008ж	8А
3	Жайшылық Батырбек	23.04.2009ж	7Ә
4	Серін Нұрсәт	17.10.2009ж	7Ә
5	Қуаныш Ханшайым	20.02.2010ж	7Б
6	Амангелді Ақнұр	19.08.2009ж	8Б
7	Ғизатолла Елшат	20.07.2010ж	6Ә
8	Жарболұлы Айбол	27.11.2008ж	8А
9	Бауыржан Досхан	18.03.2009ж	8Ә
10	Өтесін Ақтоты	01.12.2010ж	7В
11	Құрманай Досхан	01.12.2008ж	8Б
12	Сейсенова Айшат	12.11.2008ж	8Ә
13	Тәжиева Жаннұр	29.03.2010ж	7Б
14	Төлеп Мейіржан	14.11.2008ж	8А
15	Тәжиев Нұрлан	04.07.2008ж	8Ә
16	Қайсарұлы Мақсат	08.08.2009ж	7А
17	Өтесін Мадияр	06.09.2010ж	5Б
18	Кенжеғали Индира	27.02.2009ж	9Б
19	Ережеп Сұлтан	11.11.2010ж	7В
20	Жесов Тұрали	23.08.2010ж	7Б
21	Әсетқызы Сымбат	07.06.2009ж	8Б
22	Мұратұлы Ернұр	14.07.2008ж	8А