

«Бекітемін»

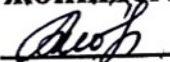
Мектеп директоры

 Ж.Т.Жанайдаров

«31» 08 2023жыл

«Келісемін»

Директордың тәрбие ісі
жөніндегі орынбасары

 А.Е.Шамова

«29» 08 2023жыл



2023-2024 оқу жылына арналған

«Шаңғы» секциясының

ЖҰМЫС ЖОСПАРЫ

Жетекшісі: Бораш.Н.Т

Ақтөбе қаласы

Үйірме жұмысы

№	Қысқаша мазмұны	Сағат саны	Жаттық қолы
1.	Қазақстандағы дене шынықтыру дамуы	1 сағ 30 мин	02.09
2.	Волейбол ойнау	1 сағ 30 мин	03.09
3.	Футбол ойнау	1 сағ 30 мин	09.09
4.	Кросс жәй жүру	1 сағ 30 мин	10.09
5.	Дала жарысы 1000м	1 сағ 30 мин	16.09
6.	Волейбол ойнау	1 сағ 30 мин	17.09
7.	Футбол ойнау	1 сағ 30 мин	23.09
8.	Баскетбол ойнау	1 сағ 30 мин	24.09
9.	Кросс	1 сағ 30 мин	30.09
10.	Дала жарысы 2000 м	1 сағ 30 мин	01.10
11.	Футбол ойнау	1 сағ 30 мин	07.10
12.	Волейбол ойнау	1 сағ 30 мин	08.10
13.	400 м-ге жүгіру	1 сағ 30 мин	14.10
14.	100 м-ге жүгіру	1 сағ 30 мин	15.10
15.	Дала жарысы.	1 сағ 30 мин	21.10
16.	Дала жарысы.	1 сағ 30 мин	22.10
17.	Кросс дайындығы.	1 сағ 30 мин	28.10
18.	Кросс дайындығы.	1 сағ 30 мин	29.10
19.	1000м қашықтықа уақытқа жүргіу.	1 сағ 30 мин	11.11
20.	2000м қашықтықа уақытқа жүргіу.	1 сағ 30 мин	12.11
21.	3000м қашықтықа уақытқа жүргіу.	1 сағ 30 мин	18.11
22.	Футбол ойнау	1 сағ 30 мин	19.11
23.	Волейбол ойнау	1 сағ 30 мин	25.11
24.	Тауға қарай жүгіру	1 сағ 30 мин	26.11

25.	Волейбол ойнау	1 сағ 30 мин	02.12
26.	Баскетбол ойнау	1 сағ 30 мин	03.12
27.	Алма кезек екі адамды жүріс үйрену	1 сағ 30 мин	09.12
28.	Дала жарысы(жазық далада жүгіру)	1 сағ 30 мин	10.12
29.	Алма кезек екі адам жүрісті жетілдіру .	1 сағ 30 мин	12.12
30.	Бір мезгілде бір адамды жүріс үйрену.	1 сағ 30 мин	23.12
31.	Таудан төмен қарай түсу.	1 сағ 30 мин	24.12
32.	Бір мезгіл бір адам жүрісті жүру.	1 сағ 30 мин	13.01
33.	«Соқа» тәсілімен қозғалу.	1 сағ 30 мин	14.01
34.	Аяқты көтере андап жүгіру(1000м).	1 сағ 30 мин	20.01
35.	Шаңғымен 1000м қашық жүгіріп өту.	1 сағ 30 мин	21.02
36.	Шаңғымен 2000м қашықтыққа жүріп өту.	1 сағ 30 мин	24.01
37.	«коньки» тәсілімен қозғалу «аяқтың көмегімен».	1 сағ 30 мин	28.01
38.	Шаңғымен эстафеталық тәсіл.	1 сағ 30 мин	03.02
39.	Жазық далада 30000м шаңғымен жүріп өту.	1 сағ 30 мин	04.02
40.	Бір мезгілде екі адамды жүріс .	1 сағ 30 мин	10.02
41.	Шаңғымен таянып және серміп бұрылу.	1 сағ 30 мин	11.02
42.	Шаңғымен аттап өту және асып түсу.	1 сағ 30 мин	17.02
43.	Табиғи кедергілерден өту.	1 сағ 30 мин	18.02
44.	Шаңғы мен төмен тұру қалпында еністікке түсу.	1 сағ 30 мин	24.02
45.	Игерілген шаңғы жүрісін орындау.	1 сағ 30 мин	28.02
46.	Дала жарысы.	1 сағ 30 мин	02.03
47.	Кросс дайындығы.	1 сағ 30 мин	03.03
48.	Дала жарысы.	1 сағ 30 мин	09.03
49.	Алма кезек екі адам жүріспен жүру.	1 сағ 30 мин	10.03
50.	Алма кезек бір адам жүріп өту.	1 сағ 30 мин	16.03.

51.	Шаңғымен таудан төмен қарай түсу.	1 сағ 30 мин	17.03
52.	Шаңғымен 1000м қашық уақыт жүгіру.	1 сағ 30 мин	06.04
53.	Шаңғы 2000 м қашық уақытқа жүргізу.	1 сағ 30 мин	07.04
54.	Шаңғымен эстафеталық жарыс.	1 сағ 30 мин	13.04
55.	3000 м қашық уақытқа жүгіру.	1 сағ 30 мин	14.04
56.	Табиғи кедергілерден өту.	1 сағ 30 мин	20.04
57.	Баспалдақ әдісімен өрге көтерілу әдісін жасау.	1 сағ 30 мин	21.04
58.	Дала жарысы.	1 сағ 30 мин	24.04
59.	Кросс дайындығы.	1 сағ 30 мин	28.04
60.	1000м қашықтық уақытқа жүргізу.	1 сағ 30 мин	04.05
61.	2000м қашықтық уақытқа жүргізу.	1 сағ 30 мин	05.05
62.	3000м қашықтық уақытқа жүргізу.	1 сағ 30 мин	11.05
63.	Футбол ойнау	1 сағ 30 мин	12.05
64.	Волейбол ойнау	1 сағ 30 мин	18.05
65.	Таугақарай жүгіру	1 сағ 30 мин	19.05
66.	Волейбол ойнау	1 сағ 30 мин	25.05.
67.	Баскетбол ойнау	1 сағ 30 мин	
68.	Дала жарысы.	1сағ 30 мин	

Шаңғы секциясына қатысатын оқушылар			
БЕШБАЕВА	ДИЛЬНАЗ	8 сынып	Б
СУЛТАНОВА	ШНАРА	7 сынып	Ә
УРЫНБАСАРОВ	НУРДАУЛЕТ	7 сынып	А
БІРЛІК	АРУНА	7 сынып	А
ӘБЕНОВ	ЕРМҰРАТ	7 сынып	А
ҒАБИТ	АРНҰР	7 сынып	А
ЕРКІНБЕКҚЫЗЫ	ҚҰРАЛАЙ	7 сынып	А
ЖОЛДАС	БАЯН	7 сынып	Ә
СЕЙСЕНБАЙ	ЕРАСЫЛ	7 сынып	А
ИБАДУЛЛА	МАДИЯР	7 сынып	А
ЕРМАҒАНБЕТОВА	ІҢКӘР	7 сынып	Ә
САПАРГАЛИЕВ	АЛДИЯР	11 сынып	Б
ДҮЙСЕНБЕКҰЛЫ	АҚНАЗАР	10 сынып	Ә
МАРАТ	ШАХИЗАДА	10 сынып	Ә
МАХСАТ	СЫМБАТ	10 сынып	А
ДАЙМАҒАНБЕТ	АРУЖАН	10 сынып	Б
КУЛЖАБАЕВА	АСЕМ	10 сынып	Б