

«Бекітемін»»

Мектеп директоры :

А.С. Абдрахманова

«Келісемін»

Тәрбие ісі жөніндегі орынбасары

Г.Ж.Биксариева

Жарсай негізгі мектебіндегі  
Шаңғы секциясының  
2022-2023 оқу жылына арналған  
күнтізбелік тақырыптық жоспары

Жаттықтырушы: Сағидолла С

## ШАҢҒЫ

Шаңғы жарысы әлем бойынша кең таралған спорт түрлерінің бірі. Шаңғы спортының барлық түрі Олимпиадалық ойындар мен әлем біріншілігінің бағдарламаларына кіреді. Соңғы жылдары бұл спорт түрі қарқынды дами бастады.

Оқушылардың дене тәрбиесінде шаңғы спорты да басқа спорт түрлері сияқты алдыңғы орындарды иеленеді. Шаңғы спортының секциясына оқушылар 11 жастан бастап ниет білдіре алады және міндетті түрде дәрігердің рұқсаты болуы керек. Дәрістерге жас шаңғышылар жас ерекшеліктеріне, жынысы мен дене тәрбиесі және техникалық дайындығына байланысты топтастырылады.

Шаңғы жарысы бойынша жүргізілетін дәрістер оқушылар үшін, жоғарғы сауықтыру құндылықтарды қамтитын жан-жақты даму құралы болып табылады.

Шаңғышыға дене тәрбиесі дайындығы, шапшаңдық, шыдамдылық, қайсарлық пен шаңғы спортына қатысты арнайы әдет-дағдылардың жоғарғы деңгейін меңгеру қажет.

### **Негізгі мақсаты мен міндеттері.**

- Балалар шаңғы спортын дамыту, разрядшы-шаңғышының дайындығын сапалы түрде көтеруге ықпал ету;
- Дене тәрбиесіне қатысты дайындық түрлерінің деңгейін көтеру;
- Қалалық, облыстық жарыстарға шаңғышылардың қатысуын қамтамасыз ету;
- Оқушылар ағзасына шаңғы спорты дәрістерінің тигізетін әсерін арттыру;
- Оқушыларға шаңғымен жүру дағдыларын үйрету;
- Шаңғыны шаңғы майымен және балауызбен (парафин) майлап, өңдеуді сонымен қатар, қалай пайдалану керектігін үйрету;
- Балалардың шаңғы спортына деген қызығушылығын арттыру, шыдамдылыққа, шымырлыққа, төзімділікке баулу;

ЖОСПАРЫ

№	Тақырыптары	Сағат саны	Мерзімі
1-3	Шаңғы дайындығы дәрістеріне байланысты Қауыпсіздік ережесі . Шаңғы дайындығы жөнінде теориялық мәліметтер Шаңғы спортының дамуына қосымша шолу	3	08.09.22 15.09.22 22.09.22
4-6	Адамның дене бітімінің құрылысы мен атқаратын қызметі . Адамның дене бітіміне жаттығулардың әсері Гигиена және дәрігерлік бақылау . Жеке гигиена	3	29.09.22 06.10.22 13.10.22
7-9	Шаңғы жабдықтарымен танысу . Шаңғы және шаңғы жабдықтарын қоятын Сөрелері таңдау ,дайындау .	3	20.10.22 27.10.22 10.11.22
10-14	Шаңғымен журудің түрі тәсілдерін үйрету 1.кезекпен адымдап айналу 2.бір мезгілде бір қадам жасап журу	4	17.11.22 24.11.22 01.12.22 08.12.22
15-18	Шаңғымен журудің түрі тәсілдерін үйрету 1.бір мезгілде екі қадамдық жүріс 2. бір мезгілде қадам жасамай қозғалу	4	15.12.22 22.12.22 29.12.22 12.01.23
19-22	Шаңғымен журудің түрі тәсілдерін үйрету 1. Кезекпен екі қадамдық жүріс 2. Бір қадамнан келесі қадамға ауысу Шаңғымен журудің түрлітәсілдерін үйрету 1. Қарлы тік беткейге көтерілу және төмен тусу 2. Коньки тепкен тәрізді журу	4	19.01.23 26.01.23 02.02.23 09.02.23
23-26	Спорттық және қозғалмалы ойындар 1.қысқа қашықтық , спринт 2. эстафеталар	4	16.02.23 23.02.23 02.03.23 09.03.23
27-30	Шаңғы теуіп демалу , еркін сырғанау	4	16.03.23 06.04.23 13.04.23 20.04.23
31-35	Бақылау өлшемдері 1. Ер баалар 5км . Еркін сырғанау 2. Қыз бала 3км . Классикалық сырғанау	5	27.04.23 04.05.23 11.05.23 18.05.23 25.05.23



«Бекітемін»  
Мектеп директоры:  
А.С. Абдрахманова  
«09» 09 2022

«Келісемін»

Тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:  
Г.Ж. Биксариева  
«01» 09 2022

Шаңғы секциясына қатысатын оқушылардың тізімі

№	АЖТ	Туылған жылы	Жасы	Жынысы	Ұлты	Класс	Әлеуметтік жағдайы	ЖСН
1	Аманғали Ясмин	29.11.2012	10	Қыз	Қазақ	4	Толық қамтылған	121129600800
2	Гросс Николай	20.04.2010	12	Ұл	Украин	7	Толық қамтылған	100420553593
3	Беспалько Ирина	14.04.2009	13	Қыз	Орыс	7	Толық қамтылған	090414653235
4	Жир Егор	06.09.2010	12	Ұл	Украин	6	Көпбалалы	100906554345
5	Уяйсова Айдана	09.06.2009	13	Қыз	Қазақ	8	Көпбалалы	090609653047
6	Аманғали Райхан	03.07.2009	13	Қыз	Қазақ	8	Толық қамтылған	09070365446
7	Аманғали Рада	01.01.2008	15	Қыз	Қазақ	10	Толық қамтылған	
8	Жубжанова Ақнұр	27.02.2010	12	Қыз	Қазақ	7	Толық қамтылған	
9	Распаев Тамерлан	22.10.2012	10	Ұл	Қазақ	4	Толық қамтылған	121022502660
10	Жир Даниил	06.08.2008	14	Ұл	Украин	8	Көпбалалы	080806551529
11	Галюга Геннадий	05.12.2008	14	Ұл	Орыс	8	Көпбалалы	08120552314
12	Жир Никита	27.05.2013	9	Ұл	Украин	4	Көпбалалы	130527502695
13	Айтқали Айдын	07.02.2013	9	Ұл	Қазақ	4	Толық қамтылған	130207500738
14	Жалғасилов Жандос	12.05.2012	10	Ұл	Қазақ	5	Толық қамтылған	120512504569
15	Журман Олег	05.03.2010	12	Ұл	Украин	6	Толық қамтылған	100305653178



Шаңғы секциясының кестесі

№	Айы	Күні	Уақыты
1	Қыркүйек	Бейсенбі	15.00-16.00
2	Қазан	Бейсенбі	15.00-16.00
3	Қараша	Бейсенбі	15.00-16.00
4	Желтоқсан	Бейсенбі	15.00-16.00
5	Қантар	Бейсенбі	15.00-16.00
6	Ақпан	Бейсенбі	15.00-16.00
7	Наурыз	Бейсенбі	15.00-16.00
8	Сәуір	Бейсенбі	15.00-16.00
9	Мамыр	Бейсенбі	15.00-16.00

Жаттықтырушы: Сағидолла С.С