

Бекітуге ұсынамын: Д.С.
ӘБ жетекшісі Дабылдин Ж.Н
« 04 » 09 2024 ж.

Бекітемін: Д.С.
№ 51 гимназия директоры
Дарибаева Г.Ж
« 05 » 09 2024 ж.

**Жалпы дене дайындығы және шаңғы
спорт секциясына арналған
күнтізбелік жоспар**

№ р/с	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Уақыты
1.	ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ: Икемділікті дамыту	3 сағ.	3.09; 7.09
2.	Жылдамдықты дамыту	3 сағ.	10.09; 14.09
3.	Ептілікті дамыту	3 сағ.	17.09; 21.09
4.	Төзімділікті дамыту	3 сағ.	24.09; 28.09
5.	Күш қабілетін дамыту	3 сағ.	1.10; 5.10
6.	ШАҢҒЫ. Бір шаңғыға тұрып сырғанау	3 сағ.	8.10; 12.10
7.	Алма-кезек екі адымды жүрістен бір адымды жүріске ауысу	3 сағ.	15.10; 19.10
8.	"Баспалдақтап" көтерілу, биік және аласа тұрыстарда сырғанау	3 сағ.	5.11; 9.11
9.	Ауыспалы екі адымды жүріс.	3 сағ.	12.11; 16.11
10.	Жылғалап және "таянып" тежеу	3 сағ.	19.11; 23.11
11.	Жүріп келе жатып, шаңғыны көтеріп басып бұрылу	3 сағ.	26.11; 30.11
12.	Бір мезгілде адыммен жүру	3 сағ.	3.12; 7.12
13.	Жайдақ бетке шаңғының ұшын ашып, қабырғалап көтеру	3 сағ.	10.12; 14.12
14.	Бір мезгілде екі адымдап және адымсыз жүру	3 сағ.	17.12; 21.12
15.	Шаңғыны тіреп бұрылу және тежеу	3 сағ.	24.12; 28.12
16.	Бір мезгілде екі адымдап және адымсыз жүру	3 сағ.	11.01; 14.01
17.	Шаңғыны тіреп бұрылу және тежеу	3 сағ.	18.01; 21.01
18.	Бір мезгілде бір адымдап жүру	3 сағ.	25.01; 28.01
19.	Тауға сырғанап адымдап шығу	3 сағ.	1.02; 4.02

22.	Ауыспалы адымдардан бір мезгілді адымдарға көшу	3 сағ.	21.02, 25.02
23.	Еңістерден түсіп шығу	3 сағ.	28.02 5.03
24.	Бір қалыпты жүрістен айнымалы жүріске ауысу	3 сағ.	7.03 12.03
25.	Өрге шығу және кедергілерден өту	3 сағ.	14.03 18.03
26.	Шаңғы жарысының тәсілдері: мүмкіншілікті дұрыс есептеу, көш бастау, қуып жетіп, басып озу, мәреге жету.	3 сағ.	20.03 2.04
27.	ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ: Икемділікті дамыту	3 сағ.	4.04 9.04
28.	Жылдамдықты дамыту	3 сағ.	11.04 16.04
29.	Ептілікті дамыту	3 сағ.	18.04 23.04
30.	Төзімділікті дамыту	3 сағ.	25.04 30.04
31.	Күш қабілетін дамыту	3 сағ.	2.05 6.05
32.	Секіргішті дамыту	3 сағ.	9.05 14.05
33.	Бақылау тестілері-физикалық қасиеттердің даму деңгейін анықтауға арналған жаттығулар	3 сағ.	16.05 21.05
34.	Бақылау тестілері-физикалық қасиеттердің даму деңгейін анықтауға арналған жаттығулар	3 сағ.	22.05 24.05
	Барлығы:	102 сағ.	

Жаттықтырушы
Срымов Марат Саматович

ЖДД, шаңғы спорт секциясына қатысатын оқушылар тізімі

№ p/c	Оқушының аты-жөні	Класс	Тел:	Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулықтан өткені туралы белгі
5-6 кл.				
1	Абулжакиев Інжу	5а	7712941633	
2	Кәріп Айша	5а	74054740165	
3	Сейт Алена	5е	4785034655	
4	Бектемі Зуре	6а		
5	Боникова Арман	6б		
6	Тотыубаев Қарам	5е	77771201354	
7	Махамедов Назар	5с		
8	Аскарлов Ернар	5с	87057047570	Аскарлов
9	Коримжанов Умар	6а		
10	Трошин Ботархан	6а		
7-8 кл.				
1	Доскакиев Зейнет	7б		
2	Бүтсендеқиян Нұржан	7б		
3	Қыралибай Әли	7б		
4	Сақтанов Сақтар	8а		
5	Абдидеков Арсен	8а		
6	Боникова Әлім	7б		
7	Ермошова Перисот	7б		
8	Байрамов Әлі	7а		
9	Толдыбаева Жансая	8а		
10	Атыраубаева Назым	8а		
9-11 кл.				
1	Теубатаман Мәдиба	9А	87752840049	
2	Бердіғали Әмір	9Б	87772094477	
3	Сабдыржан Несар	9Б	87775232560	
4	Исмаилов Арманбек	9Г	87049876861	
5	Мустафинев Аман	9Г	87770500520	
6	Түлембаева Айман	9А	87760075409	
7	Азизбай Мерам	9Б	87782653210	
8	Сарсен Мәрікел	9Б	87051177029	
9	Дәулетбаева Дания	9Г	87057447503	
10	Исмаилов Мәдір	9Б	87771055311	

ЖДД, шаңғы сабақтарында сақталатын қауіпсіздік ережелер

Оқушылар мұғалімнің айтқанын мұқият тыңдап, жаттығуларды дұрыс және дәл орындауға тиіс. Балалар арасында ауыр жарақаттарды болдырмау үшін, мұғалім дөңді және шұңқырлы жерлерден аулақ болуы керек. Бас киімсіз және қолғапсыз жаттығуға тыйым салынады. Киім суық пен желден қорғайтын, жеңіл және ыңғайлы болуы керек. Далаға шыққан соң, бірден шаңғыға тұрмаңыз, себебі шаңғының үстінде мұз қабығы пайда болып, сырғанауға кедергі келтіреді. Тар немесе кең етік, жарақаттарға әкелуі мүмкін, сол үшін шаңғы етігі аяқ өлшеміне сәйкес болғаны дұрыс. Аяққа екі құрғақ шұлық (нәски) киюге кеңес беріледі. Шаңғымен жүру кезінде 3-4 м аралықты, төмен қарай түскен кезде — 30 м ара қашықтықты сақтау ұсынылады. Рұқсатсыз сабақтан шығып кетуге болмайды. Шаңғы жабдығы зақымданатын болса, міндетті түрде мұғалімді ескерту керек. Егер тепе-теңдікті жоғалтып алсаңыз, сәл еңкейіп, бір жақ жанға құлаңыз. Жарақат алмас үшін таяқшаларды артқа қарай бағыттаңыз. Тамақ ауруын болдырмау мақсатында, жаттығудан кейінгі алғашқы 20-30 минут ішінде салқын су ішуге болмайды. Мектеп оқушылары үшін, бұл сабақ -5-тен -12 градус аралығында өткізілуі тиіс. Үсік пайда болған жағдайда, теріні дереу үйкелеу қажет. Мұны қармен емес, құрғақ қолмен жасаңыз, өйткені теріні зақымдап, инфекция жұқтыру қаупі бар.

1. Лыжи должны быть подобраны (по росту занимающегося) и находиться в исправном состоянии.
2. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
3. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки (в 1-3 классах катание на лыжах без палок).
4. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.
5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. **ОБЯЗАТЕЛЬНО** иметь при себе варежки.
6. При возникновении каких-либо проблем у вас или вашего товарища обязательно сообщить учителю.
7. Идём на место проведения занятий по лыжам и обратно в школу организованно парами, не толкаемся (лыжи несём вертикально), слушаем команды учителя и дорогу переходим строго вместе с учителем.
8. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м.
9. Если впереди идущий товарищ передвигается на лыжах медленнее вас, то можно вежливо попросить уступить лыжню.
10. При спусках не выставляйте вперед лыжные палки.
11. Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).
12. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.
13. Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для «осаливания» во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.
14. При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сообщить учителю. Растирание нужно делать сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.
15. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведёт к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после её завершения надеть вновь.
16. Перед входом в помещение счистить снег с лыж.