

Бекітемін: 
Мектеп директоры
Ш.И Жахина
« 1 » 09 2023ж

Ақмола облысы
Целиноград ауданы
Оразақ ауылының жалпы орта білім беретін мектебі

«Шаңғы тебу» үйірмесінің жұмыс жоспары

үйірме жетекшісі: Ж.К Маханов

ШАҢҒЫ ЖАРЫСЫ

Түсіндірме хат

Шаңғы жарысы әлем бойынша кең таралған спорт түрлерінің бірі. Шаңғы спортының барлық түрі Олимпиадалық ойындар мен әлем біріншілігінің бағдарламасына 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 міндет білдіре алады және міндетті түрде дәрігердің рұқсаты болуы керек. Дәрігерге жас шаңғышылар жас ерекшеліктеріне, жынысы мен дене тәрбиесі және техникалық дайындығына байланысты топтастырылады.

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

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

Негізгі мақсаттары мен міндеттері.

- Бала мен жетпіс спортын дамыту, разрядшы-шаңғышының дайындығын сағанды түрде көтеруге ықпал ету;
- Дене тәрбиесіне қатысты дайындық түрлерінің деңгейін көтеру;
- Қазақстан Республикасының жарыстарға шаңғышылардың қатысуын қамтамасыз ету;
- Оқушылар арасында шаңғы спорты дәрістерінің тигізетін әсерін арттыру;
- Оқушылардың техникамен жүру дағдыларын үйрету;
- Шаңғы спорттың техникасымен және балауызбен (парафин) майлап, өңдеуді сондай-ақ олар қалай пайдалану керектігін үйрету;
- Бала мен жетпіс спорттына деген қызығушылығын арттыру, шыдамдылық, шыдамдылыққа, төзімділікке баулу;

дам ағзасының құрылысы мен атқаратын қызметі.Дене қаттығуларының ағзаға әсері.

Дәрістер негізгі дене жаттығуларының орталық нерв жүйесіне тигізетін әсері.Дене жаттығуларының әсерінен бұлшық ет,тыныс алу мен қан айналу жүйелерінің қызметі жетілдіру.Сондай-ақ,спортпен шұғылданудың ағзадағы зат алмасу үрдісіне әсері.Спорттық жаттығулардың физиологиялық негіздеріне түсінік беру;түсінік алушы жүктемелері,жұмыс және демалу арақатынастары,жаттығудан кейінгі ұланыс,талудың ұтымды кезеңі және жарыстар.Артық жаттығулар және шаршау,қан айналыс деңгейімі жайлы түсінік.

Жарыстарды ұйымдастыру және өткізу ережелері.

Бас төрешілер жиналысының құрамы.Шаңғы жарысы бойынша жеке төрешілер алқасының құрамы мен олардың міндеттері.Қазылар алқасы қатшысының жұмысы.Жарыс бағдары.Жаттамалар дайындау.

Шаңғы жабдықтарының ұсақ жөндеулері

Шаңғының табының жөндеуін жөндеу (жарықтар,сынықтар,көлденең сынықтар).

Шаңғының табының табанын тегістеу,шаңғы таяғының бауы жарамсыз болған жағдайда оны жөндеу және ұштығын (штырь) қайрау керек.

Практикалық тапсырма: – шаңғының табанын тегістеу. Ұштығын (штырь) қайрақтау және оны жөндеуі қайрағышпен қайрау.

Жалпы және арнайы дене дайындығы.

Шаңғы спортшының дене дайындық этаптары.

Жасөспірімдер жарысқа дайындықтың бастапқы этапы. Жылдық цикл бойынша жасөспірімдер жарысқа дайындық және жарыс кезеңдері.Жаттығудың этаптары мен кезеңдері.Жаттығу міндеттері,әдістері мен құралдары.

Практикалық тапсырма: – біріккен дәрістерді қайталау.

Жылдағы дене дайындығына арналған жаттығулар.30-60м қысқа қашықтыққа қайта жүгіру.Жоғарғы қарқынмен жүгіру.Жоғарғы қарқынмен жүгіру кезіндегі қолдың қозғалысы.Жоғарғы қарқынмен жүгіру және төменгі с

**Шаңғы үйірмесіне арналған
ЖОСПАРЫ.2023-2024оқу жылына**

№	Тақырыптары	Сағат саны	
	Шаңғы дайындығы дәрістеріне байланысты қауіпсіздік ережесі. Шаңғы дайындығы жөнінде теориялық мәліметтер. Шаңғы спортының дамуына қысқаша шолу.		
2.	Адамның дене бітімінің құрылысы мен атқаратын қызметі. Адамның дене бітіміне жаттығулардың әсері. Гигиена және дәрігерлік бақылау. Жеке гигиена.		
3.	Шаңғы жабдықтарымен танысу. Шаңғы және шаңғы жабдықтарын қоятын сөрелерді таңдау, дайындау.		
4.	Шаңғымен жүрудің түрлі тәсілдерін үйрету 1) кезекпен адымдап айналу 2) бір мезгілде бір қадам жасап жүру		
5.	Шаңғымен жүрудің түрлі тәсілдерін үйрету 1) бір мезгілде екі қадамдық жүріс 2) бір мезгілде қадам жасамай қозғалу		
6.	Шаңғымен жүрудің түрлі тәсілдерін үйрету 1) кезекпен екі қадамдық жүріс 2) бір қадамнан келесі қадамға ауысу		
7.	Шаңғымен жүрудің түрлі тәсілдерін үйрету 1) Қарлы тік беткейге көтерілу және төмен түсу. 2) коньки тепкен тәрізді жүру		
8.	Шаңғымен жүрудің түрлі тәсілдерін үйрету 1) кезекпен адымдап айналу 2) бір мезгілде бір қадам жасап жүру 3) бір мезгілде екі қадам жасап жүру 4) бір мезгілде қадам жасамай қозғалу		
9.	Шаңғымен жүрудің түрлі тәсілдерін үйрету 1) кезекпен екі қадамдық жүріс 2) бір қадамнан келесі қадамға ауысу 3) Қарлы тік беткейге көтерілу және төмен түсу. 4) коньки тепкен тәрізді жүру		
10.	Спорттық және қозғалмалы ойындар 1) қысқа қашықтық, спринт 2) эстафеталар		
11.	Шаңғы теуін демалу, еркін сырғанау		
12.	Қазақстан Республикасының тәуелсіздігінің 20 жылдығына арналған оқушылардың қысқы спорттық ойындарының шеңберінде жарыстар өткізу		
13.	Шаңғымен жүруді үйрету 1) қысқа шаңғымен коньки тепкен тәрізді жүру. 2) Жоғарғы жылдамдықпен жердегіге сырғанау		

[illegible]

	Шаптаным жүруді үйрету 1) бір қадамға келесі қадамға ауысу 2) қолмен төмен тәрізді жүру 3) Жамбылдың (ОФП/ ЖД)			
	Шаптаным жүруді үйрету 1) Бір қадамға бір қадам жасап жүру 2) Бір қадамға екі қадам жасап жүру 3) Арқанмен жүруді (СФП/ АД)			
	Шаптаным жүруді үйрету 1) көтерілу және төмен түсу 2) көтерілу және төмен түсу 3) Жамбылдың (ОФП/ ЖД)			
1.	Шаптаным жүруді үйрету 1) қолмен төмен тәрізді жүру 2) көтерілу және төмен түсу 3) Арқанмен жүруді (СФП/ АД)			
32.	Спортпен және қызығарлы ойындар 1) күрес 2) қолмен жүру			
33.	Шаптаным жүруді үйрету 1) көтерілу және төмен түсу 2) бір қадамға бір қадам жасап жүру 3) Арқанмен жүруді (СФП/ АД)			
34.	Шаптаным жүруді үйрету 1) шаптаным жүруді үйрету 2) шаптаным жүруді үйрету			
35.	Шаптаным жүруді үйрету 1) көтерілу және төмен түсу 2) көтерілу және төмен түсу 3) Арқанмен жүруді (СФП/ АД)			
36.	Шаптаным жүруді үйрету 1) көтерілу және төмен түсу 2) бір қадамға бір қадам жасап жүру 3) Арқанмен жүруді (СФП/ АД)			
37.	Шаптаным жүруді үйрету 1) бір қадамға бір қадам жасап жүру 2) бір қадамға екі қадам жасап жүру 3) Арқанмен жүруді (СФП/ АД)			
38.	Шаптаным жүруді үйрету 1) көтерілу және төмен түсу 2) бір қадамға бір қадам жасап жүру 3) бір қадамға екі қадам жасап жүру 4) Арқанмен жүруді (СФП/ АД)			
39.	Шаптаным жүруді үйрету 1) көтерілу және төмен түсу 2) көтерілу және төмен түсу 3) Арқанмен жүруді (СФП/ АД)			