



**Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасы
Тарбағатай ауданы бойынша білім бөлімінің
«А.Байтұрсынов атындағы орта мектебі»
коммуналдық мемлекеттік мекемесі**

«Гір» спорты үйірмесінің жоспары

Жетекшісі Елубаев Б.Ж

2022-2023 жыл

Түсінік хат

«Гір» спорты үйірме жұмыстарында мектеп бағдарламасына байланысты «Гір» спорты ережелері әдіс-тәсілдері үйретіледі. Жаттығу кезінде оқушылар өзара қауіпсіздік ережелерін сақтай отырып, әр оқушы өзінің меңгерген әдіс-тәсілдерін жетілдіре түседі. Үйірменің жұмысы әр оқушының салауатты өмір салтын ұстануына, қимыл-қозғалыс негіздерін игеру арқылы ықтиярлыпен қараудың қажеттілігін қалыптастыру, физикалық және психикалық қасиеттерінің толық дамуын, дене бітімінің қалыптасуын дамытуға әсерін тигізеді.

Оқушылардың денсаулықтарының алдын алу, дененің қимыл –қозғалыс үйлесімдігін дамытады. Жеке гигиена, күн тәртібі, дене жаттығуларының ағзаға тигізетін әсері, жұмыс істеу қабілеті мен қимыл-қозғалыс қабілетін дамыту секілді қарапайым білім деңгейін қалыптастырады. Үйірмеге қатысатын әр оқушының оқу-жаттығу кезінде үйренген әдіс –тәсілін іс жүзінде көрсетіп негізін қалыптастырады.

«Гір» спорты үйірмесінің жұмысының мақсаты

«Гір» спорты бойынша жарысты еске ала отырып, жасалған бұл жүйе мынандай мақсаттарды назарда ұстайды. Гір тасын серпе және жүлқа көтерудің практикалық және техникалық шарттарын айқындау және анықтау. Ережелерді нақты жағдайда қолдану және оларды тиімді оқып үйренуді жүзеге асыру кезінде жеткізілетін пән болып табылады. Бұл нақты ережелерді Қазақстан Республикасының ұйымдастырған біріншілігінде, кубок жолындағы жарыстарда, халықаралық кездесулер мен турнирлерде қолдануға міндетті. Жекелеген оқушының сан қырлы дамып, оның рухани қажеттілігінің арта түсуін қамтамасыз ету. Сол арқылы спортқа деген соның ішінде «Гір» спортына деген қызығушылығын арттыру, оқушылардың өз бетімен іздене білуіне жағдай туғызу. «Гір» спортына баулу, «Гір» спортының құндылығын тани және мәдениетінің негізін қалыптастыруға баулу.

Күтілетін нәтиже

1. «Гір» спортының әдіс-тәсілін жаттығуларды орындау.
2. Оқушы «Гір» спортының ережесін толық үйреніп, сол ережелерді іс жүзінде толығымен көрсете алатындай «Гір» спортының негізін қалыптастырады.
3. Оқушының жарыс кезінде жеңіске жету және жүлделі орындардан көріне білу.
4. Ең үздік шебер спортшыны дайындау аудандық, облыстық жарыстарда үнемі жақсы нәтижелер көрсету.

Гір көтеру кезіндегі қауіпсіздік ережелері:

- 1. Мұғалімнің рұқсатынсыз немесе мұғалімсіз спорт залға гірмен жаттығу жасауға болмайды.*
- 2. Жаттығуларды орындауды ұйымдастыру барысында қойылатын біріңғай талаптарды дәл орындау керек.*
- 3. Алдын ала қыздырыну жаттығуларынсыз гирді көтеріп жаттығу жасауға болмайды.*
- 4. Жаттығу жасар алдында снарядқа жақын тұрған оқушының жоқтығына көз жеткізіп алу керек.*
- 5. Осы сабаққа арналған қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулықты мұқият тыңдау керек.*

2022-2023 оқу жылы

«Гір» спорты үйірмесінің жоспары

Р/с	Өткізілетін тақырыптар	Сағат саны		
		Барлығы	Теориялық сабақтар	Практикалық сабақтар
1	Қазақстандағы дене тәрбиесі және спорт туралы түсінік	1	1	
2	Адам ағзасы және құрлысы туралы түсінік	1	1	
3	Дене тәрбиесі жаттығуларының адам ағзасына әсері	1	1	
4	Гигиена, дәрігерлік бақылау, өзін-өзі бақылау	1	1	
5	Гір спортының методикасы мен жаттығуларының негізі	1	1	
6	Ереже, жарыстарды ұйымдастыру және өткізу	1	1	
7	Қажетті құрал-жабдықтар	1	1	
8	Жалпы және арнайы дене дайындығы	80	1	79
9	Гір спортының техникасы мен тактикасының негіздері	183	1	182
10	Сынақ жарыстары	1		1
11	Сынақ жаттығулары	1		1
12	Экскурсия, жарыстарды тамашалау	1		
13	Барлығы :	272	9	263

Бекітемін _____
А.Байтұрсынов атындағы
орта мектептің директоры
Б.Такиров



Апталық кесте
2022-2023 оқу жылы

Ай атауы	Апта				
	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
Қыркүйек	15.00-17.20		15.00-17.20		15.00-17.20
Қазан	15.00-17.20		15.00-17.20		15.00-17.20
Қараша	15.00-17.20		15.00-17.20		15.00-17.20
Желтоқсан	15.00-17.20		15.00-17.20		15.00-17.20
Қаңтар	15.00-17.20		15.00-17.20		15.00-17.20
Ақпан	15.00-17.20		15.00-17.20		15.00-17.20
Наурыз	15.00-17.20		15.00-17.20		15.00-17.20
Сәуір	15.00-17.20		15.00-17.20		15.00-17.20
Мамыр	15.00-17.20		15.00-17.20		15.00-17.20

Жаттықтырушы :  Б.Елубаев

Шығыс Қазақстан облысы

Тарбағатай ауданы

Маңырақ ауылының тұрғыны

Талғашова Мәкісұл

А.Байтұрсынов атындағы орта
мектебінің директоры

Б.Такиров жолдасқа

Өтініш

Менің сізге өтініш беретін себебім төмендегідей:

Менің 10 сыныпта оқитын балам

Алмасбекұлы Әраман

«Гір» спорты үйірмесіне қатыстыруыңызды сұраймын.

Өтініш иесі: Мәкісұл

2022-2023 оқу жылы

Шығыс Қазақстан облысы

Тарбағатай ауданы

Маңырақ ауылының тұрғыны

Ахметжан Шамат

А.Байтұрсынов атындағы орта
мектебінің директоры

Б.Такиров жолдасқа

Өтініш

Менің сізге өтініш беретін себебім төмендегідей:

Менің 9 сыныпта оқитын балам

Шамғатова Түлешжан

«Гір» спорты үйірмесіне қатыстыруыңызды сұраймын.

Өтініш иесі: Ахмет

2022-2023 оқу жылы

Шығыс Қазақстан облысы

Тарбағатай ауданы

Маңырақ ауылының тұрғыны

Сайыпқали Ерлан

А.Байтұрсынов атындағы орта
мектебінің директоры

Б.Такиров жолдасқа

Өтініш

Менің сізге өтініш беретін себебім төмендегідей:

Менің 7 сыныпта оқитын балам

Ерланқұлы Нұрағула

«Гір» спорты үйірмесіне қатыстыруыңызды сұраймын.

Өтініш иесі: Ерлан

2022-2023 оқу жылы

Шығыс Қазақстан облысы

Тарбағатай ауданы

Маңырақ ауылының тұрғыны

Зейнекәдімов Бр.аск

А.Байтұрсынов атындағы орта
мектебінің директоры

Б.Такиров жолдасқа

Өтініш

Менің сізге өтініш беретін себебім төмендегідей:

Менің 8 сыныпта оқитын балам

Ермекеуілі Бекжан

«Гір» спорты үйірмесіне қатыстыруыңызды сұраймын.

Өтініш иесі: Бекжан

2022-2023 оқу жылы

Шығыс Қазақстан облысы

Тарбағатай ауданы

Маңырақ ауылының тұрғыны

Үсінбаев Қамалбек

А.Байтұрсынов атындағы орта
мектебінің директоры

Б.Такиров жолдасқа

Өтініш

Менің сізге өтініш беретін себебім төмендегідей:

Менің 10 сыныпта оқитын балам

Үсінбаев Ержет

«Гір» спорты үйірмесіне қатыстыруыңызды сұраймын.

Өтініш иесі: Қади

2022-2023 оқу жылы

Шығыс Қазақстан облысы

Тарбағатай ауданы

Маңырақ ауылының тұрғыны

Боторбаев Жанаш

А.Байтұрсынов атындағы орта
мектебінің директоры

Б.Такиров жолдасқа

Өтініш

Менің сізге өтініш беретін себебім төмендегідей:

Менің 10 сыныпта оқитын балам

Жулигамова Айжанна

«Гір» спорты үйірмесіне қатыстыруыңызды сұраймын.

Өтініш иесі: Б.Т.

2022-2023 оқу жылы

Шығыс Қазақстан облысы

Тарбағатай ауданы

Маңырақ ауылының тұрғыны

Сшықов Асқар

А.Байтұрсынов атындағы орта
мектебінің директоры

Б.Такиров жолдасқа

Өтініш

Менің сізге өтініш беретін себебім төмендегідей:

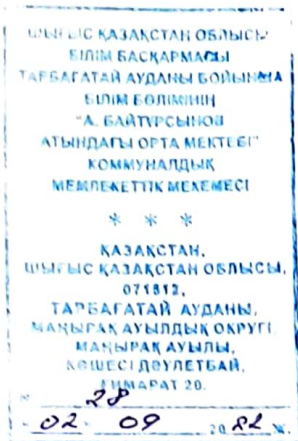
Менің 10 сыныпта оқитын балам

Дәуітбекова Айсана

«Гір» спорты үйірмесіне қатыстыруыңызды сұраймын.

Өтініш иесі: Асқар

2022-2023 оқу жылы



Анықтама

Берілді осы анықтама спорт үйірмелеріне қатысатын төмендегі Оқушыларға, себебі олар 2022-2023 оқу жылында ШҚО, Тарбағатай ауданы, Маңырақ ауылы Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасы Тарбағатай ауданы бойынша білім бөлімінің «А.Байтұрсынов атындағы орта мектебі» КММ-де оқитыны рас.

Гір үйірмесіне қатысатын оқушылар		
1	Ықыласбекұлы.Е	10-сынып
2	Дәуітбекова.А	10-сынып
3	Талғатова.Г	9-сынып
4	Ерланқызы.Н	7-сынып
5	Жұмашова.А	10-сынып
6	Үмітбаев.Е	10-сынып
7	Ермекұлы.Б	8-сынып

Мектеп директоры



Б.Такиров

Оқушылардың үйірмеге қатысуын белгілеу

ЖУРНАЛЫ

2022-2023 оқу жылы

P/C	Аты -жөні күні	Айы: Қыркүйек												
		2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30
1	Ықыласбекұлы.Е											ж		
2	Дәуітбекова.А													
3	Талғатова.Г													
4	Ерланқызы.Н													
5	Жұмашова.А													
6	Үмітбаев.Е				ж									
7	Ермекұлы.Б								ж					

P/C	Аты -жөні күні	Айы: Қазан												
		3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31
1	Ықыласбекұлы.Е													
2	Дәуітбекова.А					ж								
3	Талғатова.Г													ж
4	Ерланқызы.Н													
5	Жұмашова.А													
6	Үмітбаев.Е								ж					
7	Ермекұлы.Б													

P/C	Аты -жөні күні	Айы: Қараша												
		2	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30
1	Ықыласбекұлы.Е	ж												
2	Дәуітбекова.А													
3	Талғатова.Г													
4	Ерланқызы.Н													
5	Жұмашова.А													
6	Үмітбаев.Е	ж												
7	Ермекұлы.Б													

P/C	Аты -жөні күні	Айы: Желтоқсан												
		2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30
1	Ықыласбекұлы.Е													ЖС
2	Дәуітбекова.А												ЖС	
3	Талғатова.Г													
4	Ерланқызы.Н													
5	Жұмашова.А												ЖС	
6	Үмітбаев.Е													ЖС
7	Ермекулы.Б													ЖС

P/C	Аты -жөні күні	Айы: Қаңтар												
		2	5	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30
1	Ықыласбекұлы.Е													
2	Дәуітбекова.А													
3	Талғатова.Г	ЖС												
4	Ерланқызы.Н	ЖС												
5	Жұмашова.А													
6	Үмітбаев.Е													
7	Ермекулы.Б													


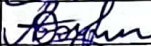


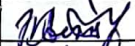


P/C	Аты- жөні күні	Айы: Ақпан											
		1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27
1	Ықыласбекұлы.Е												
2	Дәуітбекова.А												
3	Талғатова.Г												
4	Ерланқызы.Н												
5	Жұмашова.А												
6	Үмітбаев.Е							ЖС					
7	Ермекулы.Б												

P/C	Аты- жөні күні	Айы: Наурыз											
		1	3	6	10	13	15	17	20	24	27	29	31
1	Ықыласбекұлы.Е												
2	Дәуітбекова.А									ЖС			
3	Талғатова.Г												
4	Ерланқызы.Н									ЖС			
5	Жұмашова.А												
6	Үмітбаев.Е												
7	Ермекулы.Б												

P/C	Аты- жөні күні	Айы: Сәуір											
		3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28
1	Ықыласбекұлы.Е												
2	Дәуітбекова.А	ж											
3	Талғатова.Г												
4	Ерланқызы.Н												
5	Жұмашова.А				ж								
6	Үмітбаев.Е												
7	Ермекұлы.Б												

P/C	Аты- жөні күні	Айы: Мамыр											
		3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29
1	Ықыласбекұлы.Е												ж
2	Дәуітбекова.А												
3	Талғатова.Г										ж		
4	Ерланқызы.Н												
5	Жұмашова.А												
6	Үмітбаев.Е												ж
7	Ермекұлы.Б												ж

«Гір» спорты үйірмесіне қатысатын оқушылардың техникалық қауіпсіздік ережелері 2022-2023 оқу жылы.

Р/с	Оқушының аты-жөні	Танысқан уақыты	Қолы
1	Ықыласбекұлы.Е	02.09.2022	
2	Дәуітбекова.А	02.09.2022	
3	Талғатова.Г	02.09.2022	
4	Ерланқызы.Н	02.09.2022	
5	Жұмашова.А	02.09.2022	
6	Үмітбаев.Е	02.09.2022	
7	Ермекұлы.Б	02.09.2022	

«Гір» спорты үйірмесіне қатысатын оқушылардың тізімі 2022-2023 оқу жылы.

Р/с	Оқушының аты-жөні	Туған жылы	Сыныбы	Дәрігер
1	Ықыласбекұлы.Е	2007	10-сынып	
2	Дәуітбекова.А	2007	10-сынып	
3	Талғатова.Г	2008	9-сынып	
4	Ерланқызы.Н	2009	7-сынып	
5	Жұмашова.А	2006	10-сынып	
6	Үмітбаев.Е	2007	10-сынып	
7	Ермекұлы.Б	2009	8-сынып	