

Түркістан облысы
Шардара қаласы
№12 жалпы орта мектебі



«Бекітемін»

Мектеп директоры

Жунускулова Р

«Жас спортшы» үйірмесінің жылдық жоспары



Үйірме жетекшісі: Арипбаев Б.

2024-2025 оқу жылы

«Жас спортшы» үйірмесінің жұмыс жоспары

	Өтілетін тақырып	Жұмыс түрі	Сағат	Мерзімі
1.	Қазақстан Республикасының спортының тарихы	Баяндау	2	
2.	Сапка тұру ережелері	Баяндау	2	
3.	Техника қауіпсіздігі	Баяндау	2	
4.	Дене қыздыру жаттығулары	Баяндау	2	
5.	Салауатты өмір салтын қалыптастыру жолдары	Баяндау	2	
6.	Спорттық шеберлікті арттыру	Жаттығулар	2	
7.	Жеңіл атлетика негіздері және эстафеталық ойындар	Жаттығулар	2	
8.	Шахмат ойынының негіздерімен танысу (фигуралар, жүріс ережелері)	Жаттығулар	2	
9.	Шахмат ойынының негізгі терминдері мен тұжырымдамалары	Жаттығулар	2	
10.	Қарапайым мат комбинацияларын жаттықтыру (матқа апаратын комбинациялар)	Жаттығулар	2	
11.	Тактикалық комбинацияларды тереңдетіп жаттықтыру	Жаттығулар	2	
12.	Жеке ойын стилін қалыптастыру	Жаттығулар	2	

13.	200 м жүгіру	Жаттығулар	2	
14.	Допты қабылдап алу жаттығулары	Жаттығулар	2	
15.	Допты бір-біріне бере отырып үстіне соғу	Жаттығулар	2	
16.	Гимнастика сап жаттығулары	Жаттығулар	2	
17.	Тоғызқұмалақ ойынының ережелері	Жаттығулар	2	
18.	Тоғызқұмалақ ойынының жүрістерін есептеп ойнау	Жаттығулар	2	
19.	Тоғызқұмалақ тұздық алу тәсілдері	Жаттығулар	2	
20.	Ұлттық ойындар	Жаттығулар	2	
21.	Асық ойынының шығу тарихы	Жаттығулар	2	
22.	1000 м дала жарысы	Жаттығулар	2	
23.	100 м уақыт есптеп жүгіру	Жаттығулар	2	
24.	Допты тордан өткізе	Жаттығулар	2	
25.	Баскетбол ойыны	Жаттығулар	2	
26.	Бір орында тұрып, қозғалыста және себетке доп лақтыру	Жаттығулар	2	
27.	Аяқты бұғу тәсілімен ұзындыққа секіру тәсілі	Жаттығулар	2	
28.	Биікке секіру жаттығулары	Жаттығулар	2	
29.	Жеңіл атлетика қауіпсіздік ережелері	Жаттығулар	2	
30.	Жүгіру, секіру реттілігі	Жаттығулар	2	

31.	Қысқа қашықтыққа 30 м жүгіру	Жаттығулар	2	
32.	Тұрған орыннан ұзындыққа секіру	Жаттығулар	2	
33.	Төменгі сөреден жүгіру	Жаттығулар	2	
34.	Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары	Жаттығулар	2	
Барлығы				

«Жас спортшы» үйірмесіне қатысатын оқушылардың тізімі

№	Оқушылардың аты-жөні	Сыныбы	I топ	II топ	III топ	
I топ						
1	Мынбай Гүлсезім	6 г				
2	Оңғар Аружан	6 г				
3	Нұрмухамед Айару	6 г				
4	Ағажан Айзере	6 г				
5	Қоныс Аякөз	6 г				
6	Шүкірбай Айзере	6 г				
7	Шакир Кәусар	5 б				
8	Олжабай Нұрислам	5 б				
9	Асылхан Нұрай	7 ә				
10	Ибраимхан Иманғали	5 б				
II топ						
1	Шарібек Балауса	5 б				
2	Жалғас Жанасыл	5 б				
3	Жақсыбай Бекнұр	5 б				
4	Бексұлтанұлы Арсен	5 б				
5	Жамбул Ұлмерей	5 б				
6	Кәрімбек Әлихан	4 б				
7	Кемелхан Мағжан	5 б				
8	Асыхан Әлинұр	3 в				
9	Матей Нұрбақыт	4 б				
10	Айтмахан Бекзат	5 г				
III топ						
1	Берікұлы Сардар	5 г				
2	Тағай Айсұлтан	5 б				
3	Тағай Раян	5 г				
4	Айдар Руслан	5 г				
5	Айдар Ернар	3 в				
6	Айдар Ерсайын	4 в				
7	Сейдула Айсұлтан	5 в				
8	Мамырқасым Бекнұр	4 ә				

"Жас спортшы" үйірмесінің сабақ кестесі 2025-2026 оқу жылы

№		Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
1	I топ	15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵		15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵		
2	II топ	16 ⁰⁰ -16 ⁴⁵		16 ⁰⁰ -16 ⁴⁵		
3	III топ		15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵		15 ⁰⁰ -15 ⁴⁵	
4	IV топ		16 ⁰⁰ -16 ⁴⁵		16 ⁰⁰ -16 ⁴⁵	