

Бекітемін  
 Мектеп директоры  
 М.А. Имашева  
 «17» 09 2022 ж.  
 Гір көтеру үйірмесінің жұмыс жоспары.

Тексерілді  
 Тәрбие ісі орынбасары:  
 Г.К.Есенжолова  
 «31» 08 2022 ж.

Барлығы: 36 сағат

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Гір спортының шығу тарихы. Қауіпсіздік ережесі.	1	07.09
2	Гір спортының ережесі.	1	14.09
3	Жалпы дамыту жаттығулары.	1	21.09
4	Күшті дамыту жаттығулары.	1	28.09
5	Серпе көтеру техникасы.	1	05.10
6	Гір тасын алмастыру жаттығулары.	1	12.10
7	Гір тасын оң қолмен жоғарыда ұстау.	1	19.10
8	Гір тасын сол қолмен жоғарыда ұстау.	1	26.10
9	Оң қолмен серпе көтеру	1	09.11
10	Сол қолмен серпе көтеру	1	16.11
11	Шыдамдылықты дамыту жаттығулары.	1	23.11
12	Ұзақ кашықтыққа жүгіру.	1	30.11
13	Серпе көтеру жаттығуын уақытқа көтеру.	1	07.12
14	Гір тасын алмастыру жаттығулары.	1	14.12
15	Икемділікті дамыту жаттығулары.	1	21.12
16	Шапшандықпен серпе көтеру.	1	28.12
17	Жұлқа көтеру техникасы.	1	11.01
18	Гір тасын кеудеге салу.	1	18.01
19	Гір тасын жоғарыда ұстап тұру.	1	25.01
20	Аяқпен жұмыс жасау техникасы.	1	01.02
21	Төзімділікті дамыту жаттығулары.	1	08.02
22	Ұзақ кашықтыққа жүгіру.	1	15.02
23	Жұлқа көтеру жаттығуын уақытқа көтеру.	1	22.02
24	Шапшандықпен жұлқа көтеру.	1	01.03
25	Гір тасын алмастыру жаттығулары.	1	15.03
26	Бел бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.	1	15.03
27	Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.	1	29.03
28	Серпе және жұлқа көтеруді қайталау.	1	05.04
29	Ұзақ циклді көтеру техникасы.	1	12.04
30	Ұзақ циклді уақытқа көтеру.	1	19.04
31	Шапшандықпен ұзақ циклді көтеру.	1	26.04
32	Шапшандықты дамыту жаттығулары.	1	03.05
33	Серпе көтеруден ереже бойынша жарыс.	1	10.05
34	Жұлқа көтеруден ереже бойынша жарыс.	1	17.05
35	Ұзақ циклді көтеру бойынша жарыс.	1	24.05
36	Қорытынды сабақ. Бақылау.	1	31.05

Үйірме жетекшісі:  Ташпаганбетов Б.Г.