



Тексерілді  
Тәрбие ісінің орынбасары:  
Г.К.Есенжолова  
«28» 08 2023 ж.

**Гір үйірмесінің жұмыс жоспары**  
**Барлығы: 34 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 қашықтыққа жүгіру.	1	30.11
13	Серпе көтеру жаттығуын уақытқа көтеру.	1	07.12
14	Икемділікті дамыту жаттығулары.	1	14.12
15	Шапшаңдықпен серпе көтеру.	1	21.12
16	Жұлқа көтеру техникасы.	1	28.12
17	Гір тасын кеудеге салу.	1	11.01
18	Гір тасын жоғарыда ұстап тұру.	1	18.01
19	Аяқпен жұмыс жасау техникасы.	1	25.01
20	Төзімділікті дамыту жаттығулары.	1	01.02
21	Ұзақ қашықтыққа жүгіру.	1	08.02
22	Жұлқа көтеру жаттығуын уақытқа көтеру.	1	15.02
23	Шапшаңдықпен жұлқа көтеру.	1	22.02
24	Бел бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.	1	29.02
25	Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.	1	07.03
26	Серпе және жұлқа көтеруді қайталау.	1	14.03
27	Ұзақ циклді көтеру техникасы.	1	04.04
28	Ұзақ циклді уақытқа көтеру.	1	11.04
29	Шапшаңдықпен ұзақ циклді көтеру.	1	18.04
30	Шапшаңдықты дамыту жаттығулары.	1	25.04
31	Серпе көтеруден ереже бойынша жарыс.	1	02.05
32	Жұлқа көтеруден ереже бойынша жарыс.	1	10.05
33	Ұзақ циклді көтеру бойынша жарыс.	1	16.05
34	Қорытынды сабақ. Бақылау.	1	23.05

Үйірме жетекшісі:

Ташпағанбетов Б.Г