

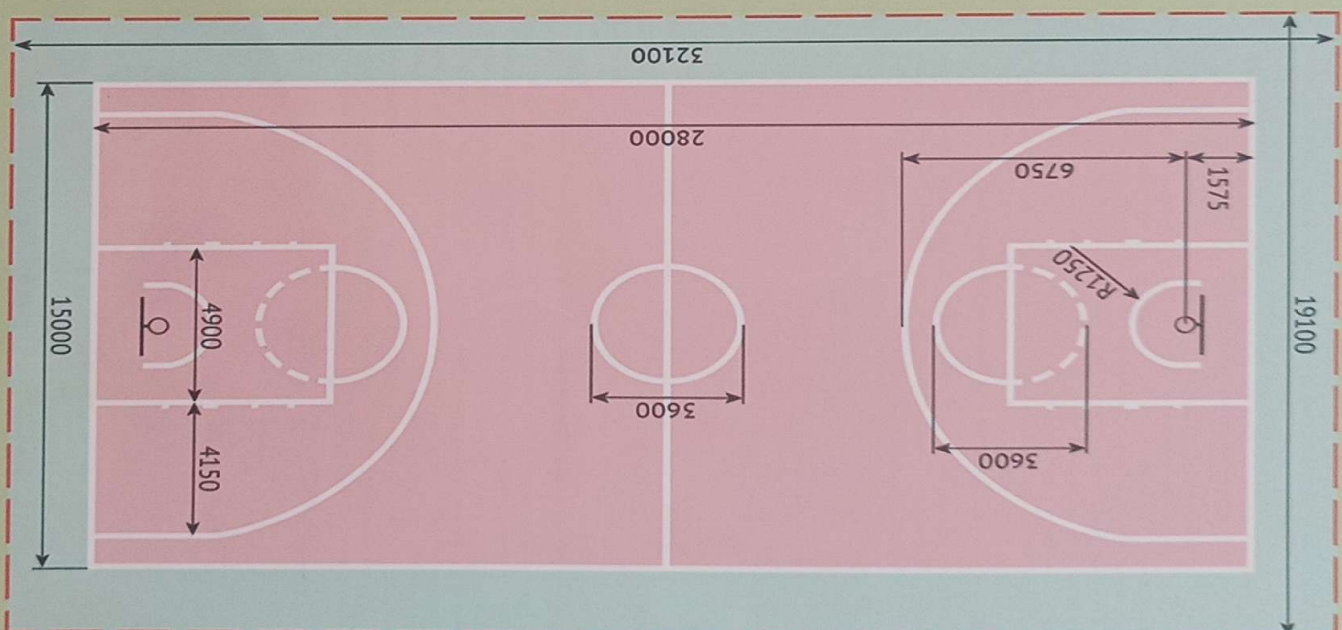


ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
ЖАЛПЫ БІЛІМ
ЖАЛПЫ Орта мектебінің дене тәрбиесі бөлімі

ЖЕҢІЛАТЛЕТИКАЛЫҚ КРОСС

ЖАЛПЫ МЕКТЕП ЛИГАСЫ

5-6-8-9-11-класстары



Түркістан облысы Келес ауданы білім бөліміне қарасты №46 Абай атындағы жалпы орта мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі: Сахов Ербол

Шығармашылық жұмысының тақырыбы:

Баскетбол ойынының қысқаша тарихы және допты алып жүру әдіс тәсілдері



Баскетбол ойыны 1831 жылы АҚШ-тың Массачусетс қараманды Спрингфилд колледжінде және шығыстық мұрағат Жеймс Нейксмит ойлап тапқан спорт түрі. Бұл ойын жайында Нейксмит ұзақ уақыт ойлап, осы ойында ойлап тапты. Мұнда ол кезінен тараған қарапайым ойындар жайлы тарихи мәліметтерден пайдаланып дегуе болады. Колледжде өткізілетін гимнастика сабақтарын дамыту жайлы бұйрық алған Жеймс Нейксмит жабық бөлмелерде ойлау үшін жаңа ойлап тапты. Ол балқонға шабыдан салыпты есі себетті іліп қойып, допты сол себетке лақтырып ойында. Ойында кетпешушілар өз командаларының себеттерін қорғап, қарсыла командадан себетке футбол добын түсіру керек болатын. Ойында ұдар мен қызылдар да бірдей кетсе беруе болды деп шешті. Нейксмит ұсынып ойын бірінші күнінен бастап студенттердің арасында ойында дағын қызығушылық артта бастады. Гимнастика тобында 18 кетпешуші болғаны үшін, олар есі командала болініп ойнай бастады. Қушыр өте кесе командалық ойында кетпешушілар санын 7 және 5 ойыншыға дейін азайтты. Допты себетке тастаптаны үшін бұл ойын «баскет-себет», «бол-доп» деп атала бастады, яғни себетке тастапты деп деген мағынаны білдірді. Бұл ойын түрі жылдар өтсе-кесе баскетбол ойыны өзге сай кестілерге не бола бастады.

1892 жылы Жеймс Нейксмит баскетбол ойынының ережелерін ойлап тауып, баскетболды сол ереже бойынша ойнай бастады.

1892 жылы Жеймс Нейксмит өзінің баскетбол ойынының ережелері атты кітабын жазып шықты. Бұл кітапта допты жерге ұрып алып жүру, Солан соң арнайы жарыстар өткізіле бастады және бұл ережелер жылдан жылға күшейе түсті. Мысалы: 1893 жылы теңірден жасалған түрлі себеттер пайда болды. Доптың диаметрі 30-32 дюйм яғни 76,2-81,2 см-ге дейін барды. 1895 жылы 15 фут яғни 5 м 25 см –жөріден айып добын лақтыру еңгізілді.

Алғаш рет ресми жарыс ережелері 1894 жылы АҚШ-та жарыяланды. 1895 жылы жарыстар өткізіле бастады. Ойын жылдан- жылға дамып ойынның техникасы және тактикасы пайда болды. 1896 жылдан бастап допты жерге ұрып алып жүруге рұқсат берілді. Баскетбол ойыны алғаш рет Америкадан бастау мемлекеттерінде дами бастады. Ол Жапония, Канадаға кейіннен Еуропа мемлекеттері Чехословакия, Литва, Эстония, Латвия, Италия, Франция және де Солтүстік Американың кейбір жерлеріне тарап бастады.

Дүние жүзіндегі көптеген мемлекеттер арасында баскетболдың кең тараптылығын көрсеткендігі 1919-1931 жылдары ұлттық баскетбол федерациялары құрыла бастады. 1932 жылдың 18 шілдесінде халықаралық баскетбол федерациясы (ФИФА) пайда болды және бұл ойында үлкен асқа етті. Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швейцария және Чехословакия мемлекеттері халықаралық баскетбол федерациясына алғашқы рет мүше болып кірді. Ойын дүниежүзіне кең таралды. 1935жылы Женевалда ұлдар командалары арасында алғаш Еуропа чемпионаты болып өтті. Бұл ойында Латвия командасы алғаш рет олимпиада ойындары программасына кірді. Берлинде өткен XI олимпиада ойындарында баскетбол турниріне 21 мемлекеттің ұлдар командалары катысты. Қыздар арасында алғаш Еуропа чемпионаты 1938 жылы Римде болып өтті. Ол ойында Италия ұлттық командалы жекіске жетті. 1948-1966 жылдары халықаралық баскетбол федерациясы басқа халықаралық спорт ойындары ішінде жоғары ойын түрін бірі болып енгізді. Дүние жүзі және Еуропа чемпионаттары сияқты үлкен жарыстар енді ФИФА жетекшілігіне өте бастады. Халықаралық жарыстарға социалистік мемлекеттерде бөленсе катыса бастады. 1948 жылғы 50 мемлекет халықаралық баскетбол федерациясына мүше болып кірді. Баскетбол техникасы және тактикасы дами бастады. Допты лақтыру, оны жерге ұрып жүру және шаптырудың жаңа тәсілдері дамыды. Мысалы: Допты себетке бір қолмен лақтыру, секіру арасында бір қолмен лақтыру тәсілдері пайда болды. Баскетболдың техникасы және тактикасы дами бастады. Бұрын жарыс есебі 20-30 ұпайдан аспай тоқтаса, ол енді 50-60 ұпайға дейін ұзарды. Тактикада тиісті ойыншы арасында шабуыл ұйымдастыру жүйесі ұлдар командалы арасында жүзге өскерилді.

1950 жылы Аргентинада алғаш дүниежүзілік чемпионаты болып өтті. Бұл ойында Аргентиналықтар I-ші орынды иеленді. Қыздар командалары арасында алғашқы дүние жүзілік чемпионаты 1953 жылы өткізілді және АҚШ қыздар командалы алғаш чемпионна аталды.

Қазіргі таула әлем чемпионаты қыздар мен ұлдар командалары үшін әр түр жылда бір рет жарыс өткізіледі.

1950 жылдардың басында баскетбол ойынының жарыс ережелеріне өзгерістер енгізілді. Олар 30 секунд ережелі допты ұстап тұрған команда 30 секунд уақыт ішінде себетке лақтыру керек) 30 секунд ережелі және айып добын лақтыру аяланып ішінде 3 секундтан артық тұрға болмайды. Допты жерге ұрып жүруді бастағанда доп баскетболшының қолында шықса келін пәла тірек аяғы жөріден көтеруге рұқсат берілді. Бұл жылдары баскетбол ойынының бір қолмен доп лақтыру, тек ауысқа қолымен допты лақтыру, шаптыру жолдарымен допты лақтыру және допқа қарамай оны жерге ұрып жүріп секіріп лақтырғанда 1 және 2 қолмен себетке доп лақтыру сияқты техника тәсілдері кең таралды.

1957 жылдан кейін баскетболдың даму дәуірі бастау дегуе болады. Ойынның дауымды социалистік мемлекеттерде үлкен үлес қосты. Социалистік мемлекеттер мүшелері ФИФА өткізілген конгресс және



Еуропа мемлекеттерінің көпшілігі ФИФА жетекшілігінде әр жылғы өткізіліп жатқан Еуропа чемпионаты Кубок жарыстарын қалдырмай катысуда. Қазіргі кезде баскетбол және басқада спорт түріне ең көп 100 миллионнан артық қатысушы айналысуда. Халықаралық баскетбол федерациясына 157 мемлекеттің ұлттық федерациялары мүше болып келді. Еуропада 31, Азияда 38, Америкада 38, Африкада 40, Австралия және Океанияда да 10 баскетбол федерациясы құрылған. XXI Олимпиада ойындары программасына 1976 жылы Монреаль баскетбол бойынша қыздар сайысының кірді, ойынның және бұдан кейінгі дамуына өз үлесін қосты.



Баскетболдың мақсаты: Баскетбол ойынына қатысушылардың ішкілік, баскетбол ойының жете мейгерге бадаларды алғыры, олардың спорттық

шеберліктерін биік дәрежеге дейін қалыптастыру. Баскетбол ойын техникасын және тактикасын жете меңгеру; Сайыстарға, турнирларға қатысу.

Міндеті:

Оқушыларға баскетбол ойынының техникасы мен тактикасын үйрету, мектеп құрама командасын құру.

Баскетбол ойынының техникасы мен тактикасын туралы жалпы түсініктерді қалыптастыру;

Баскетбол ойынының заң-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастыру;

Баскетболдың мақсаты

Баскетбол ойынының пайда болу тарихы. Ойын кезіндегі кәуіпсіздік техникасы.

Теориясы: Баскетболшыларға жалпы және дайындықтың маңызы.

Практикасы: бұшықтықты күшейтіп мен жылдамдығына бағытталған дайындық жаттығулар; әр түрлі тәсілдерді, жылдамдықтың, секірудің, дағды етіптіктің, тозымдықтың (секіру, күш, ойын) тәсілдерін ескінісіне ауысу.

Теория: баскетбол ойынының ережелі. Тактикалық дайындықтың баскетболшыға маңызы.

Практикасы: допты ойынға қосу. Допты беру тактикасы. Допты қабылдау тактикасы.

Баскетболдың құрамындағы - тәрбиелік маңызы

Алғашқысы - 4 сәуір, жалпы - 34 сәуір

№	Тәрбиелік	Сәуір	сәуір
1-2	Баскетбол ойынының техникалық маңызына оқытушының тәрбиелік маңызына баскетбол ойыны туралы жалпы маңызы беру.	2	
3-4	Баскетболдың құрамындағы құрамы маңызы маңызы және ойын ережелерін түсіндіру.	2	
5-6	Баскетбол добын алып жүру жаттығуларын үйрету.	2	
7-8	Екі жақты ойын 5x5	2	
9-10	Допты жою-қарсыдан беру тәсілін үйрету.	2	
11-12	Шабуыл жаттығуларын және тәсілдері	2	
13-14	Допты екі қолмен алып жүру және алып жүру	2	
15-16	Допты қолмен алып жүру арқылы алып жүру	2	
17-18	Екі жақты ойын 5x5	2	
19-20	Допты шабуылға алып жүру маңызына қатысты жаттығулар	2	
21-22	Төресіздік және алып жүру тәсілдері	2	
23-24	Баскетбол добын шабуылға жаттығулар	2	
25-26	Екі жақты ойын 5x5	2	
27-28	Баскетбол добын алып жүру жаттығуларын үйрету	2	
29-30	Баскетбол добын арқылы беру жаттығулар	2	
31-32	Допты екі қолмен алып жүру арқылы беру.	2	
33-34	Екі жақты ойын 5x5	2	

Барлығы 34 сәуір

№	Мектеп атауы	Мүгалімнің Аты жөні	пәні	Өз пәні бойынша біліктілік арттыру курсына бару керек 2020 ж	Өз пәні бойынша біліктілік курсына бару керек 2021ж	Өз пәні бойынша біліктілік курсына бару керек 2022 ж	Өз пәні бойынша біліктілік курсына бару керек 2023 ж	Өз пәні бойынша біліктілік курсына бару керек 2024 ж	Өз пәні бойынша біліктілік курсына бару керек 2025 ж
1	№46 абай ж,о,м,	Сахов Ербол Елемесович	Дене тәрбие		2021 ж				
2	№46	Сатыбалдин Жабаи Арынович	Дене тәрбие		2021 ж				
3	№46	Сманов Әлмахан Балықович	Дене тәрбие		2021 ж				
4	№46	Кененбаев Серік Қосақбаевич	Дене тәрбие			2022 ж			
5	№46	Шаимов Нұрбек Мырзабекович	Дене тәрбие	2020 ж					
6	№46	Оспанов Жанаділ Жұмаділович	Дене тәрбие						2025 ж
7	№46	Анарбаев Талгат	Дене тәрбие			2022 ж			
8	№46	Рысбаев Бакытжан	Дене тәрбие	2020 ж					

№46 Абай атындағы орта мектебі

Дене шынықтыру пәні мұғалімдер тізімі

Сахов Ербол 1974 ж 28 жыл стаж

Сатыбалдин Жабай 1975ж 20 жыл стаж

Сманов Әлмахан 1978 ж 16 жыл стаж

Кененбаев Серік бв 1979 ж 15 жыл стаж

Шаимов Нурбек 1988ж 10 жыл стаж

Оспанов Жанаділ 5д 1985ж 10 жыл стаж

Анарбаев Талғат 1988ж 10 жыл стаж

Курбанкулов Келдібек 1996ж 2жыл стаж

Рысбаев Бакытжан 1988ж 9 жыл стаж

Накыпбаев Серік 1985ж 7 жыл стаж

Дене шынықтыру пән бірлестігі Сахов Ербол

2021 2022ж

Мектеп педагогтарымен әңгімелесу өткізу бойынша
жаднама

Мақсаты: педагогтар жұмысындағы мәселелі аймақты айқындау арқылы білім сапасын арттыру, аттестаттауға дайындық деңгейін анықтау.

Қатысушылар: директор, директордың оқу ісі жөніндегі орынбасары, директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары, педагогтар.

Т. А. Ә. Сахов Ербол Елемесрвич

Пән Дене шынықтыру

Білімі Жоғары

Жұмыс өтілі 27 ж

Оқу жүктемесі 21

Санаты Шебер.

№	Атауы	2018/2019 оқу жылы	2019/2020 оқу жылы	2020/2021 оқу жылы
1	Пән бойынша курстық даярлық	2018 ж		2020
2	Жаңартылған білім беру мазмұны бойынша курстық даярлық	2019ж		
3	Деңгейлік курстардан өту (деңгей)	2019		2021ж
4	Тәжірибені жалпылау (деңгей)			
5	Лицензияланған жұмыстар			
6	Жарияланымдар			
7	Дербес сайт			
8	Пән бойынша білім сапасы (орташа)	жоғары	жоғары	жоғары
9	ҰБТ (орташа балл), қорытынды аттестаттау (сапасы %)		2020ж	
10	Білім алушылардың республикалық олимпиадасына дайындық	3	3	4
11	Конкурс, олимпиада жүлдегерлерінің саны			
12	Ғылыми жоба конкурстарына қатысушыны (жүлдегерді) дайындау			
13	ЦБР әзірлеу			
14	Авторлық бағдарламалар әзірлеу	2019 ж		2021ж
15	Кәсіби конкурстарға қатысу			
16	Әдістемелік құрылым жұмысына қатысу (деңгей)			
17	Педагогтың ғылыми-зерттеу қызметіне қатысуы	2019	2020ж	

Тұжырымдар

мен

ұсынымдар

Мектеп директоры _____ Рысбаев .Б.

Мүдәлім

Сахов Б

**Мектеп педагогтарымен әңгімелесу өткізу бойынша
жаднама**

Мақсаты: педагогтар жұмысындағы мәселелі аймақты айқындау арқылы білім сапасын арттыру, аттестаттауға дайындық деңгейін анықтау.

Қатысушылар: директор, директордың оқу ісі жөніндегі орынбасары, директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары, педагогтар.

Т. А. Ә. Шаймов Нұрбек Мырзабекович

Пән Дене-шынықтыру

Білімі Жоғары

Жұмыс өтілі 12 жыл

Оқу жүктемесі 18

Санаты Сарапшы

№	Атауы	2018/2019 оқу жылы	2019/2020 оқу жылы	2020/2021 оқу жылы
1	Пән бойынша курстық даярлық			
2	Жаңартылған білім беру мазмұны бойынша курстық даярлық			+
3	(Деңгейлік курстардан өту (деңгей			
4	Тәжірибені жалпылау(деңгей)			
5	Лицензияланған жұмыстар			
6	Жарияланымдар			
7	Дербес сайт			
8	Пән бойынша білім сапасы(орташа)			
9	ҰБТ (орташа балл), қорытынды аттестаттау(сапасы%)	+		
10	Білім алушылардың республикалық олимпиадасына дайындық			
11	Конкурс, олимпиада жүлдегерлерінің саны			
12	Ғылыми жоба конкурстарына қатысушыны жүлдегерді) дайындау)			
13	ЦБР әзірлеу			
14	Авторлық бағдарламалар әзірлеу			
15	Кәсіби конкурстарға қатысу			
16	Әдістемелік құрылым жұмысына қатысу (деңгей)			
17	зерттеу қызметіне -Педагогтың ғылыми қатысуы			

Тұжырымдар

мен

ұсынымдар

Мектеп директоры Рысбаев Б.

« Бекітемін »
Мектеп директоры:
Б.Рысбаев

Келісемін оқу ісі меңгерушісі
А.Сатыбалдиева

Дене шынықтыру пән
бірлестігі Сахов Е



« Спорттық ойындар үйірмесінің күн
түзбелік тақырыптық жоспары »
ҚАЗАҚ КҮРЕС

Дене шықтыру пән мұғалімі : Сахов Е

2021-2022

№46 Абай атындағы жалпы коммуналдық орта мектебінің
сабақтан тыс үйірме жұмысының казак күресінің жылдық
жоспары

№	Тақырыптың атауы	Сағат саны	Күні	Өткізу түрі	Нәтижесі
1	Күреске кіріспе	3	4-11.09	Лекция	Конспект
2	Секция жұмысын қалай бастау керек?	3	18-25.09	Семинар	Реферат
3	Талапкерді күрес секциясына қабылдау	3	2-9.09	Өзіндік жұмыс	
4	Жаттығу кезеңдері	3	16.09	Лекция	Жаттығу
5	Спорт құрал-жабдықтары және жаттығу орны	3	23-30.09	Семинар	
6	Палуандардың салмақ дәрежесін анықтау	3	6-13.11	Лекция	Салмақ анықтау
7	Бапкер жайлы бірер сөз	3	20-27.11	Лекция	Реферат
8	Палуанның дене шынығуы	3	4.12	Лекция	
9	Қазақ күресінің әдістері	3+3	11-12	Лекция	Жаттығу
10	Тік тұрғын күресу және қозғалыс	3	18-25.12	Лекция	Сынақ
11	Ұстау және ара қашықтық	6	1.01	Лекция	Сынақ
12	Күрестің аяқтан қағу әдістері	3	8-15.01		Жаттығу
13	Қолтықтың астынан және жеңінен ұстап аяқтан іліп тастау	3	22.01		Жаттығу
14	Салмақ қуу деген не?	6	29.01	Лекция	Сынақ
15	Жарысқа дайындық және жарыс сәті	6	5-12.02	Лекция	Жаттығу
16	Спортшы және дене күтімі	3	19.02	Лекция	Конспект
17	Тазалық аса маңызды шарт	3	26.02	Лекция	Конспект
18	Жазғы жаттығу алаңдарын жабдықтап дайындау	6	5-12.03		Жаттығу
19	Үйіріп тастау әдістері	3	19.03		Сынақ
20	Белдіктен және жеңнен ұстап шалкалай іліп кеудеден асыра лақтыру әдістері	3	26.03		Жаттығу
21	Аяқты іштен іліп, кеудеден асыра шалкайып лақтыру әдістері	6	2.04	Жаттығу	
22	Кеудеден асыра лақтыру әдістері	3	9.04	Жаттығу	Сынақ
23	Шалып жығу әдістері	3	16.04	Жаттығу	Сынақ
24	Қорғаныс әдістері	3	23.04	Жаттығу	Сынақ
25	Іліп тастау әдістері	3	30.04	Жаттығу	Сынақ
26	Өзін-өзі қауіпсіздендіру әдістері	3	7-14.05	Лекция	Сынақ
27	Психологиялық дайындау әдістері	3	21.05	Лекция	Семинар
28	Қорытынды	3	28.05		Сынақ

46 Абаи атындағы жалпы орта мектебі
комуналдық мемлекеттік мекемесі Сабақтан
тыс Қазақ күресі оқушылардың тізімі 2021 -
2022 ж УИІРМЕ ЖЕТЕКШІСІ САХОВ ЕРБОЛ

2 ТОП

ИЗБАСАРОВА ЖАНСАЯ 6 сынып

УСКЕНБАЕВ НЕСПБАИ 8 сынып

ТАКАИБЕК ЖАКСЫЛЫК 8 сынып

ЕСЕН НУРСУЛТАН 9 сынып

ИСИНБАИ ЕРСУЛТАН 9 сынып

АСАН БАКТЫБАИ 9 сынып

ЖАНДАРБЕК СУИНБЕК 9 сынып

ЕНДИБАИ БАКБЕРГЕН 11 сынып

ЖУМАДИЛ САЯТ 11 сынып

КУПЖАСАР ЕРСУЛТАН 11 сынып

АБДУРАХМАН НУРЛЫБЕК 11 сынып

ШИРИН ЖАНСУЛТАН 11 сынып

ЖУМАДИЛ АЗАМАТ 11 сынып

БУРТЕБАЕВ НУРАСЫЛ 11 сынып

46 Абаи атындағы жалпы орта мектебі
комуналдық мемлекеттік мекемесі Сабақтан
тыс Қазақ күресі оқушылардың тізімі 2021 -
2022 ж УИІРМЕ ЖЕТЕКШІСІ САХОВ ЕРБОЛ

АИМАХАН ЖУБАИХАН 10 сынып
ЕЛАМАН АЗАТБЕК 10 сынып
ЕЛЕМЕС АСЫЛ 11 сынып
ПАИЫЗ УТЕГЕН 11 сынып
АИНАБЕК НУРБЕК 11 сынып
КУРБАНКУЛ КАМАЛ 11 сынып
БЕКМУРЗАЕВ ЕРЖАН 9 сынып
КУТАНОВА МАНШУК 9 сынып
ЕЛЕМЕС ЖАЛГАС 8 сынып
ЕРКИН САЯТ 11 сынып
БАЗАРНАИ УМИРСЕРИК 9 сынып
МАВЖУД БЕКАСЫЛ 9 сынып
ЕСЕНАЛИ НУРДАУЛЕТ 9 сынып
САКЫПБЕК НУРЛЫБЕК 9 сынып
ТОЛБАИ НУРДАУЛЕТ 9 сынып

1 топ

46 Абаи атындағы жалпы орта мектебі
комуналдық мемлекеттік мекемесі Сабақтан
тыс Қазақ күресі оқушылардың тізімі 2021 -
2022 ж УИІРМЕ ЖЕТЕКШІСІ САХОВ ЕРБОЛ

2 ТОП

2 ТОП	КЫРКУИЕК	СЕНБІ	САҒ 17 00
2 ТОП	КАЗАН	СЕНБІ	САҒ 17 00
2 ТОП	КАРАША	СЕНБІ	САҒ 17 00
2 ТОП	ЖЕЛТОКСАН	СЕНБІ	САҒ 17 00
2 ТОП	КАНТАР	СЕНБІ	САҒ 17 00
2 ТОП	АКПАН	СЕНБІ	САҒ 17 00
2 ТОП	НАУРЫЗ	СЕНБІ	САҒ 17 00
2 ТОП	СӘУІР	СЕНБІ	САҒ 17 00
2 ТОП	МАМЫР	СЕНБІ	САҒ 17 00

Сатыбалдин Жабай Арынович

Шаймов Нурбек Мырзабекович

 *Сахов Ербол Елемесович*

Қазақ күресі

Авторлық бағдарлама





WORLD CHAMPIONSHIPS YOUTH & JUNIORS



DIPLOMA

3rd
place

Juniors - 44

CATEGORY:

KAZ

COUNTRY:

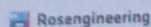
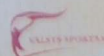
Payyz Zhadyra

FIAS
president Vasily Shestakov

LSCA
president Vsevolod Zelonij



RIGAS DOME





ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
СПОРТ ЖӘНЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ІСТЕРІ АГЕНТТІГІ

ДИПЛОМ

Самбо күресінен «Спорт шеберлері» арасында өткен Қазақстан Республикасы
чемпионатында 22 келі салмақ дәрежесінде 11 орын алғаны үшін

Сағаб.Е

МАРАПАТТАЛАДЫ

Түркістан 2014ж.

ТӨРАҒА





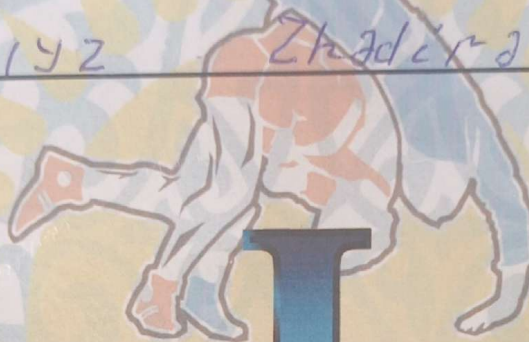
DIPLOMA

SAMBO ASIA CHAMPIONSHIP

ATYRAU - KAZAKHSTAN 11-14 DECEMBER 2015
(YOUTH)

Paiz

Zhadira



I

SAMBO

ASIA CHAMPIONSHIP

UNDER 44 KG. CATEGORY

ATYRAU 2015




A. Mullaev

President of Sambo Union of Asia



DIPLOMA

SAMBO ASIA CHAMPIONSHIP

ATYRAU - KAZAKHSTAN 11-14 DECEMBER 2015
(YOUTH)

Kaldybek Aziza

I

UNDER 40 KG. CATEGORY



A. Mullaev
A . Mullaev

President of Sambo Union of Asia







« Бекітемін »
Мектеп директоры:
Б.Рысбаев *Р.Рысбаев*

Келісемін оқу ісі менгерушісі
А.Сатыбалдиева *А.Сатыбалдиева*

Дене шынықтыру пән
бірлестігі Сахов Е *Сахов Е*



№46 Абай атындағы жалпы орта коммуналдық меклекеттік
мекемесі

**Дене шынықтыру 5-6-7-8-9-10-11 сыныптар
арасындағы техника қауіпсіздігі ережелері**

Дене шықтыру пән мұғалімі : Сахов Е

2022-2023

«ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА» ТАҚЫРЫБЫ БОЙЫНША ҚАУІПСІЗДІК ТЕХНИКАСЫ

1. Сабақ барысында спорттық киім міндетті түрде талап ету қажет.
2. Ақтық мәреге жеткенде кілт тоқтауға болмайды.
3. Қысқа ара қашықтыққа ілікпен жүгіру барысында өркім өз жолымен жүгіруі керек.
4. Жүгірушілер арасында аяқтан шалуға, басқа да жат әрекеттер жасауға тыйым салынады.
5. Секіру барысында аяқ киімнің өкше тұсына резеңке төсеніш төсеу керек.
6. Секіруге арналған құм толтырылған шұңқыр үнемі борпылдақ болуы керек.
7. Тегіс емес, бос, тайғақ беттіктерде секіруге тыйым салынады. Қолмен жерге түсуге болмайды.
8. Гранат лақтырар алдында лақтыру секторында адамдардың жоқ екеніне, көз жеткізу қажет.
9. Жабдықты қолма қол беру қажет.
10. Ядроны төмен ұстап тұрып, қол ұшымен ұстауға болмайды.
11. Лақтыру жаттығулары өткізіліп жатқанда, өте ұқыпты болу қажет, ілекпен даярлықта лақтырушының оң жағында тұруға, бұйрықсыз жабдықпен жүруге тыйым салынады.
12. Жүгіру, секіру, лақтыру жаттығулар өтіп жатқан жерде кесіп өтуге тыйым салынады.
13. Ауа дымқыл болған жағдайда, жабдықтарды құрғатып сүртіп отыру қажет.
14. Тырманы, күректі, секіртпелерді және басқа жабдықтарды ұштарын жоғары келтірілген күйде тастауға тыйым салынады.
15. Әлсіреп нашарлаған жағдайда тез арада мұғалімді ескерту керек.

СПОРТ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТАҚЫРЫБЫНА БАЙЛАНЫСТЫ ҚАУІПСІЗДІК ҚАУІПСІЗДІГІ ЕРЕЖЕСІ

1. Спорт ойындарының сабағына оқушы спорт киімімен келуі қажет.
2. Сәнді бұйымдарды, сағат және басқа заттарды тағуға (киюге) мүлдем тыйым салу керек.
3. Жеке гигиеналық ережені сақтауға (ауыстыратын аяқ киім, тырнақтың алынуын, шашты ұқыпты ұстау) міндетті.
4. Аяқ киім жеңіл және бауымен байланатын болуы қажет.
5. Оқушылар ойынның ережелерін міндетті түрде сақтау қажет. Тыйым салынады:
 - а) футбол ойынында - итеруге, аяқтан шалуға, аяқпен және дененің басқа мүшесімен соғуға;
 - б) баскетбол ойынында - қарсыласты ұстауға, итеруге, шалуға, доппен ұруға т.б.
 - в) волейбол ойынында допты дұрыс емес қабылдауға, команда мүшелеріне соқтығуға, шабуыл жасау барысында топтық әрекеттерді бақылау қажет.
6. Спорт залда ойынға қатыссыз заттардың болмауы қажет (спорт құрал - жабдықтарды, столдарды, орындықтарды, киімдерді...)
7. Зал таза және желдетілген, еден құрғақ және ойынның ынғайына қарай тегіс болуы қажет.
8. Жылытатын батареялар, терезе және шырақдандар сақтайтын қалқандармен, торлармен жабық болуы қажет.



Дене тәрбиесі сабағындағы техника қауіпсіздік ереже журналы

9-11 сынып

Дене тәрбиесі пәні мұғалімі: _____

Жалпы қауіпсіздік ережелері

1. Бұл нұсқауды сақтау спорт залында дайындалатын барлық оқушылар үшін міндетті.
2. Денені нығайту сабағына дәрігерлік тексеруден және қауіпсіздік техникасы нұсқамалығынан өткен оқушылар жіберіледі.
3. Спорт залында тек спорт киімі мен табаны таймайтын аяқ киімде ғана дайындалуға болады.
4. Спорт залына сырт киіммен кіруге болмайды.
5. Жеке гигиена талаптарын сақтау керек (дене таза болуы, тырнақ қысқа етіп алуы тиіс).
6. Спорт залына портфель мен сәмке алып кіруге болмайды.
7. Спорт залындағы жарақат алу қаупі.
8. Электр жарығын қосқан кезде (электр тоғынан зақымдану).
9. Қауіпсіздік техникасын сақтамаудан (қолдары, буындарды жарақаттау, соғылуды).
10. Бұзық немесе дайындалмаған спорт снарядтарында жұмыс істеу кезінде.
11. Сүлгі мен сабын салынған жеке дорбаша болуы тиіс.

Спақ басталар алдындағы қауіпсіздік талаптары

Спорт киімін киім шешетін орында ауыстырып кию керек.

1. Мұғалімнің рұқсатынсыз немесе кезекшінің бұйрығынсыз спортзалына кіруге болмайды.
2. Спорт залына сабырмен, асықпай, тәртіп пен реттілікті сақтап кіреді.
3. Электр жарығын өз бетінше қосуға болмайды.
4. Мұғалімнің нұсқауынсыз спорт құралдары мен снарядтарының орындарына ауыстыруға болмайды.
5. Мұғалімнің нұсқауынсыз спорт құралдары мен снарядтарының орындарына ауыстыруға болмайды.
6. Осы сабаққа арналған қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулықты мұқияттыңдау керек.

Сабақ кезіндегі қауіпсіздік талаптары

1. Мұғалімнің бұйрығынсыз жаппызуларды және оқу тапсырмаларын орындауға кірісуге болмайды.
2. Төселіш төселмеген жағдайда спорттық снарядтарда жаппызу орындауға болмайды.
3. Снарядтарда жұмыс істердің алдында оларды құрғақ, тазашүберекпен сүртіп алу керек.
4. Жаппызуларды орындау кезінде бір біріне сақпанық етуді естеріңнен шығармау керек.

1. Мұғалімнің бұйрығынсыз жаттығуларды және оқу тапсырмаларын орындауға кірісуге болмайды.
2. Төсеніш төселмеген жаздайда спорттық снарядтарда жаттығу орындауға болмайды.
3. Снарядтарда жұмыс істердің алдында оларды құрғақ, тазашүберекпен сүртіп алу керек.
4. Жаттығуларды орындау кезінде бір біріне сақтық етуді естеріңнен шығармау керек.
5. Доптарды бір бірін қарама қарсы лақтыруға болмайды, жұп жұп болып жұмыс істегенде ғана доп болуы тиіс.
6. Мұғалімнің тапсырмасында көрсетілген жаттығуларды орындау керек.
7. Сабақта тәртіп пен реттілік сақтау керек.
8. Сабақтан мұғалімнің рұқсатынсыз кетпеңдер.
9. Жаттығу жасар алдында снарядқа жақын тұрған оқушының жоқтығына көз жеткізіп алу керек.

Апатты жаздайлардағы қауіпсіздік талаптары

1. Өз өзіңді нашар сезінген жаздайда мұғалімге хабарлаңдар, ол сендерге алғашқы көмек көрсетеді.
2. Жарақат алған жаздайда мұғалімге хабарлаңдар, ол сендерге алғашқы көмек көрсетеді.
3. Кабинетте апатты жаздай орын алғанда, өрт шыға қалған жаздайда мұғалімнің нұсқауымен ұйымдасқан түрде, жылдам, абыржымай, спорт залын тастап шығу керек.

Сабақ біткеннен кейін қауіпсіздік талаптары

1. Спорт залынан мұғалімнің командасымен, асығып үсікпей, сабырмен шығу керек.
2. Беті қолдарыңды сабындап жуу керек.
3. Спорт киімдеріңді, аяқ киімдеріңді шешіңдер, оны тек спортпен айналысуға ғана пайдалану керек.
4. Сабақ кезінде өздерің байқаған барлық кемшіліктері туралы мұғалімге хабарлау керек.

Дене шынықтыру сабағында сақталынатын техника қауіпсіздік ережелері

- ❖ Спортпен шұғылданғанда табаны резеңке аяқ киім кию керек
- ❖ Қысқа қашықтықтарда тек қана өз жолымен жүгіру керек
- ❖ Жүгіріп келе жатып кілт тоқтауға болмайды
- ❖ Ұзындыққа, биіктікке секіретін алдында шұңқырдағы құмды қопсыту керек
- ❖ Спорт құралдарын (граната, найза) лақтырған кезде алдынан өтуге болмайды
- ❖ Лақтырушының оң жағында тұруға болмайды
- ❖ Құралдарды рұқсатсыз алуға болмайды
- ❖ Жауын-шашынды күндер лақтыратын құрал-жабдықтарды, сүртіп, құрғатқаннан кейін ғана пайдалану керек.
- ❖ Тырма мен күрекпі сабақ өтетін жерде лақтыруға болмайды
- ❖ Тырма, күрек, т.б жабдықтардың үшкір жағын (жүзін, қырын) төмен қаратып қою керек

Гимнастика сабақтарында сақталынатын қауіпсіздік ережесі

- ❖ Гимнастикалық құрал-жабдықтармен тек ғана мұғалімнің көмегімен жаттығу керек
- ❖ Секіріп түсетін жерлерге гимнастикалық төсеніш төсеу қажет
- ❖ Бірінен соң бірі жүгіріп келе жатқан кезде және жаттығу орындау кезінде ара қашықтықты қатаң сақтау керек

**Гимнастика сабақтарында
сақталынатын қауіпсіздік ережесі**

- ❖ Гимнастикалық құрал-жабдықтармен тек ғана мұғалімнің көмегімен жаттығу керек
- ❖ Секіріп түсетін жерлерге гимнастикалық төсеніш төсеу қажет
- ❖ Бірінен соң бірі жүгіріп келе жатқан кезде және жаттығуорындау кезінде ара қашықтықты қатаң сақтау керек
- ❖ Гимнастикалық құрал-жабдықтардың таза болуын, татбаспауын қадағалап отыру керек

**Еркін күрес үйірмесінде сақталатын қауіпсіздік
ережелер**

- ❖ Жүгіру және жаттығу кезінде ара қашықтықты қатаң сақтау
- ❖ Жүгіру кезінде басқа адамды итеруге, аяғынан шалуға болмайды.
- ❖ Күрес залына тек арнаулы киім кию керек
- ❖ Күрес кезінде қол, аяқтарын ережесінен тыс қайыруға, бұруға болмайды.
- ❖ Қолмен ұстау, кілемге құлау ережелерін қатаң сақтау керек.
- ❖ Күш жетілдіру құрал жабдықтарымен тек қана мұғалімнің рұқсатымен жаттығуы керек.
- ❖ Жаттықтырушының рұқсатынсыз белдесуге болмайды.

Лагерь

1. Жалпы қауіпсіздік ережелері.

1. Бұл нұсқауды сақтау спорт залында, спорт алаңында дайындалатын барлық демалушылар үшін міндетті.
2. Демалушылар дәрігерлік тексеруден және қауіпсіздік техникасы нұсқамалығынан өткен оқушылар жіберіледі.
3. Спорт залында тек спорт киімі мен табаны таймайтын аяқ киімде ғана дайындалуға болады.
4. Спорт залына сырт киіммен кіруге болмайды.
5. Жеке гигиена талаптарын сақтау керек (дене таза болуы, тырнаққысқа етіп алуыны тиіс).

2. Демалушыларға қойылатын қауіпсіздік талаптары

1. Спорт киімін киім шешетін орында ауыстырып кию керек.
2. Тәрбиешінің рұқсатынсыз немесе кезекшінің бұйрығынсыз спортзалына кіруге болмайды.
3. Спорт залыға сабырмен, асықпай, тәртіп пен реттілікті сақтап кіру керек.
4. Электр жарығын өз бетінше қосуға болмайды.
5. Тәрбиешінің нұсқауынсыз спорт құралдары мен снарядтарының орындарын ауыстыруға болмайды.
6. Тәрбиешінің нұсқауынсыз спорт құралдары мен снарядтарының орындарын ауыстыруға болмайды.
7. Ойын кезінде арналған қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулықты мұқият тыңдау керек.

3. Демалушының жаттығу кезінде қауіпсіздік ережелері

1. Тәрбиешінің бұйрығынсыз жаттығуларды және оқу тапсырмаларын орындауға кірісуге болмайды.
2. Төсеніш төселмеген жаздайда спорттық снарядты болмайды.
3. Снарядтарда жұмыс істердің алдында оларды сұртіп алу керек.
4. Жаттығуларды орындау кезінде бір біріне сақтық етуді естеріңнен шығармау



6. Тәрбиешінің нұсқауынсыз спорт құралдары мен снарядтарымен ауыстыруға болмайды.
7. Ойын кезінде арналған қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулықты мұқият тыңдау керек.

3. Демалушының жаттығу кезінде қауіпсіздік ережелері

1. Тәрбиешінің бұйрығынсыз жаттығуларды және оқу тапсырмаларын орындауға кірісуге болмайды.
2. Төсеніш төселмеген жағдайда спорттық снарядтарда жаттығу орындауға болмайды.
3. Снарядтарда жұмыс істердің алдында оларды құрғақ, тазашүберекпен сүртіп алу керек.
4. Жаттығуларды орындау кезінде бір-біріне сақтық етуді естеріңнен шығармау керек.
5. Доптарды бір-бірін қарама-қарсы лақтыруға болмайды, жұп жұп болып жұмыс істегенде ғана доп болуы тиіс.
6. Тәрбиешінің тапсырмасында көрсетілген жаттығуларды орындамаңдар.
7. Жаттығу кезінде тәртіп пен реттілік сақтау керек.
8. Жаттығу кезінде тәрбиешінің рұқсатынсыз кетпеңдер.
9. Жаттығу жасап алдында снарядқа жақын тұрған оқушының жоқтығына көз жеткізіп алыңдар.

4. Апатты жағдайлардағы қауіпсіздік талаптары

1. Өз-өзіңді нашар сезінген жағдайда тәрбиешіге хабарлаңдар, ол сендерге алғашқы көмек көрсетеді.
2. Жарақат алған жағдайда тәрбиешіге хабарлаңдар, ол сендерге алғашқы көмек көрсетеді.
3. Кабинетте апатты жағдай орын алғанда, өрт шыға қалған жағдайда тәрбиешінің нұсқауымен ұйымдасқан түрде, жылдам, абыржымай, спорт залын тастап шығыңдар.

4. Жаттығу біткеннен кейін қауіпсіздік талаптары

1. Спорт залынан тәрбиешінің командасымен, асығып үсікпей, сабырмен шығу керек.
2. Беті қолдарыңды сабындап жуыңдар.
3. Спорт киімдеріңді, аяқ киімдеріңді шешіңдер, оны тек спортпен айналысуға ғана пайдаланыңдар.
4. Жаттығу кезінде өздерің байқаған барлық кемшіліктері туралы мұзәлімге хабарлаңдар.

Спорттық ойындар кезінде қолданылатын қауіпсіздік ережелер

- ❖ Ойынды тек арнаулы аяқ киім киіп ойнау керек
- ❖ Ойын үстінде басқа ойыншыны итеруге, әдейілеп иықпен қағуға болмайды.
- ❖ Ойын барысында орынсыз айқайлауға болмайды
- ❖ Баскетбол себетінің астында отыруға болмайды
- ❖ Допты қағып аларда мұқият болу керек
- ❖ Ойын кезінде қандай жағдай болмасын, ойыншылар бір-біріне күш көрсетуге

Жалпы қауіпсіздік ережелері.

1.

1. Бұл нұсқауды сақтау спорт залында, спорт алаңында дайындалатын барлық демалушылар үшін міндетті.
2. Демалушылар дәрігерлік тексеруден және қауіпсіздік техникасы нұсқамалығынан өткен оқушылар жіберіледі.
3. Спорт залында тек спорт киімі мен табаны таймайтын аяқ киімде ғана дайындалуға болады.
4. Спорт залына сырт киіммен кіруге болмайды.
5. Жеке гигиена талаптарын сақтау керек (дене таза болуы, тырнақ қысқа етіп алуыны тиіс).

2. Демалушыларға қойылатын қауіпсіздік талаптары

1. Спорт киімін киім шешетін орында ауыстырып кию керек.
2. Тәрбиешінің рұқсатынсыз немесе кезекшінің бұйрығынсыз спорт залына кіруге болмайды.
3. Спорт залыға сабырмен, асықпай, тәртіп пен реттілікті сақтап кіру керек.
4. Электр жарығын өз бетінше қосуға болмайды.
5. тәрбиешінің нұсқауынсыз спорт құралдары мен снарядтарының орындарын ауыстыруға болмайды.
6. Тәрбиешінің нұсқауынсыз спорт құралдары мен снарядтарының орындарын ауыстыруға болмайды.
7. Ойын кезінде арналған қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулықты мұқият тыңдау керек.

3. Демалушының жаттығу кезінде қауіпсіздік ережелері

1. Тәрбиешінің бұйрығынсыз жаттығуларды және оқу тапсырмаларын орындауға кірісуге болмайды.
2. Төсеніш төселмеген жағдайда спорттық снарядтарда жаттығу орындауға болмайды.
3. Снарядтарда жұмыс істердің алдында оларды құрғақ, таза шүберекпен сүртіп алу керек.
4. Жаттығуларды орындау кезінде бір біріне сақтық етуді естеріңнен шығармау керек.

5. Доптарды бір бірін қарама қарсы лақтыруға болмайды, жұп жұп болып жұмыс істегенде ғана доп болуы тиіс.
6. Тірбиешінің тапсырмасында көрсетілген жаттығуларды орындамаңдар.
7. Жаттығу кезінде тәртіп пен реттілік сақтау керек.
8. Жеттығу кезінде тәрбиешінің рұқсатынсыз кетпеңдер.
9. Жаттығу жасар алдында снарядқа жақын тұрған ойыншының жоқтығына көз жеткізіп алыңдар.

6/17



4. Апатты жағдайлардағы қауіпсіздік талаптары

1. Өз өзінді нашар сезінген жағдайда тәрбиешіге хабарлаңдар, ол сендерге алғашқы көмек көрсетеді.
2. Жарақат алған жағдайда тәрбиешігеге хабарлаңдар, ол сендерге алғашқы көмек көрсетеді.
3. Кабинетте апатты жағдай орын алғанда, өрт шыға қалған жағдайда тәрбиешінің нұсқауымен ұйымдасқан түрде, жылдам, абыржымай, спорт залын тастап шығыңдар.

4. Жаттығу біткеннен кейін қауіпсіздік талаптары

1. Спорт залынан тірбиешінің командасымен, асығып үсікпей, сабырмен шығу керек.
2. Беті қолдарыңды сабындап жуыңдар.
3. Спорт киімдеріңді, аяқ киімдеріңді шешіңдер, оны тек спортпен айналысуға ғана пайдаланыңдар.
4. Жаттығу кезінде өздерің байқаған барлық кемшіліктері туралы мұғалімге хабарлаңдар.

Спорттық ойындар кезінде қолданылатын қауіпсіздік ережелер

- ❖ Ойынды тек арнаулы аяқ киім киіп ойнау керек
- ❖ Ойын үстінде басқа ойыншыны итеруге, әдейілеп иықпен қазуға болмайды.
- ❖ Ойын барысында орынсыз айқайлауға болмайды
- ❖ Баскетбол себетінің астында отыруға болмайды
- ❖ Допты қағып аларда мұқият болу керек
- ❖ Ойын кезінде қандай жағдай болмасын, ойыншылар бір-біріне күш көрсетуге болмайды

3. Снарядтарда жұмыс істердің алдында оларды құрғақ, таза шүберекпен сүртіп алу керек.
4. Жаттығуларды орындау кезінде бір біріне сақтық етуді естеріңнен шығармау керек.
5. Доптарды бір бірін қарама қарсы лақтыруға болмайды, жұп жұп болып жұмыс істегенде ғана доп болуы тиіс.
6. Мұғалімнің тапсырмасында көрсетілген жаттығуларды орындау керек.
7. Сабақта тәртіп пен реттілік сақтау керек.
8. Сабақтан мұғалімнің рұқсатынсыз кетпеңдер.
9. Жаттығу жасар алдында снарядқа жақын тұрған оқушының жоқтығына көз жеткізіп алу керек.

Апатты жағдайлардағы қауіпсіздік талаптары

1. Өз өзіңді нашар сезінген жағдайда мұғалімге хабарлаңдар, ол сендерге алғашқы көмек көрсетеді.
2. Жарақат алған жағдайда мұғалімге хабарлаңдар, ол сендерге алғашқы көмек көрсетеді.
3. Кабинетте апатты жағдай орын алғанда, өрт шыға қалған жағдайда мұғалімнің нұсқауымен ұйымдасқан түрде, жылдам, абыржымай, спорт залын тастап шығу керек.

Сабақ біткеннен кейін қауіпсіздік талаптары

1. Спорт залынан мұғалімнің командасымен, асығып үсікпей, сабырмен шығу керек.
2. Беті қолдарыңды сабындап жуу керек.
3. Спорт киімдеріңді, аяқ киімдеріңді шешіңдер, оны тек спортпен айналысуға ғана пайдалану керек.
4. Сабақ кезінде өздерің байқаған барлық кемшіліктері туралы мұғалімге хабарлау керек.

Дене шынықтыру сабағында сақталынатын техника қауіпсіздік ережелері

- ❖ Спортпен шұғылданғанда табаны резеңке аяқ киім кию керек
- ❖ Қысқа қашықтықтарда тек қана өз жолымен жүгіру керек
- ❖ Жүгіріп келе жатып кілт тоқтауға болмайды
- ❖ Ұзындыққа, биіктікке секіретін алдында шұңқырдағы құмды қопсыту керек

Өмір қауіпсіздік негіздері

7 сынып

№	Тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін мерзімі
бөлім «Төтенше жағдайлардан адамның өмір қауіпсіздігін сақтау»			
1.3 Халықты табиғи және техногендік төтенше жағдайлар салдарынан қорғау			
1	Су тасқыны	1	Қыркүйек
2	Орман және дала өрті	1	Қазан
3	Өндірістік апаттар және зілзала апаттар	2	Қыркүйек
4	Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	2	Желтоқсан
2-бөлім «Медицина білім негіздері және бала денсаулығын қорғау»			
5	Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	7	Қазтар Ақпан Наурыз Сәуір
2.2. Салауатты өмір салты негіздері			
6	Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	2	Мамыр

Өмір қауіпсіздік негіздері

8 сынып

№	Тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін мерзімі
• бөлім «Төтенше жағдайлардан адамның өмір қауіпсіздігін сақтау»			
1.3 Халықты табиғи және техногендік төтенше жағдайлар салдарынан қорғау			
1	Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	4	Қыркүйек Қазан Қараша
2	Жарылыс және өрт	2	Мамыр
2-бөлім «Медицина білім негіздері және бала денсаулығын қорғау»			
3	Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	3	Қазан Ақпан
4	Жұқпалы аурулардың алдын алу	2	Мамыр
2.2. Салауатты өмір салты негіздері			
5	Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	1	Сәуір
6	Жастардың денсаулығы және өмір сүру тәртібі	1	Мамыр

Өмір қауіпсіздік негіздері

9 сынып

№	Тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін мерзімі
1	Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	4	Қыркүйек Қазан Қараша
2	Гидродинамикалық апаттар	2	Мамыр
3	Мектеп жасындағы балалардың жарақат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары.	2	Қыңтар Ақпан
4	Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	4	Наурыз Сәуір
6	Жастардың денсаулығы және өмір сүру тәрпаты	3	Маусым

Дене шынықтыру сабағында қолданылатын қауіпсіздік

№	Оқушының аты – жөні	I тоқсан	II тоқсан	III тоқсан	IV тоқсан
1	Алимов З	Али	Али	Али	Али
2	Алимов А	Али	Али	Али	Али
3	Байтенов А	Бай	Бай	Бай	Бай
4	Байтенов А	Бай	Бай	Бай	Бай
5	Матаишвили	Мат	Мат	Мат	Мат
6	Кутузова А	Кут	Кут	Кут	Кут
7	Кутузов Б	Кут	Кут	Кут	Кут
8	Кутузов П	Кут	Кут	Кут	Кут
9	Кутузов Г	Кут	Кут	Кут	Кут
10	Кутузов А	Кут	Кут	Кут	Кут
11	Кутузов Н	Кут	Кут	Кут	Кут
12	Кутузова	Кут	Кут	Кут	Кут
13	Кутузов А	Кут	Кут	Кут	Кут
14	Кутузов А	Кут	Кут	Кут	Кут
15	Кутузов Е	Кут	Кут	Кут	Кут

ережелері

Дене шынықтыру сабағында басты назар аударатын мәселе-жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік. Сондықтан да мұғалім барлық жабдықтар мен снарядтардың жарамдылығы мен қауіпсіздігін мұқият қадағалауы

қажет. Төменде бағдарламаның жекелеген тараулары (бөлімдері) бойынша сақтауға тиісті қауіпсіздік ережелері.

Жеңіл атлетика

1. Дене шынықтыру және спортпен шұғылданған кезде табаны резина аяқ киім қию керек.
2. Қысқа қашықтықтарда тек қана өз жолымен жүгіру қажет. Жүгіріп келе жатып кілт тоқтауға болмайды.
3. Ойлы-қырлы жерлерде кездескен кедергілерден (тас, құлаған ағаш, бұта, төмпешік т.б.) аспай-саспай өтуді есте сақтаған жөн.
4. Жүгіру, секіру, лақтыру алаңдарын көлденең кесіп өтуге рұқсат етілмейді.
5. Тырма мен күректі сабақ өтетін жерде қалдыруға болмайды. Тырма, күректі т.б. жабдықтардың үшкір жағын (жүзін) қаратып қоюға болмайды.

СПОРТ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТАҚЫРЫБЫНА БАЙЛАНЫСТЫ ҚАУІПСІЗДІК ҚАУІПСІЗДІГІ ЕРЕЖЕСІ

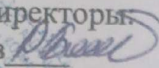
1. Спорт ойындарының сабағына оқушы спорт киімімен келуі қажет.
2. Сәнді бұйымдарды, сағат және басқа заттарды тағуға (киюге) мүлдем тыйым салу керек.
3. Жеке гигиеналық ережені сақтауға (ауыстыратын аяқ киім, тырнақтың алынуын, шашты ұқыпты ұстау) міндетті.
4. Аяқ киім жеңіл және бауымен байланатын болуы қажет.
5. Оқушылар ойынның ережелерін міндетті түрде сақтау қажет. Тыйым салынады:
 - а) футбол ойынында - итеруге, аяқтан шалуға, аяқпен және дененің басқа мүшесімен соғуға;
 - б) баскетбол ойынында - қарсыласты ұстауға, итеруге, шалуға, доппен ұруға т.б.
 - в) волейбол ойынында допты дұрыс емес қабылдауға, команда мүшелеріне соқтығуға, шабуыл жасау барысында топтық әрекеттерді бақылау қажет.
6. Спорт залда ойынға қатыссыз заттардың болмауы қажет (спорт құрал - жабдықтарды, столдарды, орындықтарды, киімдерді...)
7. Зал таза және желдетілген, еден құрғақ және ойынның ынғайына қарай тегіс болуы қажет.
8. Жылытатын батареялар, терезе және шырақандар сақтайтын қалқандармен, торлармен жабық болуы қажет.

№	Оқушының аты – жөні	Туған жылы	Сыныбы	Қолы
1	Сапарбекова Дина	2010	6 "Б"	
2	Арашбаева Ардида	2009	6 "Б"	
3	Смонова Аяулым	2009	6 "Б"	
4	Амрабаев Дина	2009	6 "Б"	
5	Садык Динара	2009	6 "Б"	
6	Тогтарбайва Ингу	2010	6 "Б"	
7	Абдулшинова Байнұр	2009	6 "Б"	
8	Умиртай Айша	2009	6 "Б"	
9	Жәнін Бағдатжан	2009	6 "Б"	
10	Түрсынбай Руслан	2009	6 "Б"	
11	Қутанов Арастанбек	2009	6 "Б"	
12	Алишарза Дидар	2009	6 "Б"	
13	Қандарбек Бағдаулет	2009	6 "Б"	
14	Жорабай Руслан	2009	6 "Б"	
15	Жорабай Дархан	2009	6 "Б"	
16				

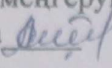
СПОРТ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТАҚЫРЫБЫНА БАЙЛАНЫСТЫ ҚАҮІПСІЗДІК ҚАҮІПСІЗДІГІ ЕРЕЖЕСІ

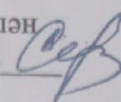
1. Спорт ойындарының сабағына оқушы спорт киімімен келуі қажет.
2. Сәнді бұйымдарды, сағат және басқа заттарды тағуға (киюге) мүлдем тыйым салу керек.
3. Жеке гигиеналық ережені сақтауға (ауыстыратын аяқ киім, тырнақтың алынуын, шашты ұқыпты ұстау) міндетті.
4. Аяқ киім жеңіл және бауымен байланатын болуы қажет.
5. Оқушылар ойынның ережелерін міндетті түрде сақтау қажет. Тыйым салынады:
 - а) футбол ойынында - итеруге, аяқтан шалуға, аяқпен және дененің басқа мүшесімен соғуға;
 - б) баскетбол ойынында - қарсыласты ұстауға, итеруге, шалуға, доппен ұруға т.б.
 - в) волейбол ойынында допты дұрыс емес қабылдауға, команда мүшелеріне соқтығуға, шабуыл жасау барысында топтық өрекеттерді бақылау қажет.
6. Спорт залда ойынға қатыссыз заттардың болмауы қажет (спорт құрал - жабдықтарды, столдарды, орындықтарды, киімдерді...)
7. Зал таза және желдетілген, еден құрғақ және ойынның ынғайына қарай тегіс болуы қажет.
8. Жылытатын батареялар, терезе және шырақдандар сақтайтын қалқандармен, торлармен жабық болуы қажет.

№	Оқушының аты – жөні	Туған жылы	Сыныбы	Қолы
1	Асан М.	23.04.2011.	5 9	
2	Аппебай Т.	18.08.2011.	5 9	
3	Әмір А.	22.07.2011	5 9	
4	Әріп Ә	23.10.2011	5 9	
5	Әріп Ә.	23.10.2011.	5 9	
6	Бекмурза А	29.08.2010.	5 9	
7	Бекмурза С.	04.10.2010.	5 9	
8	Болатқали Т	05.12.2010.	5 9	
9	Құлахметов С	14.04.2011.	5 9	
10	Нұсманбетова Н.	13.10.2010	5 9	
11	Ораз М.	19.05.2011.	5 9	
12	Омар Н.	21.01.2011.	5 9	
13	Пердебек Н.	15.01.2011.	5 9	
14	Сағбек М.	30.09.2011.	5 9	
15	Смайыл Ә.	28.01.2011.	5 9	
16				

« Бекітемін »
Мектеп директоры
Б.Рысбаев 



Келісемін оқу ісі менгерушісі
А.Сатыбалдиева 

Дене шынықтыру пән
бірлестігі Сахов Е 

№46 Абай атындағы жалпы орта коммуналдық меклекеттік
мекемесі

Президенттік сынақтар 5-6-9-11 сыныптар

Дене шықтыру пән мұғалімі : Сахов Е

2022-2023

5² «5» сынып оқушылары Президенттік сынама деңгейі.

«5» сынып		Ұлттық деңгей						Президенттік деңгей					
№	Аты - жөні	60 м жүгіру	1000 м жүгіру	Тартылу	Шал. жағ. кеуд.	Орын. ұз. секіру	Доп лақтыру	60 м жүгіру	1000 м жүгіру	Тартылу	Шал. жағ. кеуд. кетеру	Орын. ұз. секіру	Доп лақтыру
1	Абибуллаев. Уразбек	12.15	4.45	6		180	35						
2	Абубақыр. Рабия	10.5	5.00		26	165	22						
3	Алғибай Ерасыл	11.15	5.40	7		175	36						
4	Алпысбай Бекасыл	11.10	5.44	8		174	37						
5	Амангелді Досымжан	11.12	5.38	7		170	39						
6	Байболат Нұрислам	12.5	5.28	6		179	38						
7	Бекен Айжан	12.4	6.12		28	164	20						
8	Дниқұл Алихан	11.5	5.30	8		178	29			9			
9	Әбдірахман Нұрғазы	10.55	5.20	5		180	30						
10	Илияс. Хадиша	10.35	6.10		27	160	20						
11	Кенесбай Алина	12.16	6.11		25	162	20						
12	Көпжасар Бағдаулет	11.00	5.15	6		179	40						
13	Қалдыбай Меруерт	12.45	6.55		30	163	21						
14	Қосахбай Перизат	12.50	6.54		29	164	22						
15	Құрбан Жанболат	10.12	4.55	7		175	41						
16	Құрбан Жасұлан	10.13	4.58	4		171	41						
17	Медеу. Жаннұр	12.46	6.15		28	150	23						
18	Мырзабек Данаел	10.14	5.16	4		172	44	9.55	5.14				
19	Нұратай Азамат	10.19	5.10	5		171	40						
20	Сенбі. Әділет	10.11	4.56	6		170	39						
21	Тастан Жасұлан	10.24	4.57	6		180	38						
22	Тұңғатар Мейрамбек	10.28	4.48	7		178	40						
23	Хиуадин. Елнұр	10.22	4.34	8		175	37						
24													

Аманжол. 4. *сөздер*
 Кенесбаев С. *Аманжол*

№ 46 Абай атындағы жалпы орта мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі.

5 «^а» сынып оқушылары Президенттік сынама деңгейі.

сынып		Ұлттық деңгей						Президенттік деңгей					
№	Аты жөні	60 м жүгіру	1000 м жүгіру	Тартылу	Шалкалай	Орн. Ұз. секіру	Доп лақтыру	60 м жүгіру	100 м жүгіру	Тартылу	Шал. Жағып	Орн. Ұзын.	Доп лақтыру
1	Авдиварисов.Мақсатбек	11.10	5.10	5		170	35						
2	Адихан. Даяна	12.45	7.15		25	170	22						
3	Амирбек Алдияр	11.12	5.12	6		172	30						
4	Асан. Жанел	12.50	7.13		24	175	23						
5	Бакир Айару	12.40	8.10		20	170	26						
6	Бекмұрзаев Темур	11.15	6.25	7		180	31			9		184	
7	Есен Ерсұлтан	11.10	6.22	6		179	33						
8	Әбдіманап Ергазы	11.25	6.20	7		177	32						
9	Жамбыл Айдана	13.00	8.14		19	170	24						
10	Әріп Сымбат	12.55	8.18		17	170	20						
11	Жорабай Арайлым	12.52	9.10		21	170	22						
12	Жұмаділ Гүлзат	12.43	9.13		23	160	23						
13	Қалдыбай Ерзат	10.55	7.11	8		176	30	10.35					
14	Мавжуд Нұрсауле	12.46	9.12		22	162	24						
15	Нұржан Ақбаян	12.39	10.14		26	161	20						
16	Нұртасва Ақдидар	11.9	7.17	7		170	33						
17	Ораз Айгерім	12.36	10.17		29	160	25						
18	Теңелова Аяулым	12.30	10.24		28	150	26						
19	Тәжібай Қарақат	12.45	10.20		20	155	27						
20	Турсунали Аруна	12.50	9.40		30	158	21						
21	Тұрғаналиева Оралай	12.52	9.48		24	157	22						
22	Уразалиев Ербол	11.15	7.10	7		168	36			9			
23	Шортанбай Бейбарыс	11.14	7.13	6		169	34						
24													
26													
27													
28													
29													
30													

Селесов 2. Селесов

№ 46 Абай атындағы жалпы орта мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі.

2021 ж 8 «ә» сынып оқушылары Президенттік сынама деңгейі. Қыздыр. Қырқыс

8«ә» сынып		Ұлттық деңгей					Президенттік деңгей					
№		Сол	Орталық	Оң	Жалпы	Барлығы				Шал. Жатып кезд.	Орн. ұзын. Секіру	Доп лақтыру
1	Арашбаева Назерке	9,2	4,45	20	175	36						
2	Балабек Ақайша	9,2	4,45	26	176	37						
3	Ерген Айгерім	9,2	4,45	26	180	30						
4	Есембек Жауһар	9,2	4,45	27	180	32						
5	Жабай Сымбат	9,2	4,45	27	181	33						
6	Жандарбек Жансая	9,2	4,45	27	181	33						
	Калботаева Оразкул	9,2	4,45	27	183	33						
	Кенжеева Балнұр	9,2	4,45	28	183	34						
	Кошкин Мадина	9,2	4,45	28	183	30						
	Сатыбалды Ақдидар	9,2	4,45	29	184	29						
	Тасқұл Тұрсынай	9,2	4,45	30	184	30						
	Төлебай Меруерт	9,2	4,46	31	185	31						

№ 46 Абай атындағы жалпы орта мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі.

41(403)

5 «2» сынып оқушылары Президенттік сынама деңгейі. 2021 ж. қыркүйек

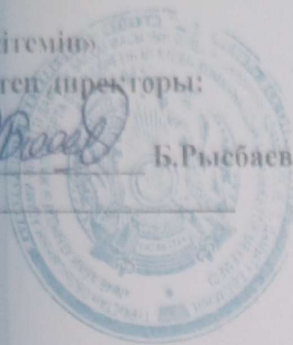
5 «2» сынып		Ұлттық деңгей						Президенттік деңгей					
№	Аты- жөні	60 м жүгіру	1000 м жүгіру	Тартылу	Шал. жат. кеу. к	Орн. ұз. секіру	Доп лақтыру	60 м жүгіру	1000 м жүгіру	Тартылу	Шал. Жат.	Орн. ұз. секіру	Доп лақтыру
1	Айтурсев Ерхан	12.10	7.12	6		166							
2	Айтжанбекова Айтжанай	13.17	8.13		24	163	28						56
3	Бекзат Бекмур	11.15	6.13	6		168	38						
4	Бидібай Айдана	13.35	6.20		27	154	26						
5	Ержан Орын	12.12	6.12	4		163	40						
6	Жадірахан Мұртас	11.16	5.50	8	9	171	44						
7	Жадырабен Ерсултан	12.14	7.13	7		162	36						
8	Жусыбек Аяуып	13.20	7.30		25	158	25						
9	Жұмағали Қариман	10.16	6.15	5		165	40						
10	Жұмағали Мәтжан	11.15	6.20			170	47			11			
11	Қадірбек Жаңыбай	12.16	7.13		24	166	26						
12	Қайрат Аминур	12.20	7.11	7		160	26						
13	Қурбан Аяуып	12.38	6.35		25	168	24						
14	Қодықтай Аяуып	12.11	7.18		25	170	28						
15	Қодықтай Аяжан	13.14	7.13		28	158	27						
16	Марзабен Құндыбай	11.10	5.46		2	173	22			36			
17	Мурғалин Аман	13.16	7.16		23	155	24						
18	Қосыбек Құрғаш	13.04	7.35		23	150	23						
19	Сембі Қасым	13.09	7.40		25	152	28						
20	Сәтім Ерсултан	11.40	6.15	6		176	40						
21	Смағұл Еңкеш	13.30	7.21		22	154	24						
22	Тасбаев Құрбан	12.20	6.20	5		172	43						
23	Чисові Жанерке	12.04	6.46		27	155	27						
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													

«Бекітемін»

Мектеп директоры:

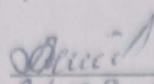


Б. Рысбаев



«Келісемін»

Оқу ісінң меңгерушісі:

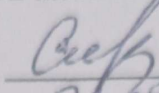


А. Сатыбалдиева

31.08.2022

ӘБ отырысында қаралды

ӘБ жетекшісі:



Е. Сахов

31.08.2022

**«Келес ауданы адами әлеуетті
дамыту бөліміне қарасты
№46 Абай атындағы
жалпы орта білім беретін мектебі
коммуналдық мемлекеттік мекемесі
«Футбол» үйірмесінің жылдық
жұмыс жоспары.**

Барлығы – 34 сағат

Үйірме жетекшісі Ж.Курбанбаев

2022-2023 оқу жылы

«Футбол» үйірмесінің жұмыс жоспары
Сағат саны: 34

	Жаттығулар атауы	Теория	Практ	Күні
	Футбол ойынындағы техника қауіпсіздігі	1	1	4.09
	Футбол тарихы	1	1	11.09
	Жүтіру жаттығулары	1	1	18.09
	Допты алып жүру	1	1	25.09
	Допты аяқ ұшымен тебу	1	1	2-10
	Допты тоқтату әдістері	1	1	9-10
	Екі жақпен футбол ережелері	1	1	16-23.10
	Ойын техникасының элементтері	1	1	30.10
	Допты алып жүру	1	1	6.11
	Аяқтың ішімен тебу	1	1	13.11
	Допты тоқтату әдістері	1	3	20.11
	Шабуылдау тәсілі	1	1	27.11
2	Корғану тәсілі	1	1	4-18.12
3	Қақпашының ойын ережелері	1	1	25.12
4	Ойын тәсілдерін тез меңгеру жаттығулары	1	1	1-8.01
5	Допты ойынға қосу	1	1	15.01
6	Ойынның негізгі ережелері	1	1	22.01
7	Ойыншының тұрысы және орын ауыстыруы	1	1	29.01
18	Допты тебу	1	1	5-12.02
19	Допты тартып алу	1	1	19-26.02
20	Оқу жаттығу ойындары	1	1	5-12.03
21	Екі жақтағы футбол ойындары	1	1	2-9-16.0
22				





Дене шынықтыру пән мұғалімдерінің әлістемелік бірлестік

отырысының № хаттамасы 1.

2021 жыл Талас қыркүйекі 29.

Қатысты: (жашы саны) 11.

Қатыспаты: (фамилиясы, аты, әкесінің аты) жоқ.

Күн тәртібі:

1. Сағат. Сағат толық бөлінеді.
2. Күнтізбенің жоспар қ.м.ж. аяқталды
3. Ізін алмасу аяқталды

1 сұрақ.

Кім сөйледі: Оспанов. Дүние деп жоспардың аяқталды.

Тақырыбы және қысқаша мазмұны:

Сағат көңілде оқушылардың
мұқаб жоспары қысқаша мазмұны

2 сұрақ.

Кім сөйледі: Оспанов. Д. аяқталды

Тақырыбы және қысқаша мазмұны:

Оқушылар сағатқа күнтіз
жоспарына жоспар қысқаша мазмұны аяқталды

3 сұрақ.

Кім сөйледі: Шайбаев. Н.

Тақырыбы және қысқаша мазмұны:

Президенттік оқушылар жоспары аяқталды

Дене шынықтыру пән мұғалімдерінің әдістемелік бірлестік
отырысының № хаттамасы 2.

2021 жыл Қазан. 27. Т-Тоғсан.

Қатысты: (жасы саны) 11.

Қатыспады: (фамилиясы, аты, әкесінің аты)

Күн тәртібі:

1. Мұғалімдердің негізгі мәселесі қайтадан болу
2. 5-9-11. сыныптардың күзгі Президенттік сынақ
3. Үйірлеу жоспары сабақты жолың оғу.

1 сұрақ.

Кім сөйледі: Сахов Э. әетін мұғалімдердің

Тақырыбы және қысқаша мазмұны:

негізгі мәселесін қайтадан болуға әетін

2 сұрақ.

Кім сөйледі: Оспанов, М. Селеев Э.

Тақырыбы және қысқаша мазмұны:

5-9-11 сыныптардың сынақтары
жолың оғуға әетін

3 сұрақ.

Кім сөйледі: Кенесбаев, Сәтбаев, Амарбаев.

Тақырыбы және қысқаша мазмұны:

Үйірлеу сабақтары жолың оғуға әетін

Дене шынықтыру пән мұғалімдерінің әдістемелік бірлестік

отырысының № хаттамасы 4.

2022 жыл қаңтар 9 кезеңі.

Қатысты: (жалпы саны)

Қатыспады: (фамилиясы, аты, әкесінің аты)

Күн тәртібі:

1. Мерекелердің сабағына енгізу мерекелі
2. Оқушылар саяси арасында жарыстар өткізу
3. Оқушылардың түрлі спортпен қатынасуы

1 сұрақ.

Кім сөйледі: Сақов Е.

Тақырыбы және қысқаша мазмұны:

Мектеп бір - бірімізге сабақтарымызға
кіріп бір - бірімізге аяқталуымыз

2 сұрақ.

Кім сөйледі: Көкеебаев С. Сәтідархан Оспанов

Тақырыбы және қысқаша мазмұны:

Саяси арасында бискебол,
бискебол футбол жарыстары өткізу

3 сұрақ.

Кім сөйледі: Сәтідархан Оспанов

Тақырыбы және қысқаша мазмұны:

Оқушылардың бір сабақта спортпен
қатынасуымыз.