ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

Түркістан облысы

Шардара қаласы

«Бекітемін»:

Мектеп - лицей директоры: Ж . Сапаров

«Шардара» мектеп - лицейі

«Найза-Ядро» үйірмесінің жылдық жоспар

Үйірме жетекшісі: С.Хасан

2024-2025 оқу жылы

Найза-Ядро жаттығу сабағында мына төмендегі қауіпсіздік ережелері сақталуы тиіс:

1.Жаттығу сабағын бастау үшін ең алдымен міндетті түрде жүгіру,секіру жаттығуларын жасап денені толық қыздыру қажет.Жарақат алып қалмау үшін аяқ-қолдарға арнайы жаттығуларды толық жасау қажет.

2. Жаттығу барысында Жаттықтырушының рұқсатынсыз найзаны және ядроны лақтырмауға болмайды.

3. Найзаны адамға қарап лақтыруға болмайды.

4. Ойын барысында қарсыласыңды ұстауға, қағып кетуге болмайды.

5. Ядро лақтыру алаңына жаттықтырушының рұқсатынсыз кіруге болмаиды.

Найза-ядро үйірмесінің мақсаты:

Найза-ядро спортына оқушыларды баулу, денсаулығы мықты болып өсуіне,слауатты өмір салтын насиқаттауға, спорт шеберлігін шыңдауға,ізденуге, жауапкершілікке сезінуге тәрбиелеу.Спортшыны олимпиада чемпионы болуға бағыд бағдар беріп шыныктыру.

Үйірме жетекшісінің міндеттері:

1.Жалпы ҚР спотқа деген көзқарасы туралы түсінік жасау.

2.Оқушылардың өзіндік жаттығуларды шыңдауына жағдай жасау.

3.Үйірме мүшелерімен тығыз байланыста болу.

4.Оқушылардың жаттығу кезіндегі жіберген кемшіліктерін өз уақытында ескертіп дұрыс бағытта жаттығу жасауына ықпал ету.

Найза-Ядро

1.Найза-ядро спортының методикасы.

2.Найза-ядро спортының техникасы мен тактикасы.

3.Жалпы және арнайы жаттығулар.

4.Бақылау ойындары және жарыстар.

5.Жолдастық кездесулер.

46	Отырып жоғары жылдамдықпен биіктікке секіру	2	
47	1 орынан ядро итеру	2	
48	Жүгірудегі жаттығулар	2	
49	Кермеде тартылу	2	
50	Жылдамдықты күшейту	2	
51	Найза лақтыру	2	
52	Жатып сығымдау	2	
53	Барьермен секіру	2	
54	Дуалда имитация	2	
55	3000 метрге жүгіру	2	
56	Темір жаттығулары білек күшін күшейту	2	
57	Арханға тартылу	2	
58	Жатып денені көтеру	2	
59	Ядро лақтыру	2	
60	Мостик	2	
61	Бүйірлік прес	2	
62	Толық дене жаттығулары	2	
63	Суда жүзу жаттығлары	2	
64	Фудбол	2	
65	Қолдың күшін арттыру жаттығулары	2	
66	Резина күшімен жатып сығымдау	2	
67	Эстафеталық оиындар	2	
68	Жарыс Найза-Ядро	2	

№	Қысқаша мазмұны	Сағат саны	Өткізу мерзімі
1	Кіріспе Жеңіл атлетика даму тарихы.	2	
2	Техника қауіпсіздігі	2	
3	Дене қыздыру жаттығу	2	
4	Арнайы дене жаттығулары	2	
5	Найза қалай ұстау ережесі	2	
6	Найзаны бір орынан қашықтыққа лақтыру	2	
7	Ядроны қалай ұстау ережсі	2	
8	Ядроның бір орынан қашықтыққа лақтыру	2	
9	Найзаны 1,2,3 қадаммен лақтыру техникасы	2	
10	Ядроны секіру арқылы лақтыру техникасы	2	
11	Ядроны айналмалы лақтыру техникасы	2	
12	Сигменттен шықпау және кіру тактикасы	2	
13	Найза алаңынан кіру және қалай шығу тактикасы	2	
14	Найза техикасына резинамен жумыс жасау	2	
15	Жалпы дене шынықтыру ОФП	2	
16	Зіл темір жаттығулары	2	
17	Гимнастика	2	
18	Жатып сығымдау	2	
19	Қолдың күші тартылу және брусья	2	
20	Гирмен дене қыздыру және лақтыру	2	
21	Крос	2	
22	6-7 кг доппен түрлі жаттығу	2	
23	Грифпен жаттығу	2	
24	Ядроны алға артқа лақтыру	2	
25	Кешенді жаттығулар	2	
26	Жеделдету жаттығлары	2	
27	30-60 метре жылдамдықпен жүгіру	2	
28	Қалпына келу жаттығлары	2	
29	Баспалдақтағы жаттығулар	2	
30	Жалпы және арнайы жаттығулар	2	
31	Гимнастикалық жаттығулар	2	
32	Жылдамдықты арттыру жаттығулар	2	
33	Диск лақтыру арнайы техникаға	2	
34	100 метрге жүгіру	2	
36	Биіктікке секіру	2	
37	Блинмен жаттығу	2	
38	Найза лақтыру	2	
39	Ядро лақтыру	2	
40	Арқаға арналналған жаттығу	2	
41	Ұзындыққа секіру	2	
42	1000 метрге жүгіру	2	
43	Волейбол	2	
44	Диск лақтыру техника	2	
45	Қалпына келу жаттығлары	2	

Шардара аудандық білім бөлімі
«Шардара» мектеп - лицейі коммуналдық мемлекеттік мекемесі

Шардара қаласы **«06» 09 2024ж**

Бұйрық № 210

«Найза-Ядро» үйірмесіне төмендегі оқушылар қатыстырылсын

№	Оқушылардың аты – жөні I - топ	сыныбы	№	Оқушылардың аты – жөні II - топ	сыныбы
1	Давлетбай Айдос	9 г	1	Маман Ержан	11 в
2	Дүйсенбек Бақытжан	9 ә	2	Қыпшақбай Арайлым	9 ә
3	Ділдабай Әділет	9 ә	3	Кенжеғалиева Айнагүл	9 ә
4	Жұмахмед Жалғасбек	9 ә	4	Қанабек Құрманғазы	9 ә
5	Жүсіпхан Аян	9 ә	5	Мырзабек Арнұр	10 в
6	Абида Бекзат	9 а	6	Рахматулла Елдар	9 ә
7	Темірхан Мади	9 ә	7	Серікбай Нұрасыл	9 ә
8	Жамантай Әсел	9 ә	8	Сарсенбай Рамазан	10 г
9	Болатханқызы Керемет	9 ә	9	Абдраман Інжу	9 ә
10	Иляс Ернар	9 ә	10	Аликулов Мансұр	9 а

Мектеп – лицейі директоры: **Ж. Сапаров**

Үйірме жетекшісі: С Хасан.