«КЕЛІСЕМІН»
Шымкент қаласы «ZIYATKER TURAN»
ЖШС мектебі
_____ Б. Құрманбай
«26» 09 2025 жыл

«БЕКІТЕМІН»
Шымкент қаласы «ZIYATKER
TURAN» ЖШС мектеп директоры
_____ Б. Длимбетова
«26» 09 2025 жыл

Шымкент қаласы «ZIYATKER TURAN» ЖШС мектебі «Бокс» үйірме жұмысының

КҮНТІЗБЕЛІК – ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЫ

Жетекшісі: Сарманов А.
Сыныбы: 7,8,9
Жалпы сағат саны:108

«Бастауыш, негізгі орта және жалпы орта білім деңгейлерінің жалпы білім беретін
пәндері мен таңдау курстары бойынша үлгілік оқу бағдарламаларын бекіту туралы»
ҚР Оқу-ағарту министрінің 16.09.2022ж. №399 бұйрығы

2025-2026 оқу жылы

ТАҚЫРЫПТЫҚ КҮНТІЗБЕЛІК ЖОСПАР

Үйірменің түрі: БОКС

Аптасына 4 – рет. 193– сағат.

	Сабақ тақырыбы	*Сағат саны*	*Уақыты*
№			
1	Аяқтың ұшында алдыға артқа қимылдау тәсілдері	*3*	02-04.09.2025
2	Қарсыласқа адыңғы қолмен соққы жасау	*4*	08-11.09.2025
3	Оң және сол қолмен соққы жасау әдісі	*4*	15-18.09.2025
4	Кросс жүгіру	*4*	22-25.09.2025
5	Түрлі қимылмен орташа арақашықтықты сақтай отырып қарсыласқа соққы беру және қорғану	*4*	29.30.09-01.02.10.2025
6	Екі қолмен шабуылдауға және қорғана жүріп ұруға үйрету	*4*	06-09.10.2025
7	Шегініп барып алдыңғы қолмен ұруға үйрету; қолмен шабуылдауға және қорғана жүріп ұруға үйрету	*4*	13-16.10.2025
8	Спорт ойындары	*4*	20-23.10.2025
9	Ішке басқа соққы жасау	*4*	03-06.11.2025
10	Орташа арақашықтықты сақтай отырып қарсыласқа соққы беру және қорғану	*4*	10-13.11.2025

11	Кросс жүгіру	4	17-20.11.2025
12	Қорғана жүріп ұруға үйрету	4	24-27.11.2025
13	Артқа шегініп оң қол және сол қолмен соққы жасау	4	01-04.12.2025
14	Дене жаттығулары және гимнастика	4	08-11.12.2025
15	Спорт ойындары волейбол	4	15-18.12.2025
16	Қимылмен орташа арақашықтықта қарсыласқа үш соққы жасау әдіс тәсілдері	4	22-25.12.2025
17	Қарсыласқа сол жаққа еңкейу арқылы үш төртмәрте соққы жасау	1	08.01.2026
18	Қарсыласқа оң жаққа еңкейу арқылы үш төртмәрте соққы жасау	4	12-15.01.2026
19	Кросс жүгіру	4	19-22.01.2026
20	Дене жаттығулары және гимнастика	4	26-29.01.2026
21	Физикалық күшке арналған жаттығулар	4	02-05.02.2026
22	Спорт ойындары баскетбол	4	09-12.02.2026
23	Екі қолмен шабуылдап барып оң қолмен дөп тигізу	4	16-19.02.2026
24	Жолдастық кездесу	4	23-26.02.2026
25	Денені қыздыруға арналған жаттығулар	4	02-05.03.2026
26	Түрлі қимылмен қайталап барып соққы жасау	3	10-12.03.2026
27	Кросс жүгіру және дене жаттығулары және гимнастика	3	16-18.03.2026

28	Спорт ойындар	4	30-31.03-01-02.04.2026
29	Қарсыласқа сол жаққа еңкейу арқылы үш төртмәрте соққы жасау	4	06-09.04.2026
30	Дене жаттығулары және гимнастика	4	13-16.04.2026
31	Орташа арақашықтықты сақтай отырып қарсыласқа соққы беру және қорғану	4	20-23.04.2026
32	Қарсыласты алдау тәсілдерімен ешке және басқа соққы жасау	4	27-30.04.2026
33	Алдыңғы қолмен екі рет соққы жасай отырып шегініп барып төрт соққы жасау әдіс тәсәлдері	3	04-06.05.2026
34	Кросс жүгіру және дене жаттығулары және гимнастика	3	12-14.05.2026
35	Қарсылас еңкейген сәтте иектің астынан соққы жасау әдісі	4	18-21.05.2026
36	Күшке және ептілікке арналған жаттығулар	1	25.05.2026