



«Бекітемін»

№ 56 ЖОББМ директоры

Г. Наримбетова

Бокс спорт секциясына қатысатын оқушыларыдың тізімі

2024-2025 оқу жылы

№	оқушының аты-жөні	класс	мекен- жайы
1	Болат Парасад	7Ә	12-51-96
2	Катенов Артур	7Ә	12-16-Ж-8
3	Днимов Алихан	7Ә	12-17-29
4	Жумабай Муханбет	7 Ә	12-19-44
5	Жантурган Айсултан	7 Д	12-65-67
6	Бауржан Дельшат	43	12-19-120
7	Бауржан Нурхан	6	12-19-120
8	Кадыргазин Диас	8Б	С/к Учитель корпус 2/14
9	Әкімкери Арлан	5Ж	12-18-36
10	Таимов Денмухаммед	7Ж	12-13-18-83
11	Кинжығали Алдияр	7Ә	12-51-104
12	Акылбеков Бехан	7Д	Алтын орда 340 б-6кв
13	Акылбеков Байер	9Г	Алтын орда 340 б-6кв
14	Акылбеков Базель	2Д	Алтын орда 340 б-6кв
15	Жанаев Еркебула	7Ж	12-26-40
16	Жанаев Али	3А	12-26-40
17	Дусенгали Адель	9Г	Богенбай батыра 32-342
18	Куандыков Нурийман	5Ж	12-54-52
19	Турежанов Сардар	9Г	12-50-162
20	Жумакан Нияс	5Ж	12-50-105
21	Бейсенбай Темирлан	5Е	12-54-86
22	Нурлан Нағымет	10Е	12-58-187
23	Колмычков Сергей	10Е	12-54-52
24	Башаев Алаберген	10Е	12-58-187
25	Койшыбай Бауржан	10Б	12-52-107
26	Койшыбай Абылай	8 Ә	12-52-107
27	Аблаев Диас	10Б	12-53-63
28	Ерсайынулы Ердаулет	5Г	12-18-55
29	Саламат Дастан	6А	12-45-103
30	Темирбай Мансур	8Ә	12-51-24
31	Тохмурзин Нуршат	10Б	12-51-Б8
32	Минешев Бауржан	9Д	12-19-37
33	Русланулы Расим	8А	11-мкр-144 А/ 2-15

Жетекші: Кинадинов К.Ш.

Тел.: +7 702 226 03 73



«Бекітемін»
ЖОББМ № 56 директоры:
Г.М.Наримбетова

«26» тамыз 2024 ж.

«Келісемін»
ЖОББМ № 56 директорының
тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:
Р.Ж.Джамбаева

«23» тамыз 2024 ж.

Бірлестік отырысында қаралды
Хаттама №1
ӘБ жетекшесі:
Н. Ермаганбетов

«21» тамыз 2024 ж.



2024-2025 оқу жылындағы «Бокс» үйірмесінің жылдық жоспары

Бокс үйірмесінің жетекшісі:
Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімі: Кинадинов К.

Ақтөбе қаласы

«Бокс» үйірмесінің ұйымдастырылуы туралы (№56 жалпы орта білім беретін мектептің 2015-2016 оқу жылы қарсаңында, Бокс үйірмесінің жетекшісі: Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімі: К.Кинадинов.

Мақсаты: Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді басқара білу стратегиясын құру және қолдану.

Оқу жылына қойылған негізгі міндеттер:

Денсаулықты нығайту, дұрыс физикалық дамуға ықпал ету және жан-жақты дене дайындығы, дененің қатаюы.

Белгілі бір қасиеттер мен қабілеттерді дамыту (қозғалыстарды үйлестіру, жылдамдық, икемділік, ептілік, жылдамдық-күштік қасиеттер, жалпы төзімділік).

Техника мен тактика техникасы негіздерін оқыту.

Оқушылардың спортқа деген тұрақты қызығушылығын, еңбекқорлығын қалыптастыру.

Техникалық және дене шынықтыру даярлығы бойынша нормативтерді дайындау және орындау.

Гигиена, өзін-өзі бақылау, тәуелсіз сабақ негіздерін игеру.

Боксқа қабілетті оқушыларды алғашқы іріктеу.

Міндеттері: Жастарды салауатты өмір сүруге баулу, спортпен шұғылдануға ынталандыру.

Оқу-жаттығу сабағының уақыты:

Аптаның күндері - Дүйсенбі, сәрсенбі

Сабақ уақыты – сағат 09.00 – 11.00

Ата-аналармен жұмыс: ата-аналар жиналыстарында сөйлеу, жеке әңгімелер.

Әдістемелік жұмыс: Оқу-жаттығу сабақтары барысында жұмыстың әртүрлі әдістері мен формалары қолданылды, білім алушылармен өзара әрекеттесу кезінде олардың жеке ерекшеліктері ескерілді. Көп деңгейлі және сараланған оқытудың, жеке және топтық жұмыстың формалары мен әдістері қолданылды.

Бокс үйірмесінің күнтізбелік жоспары

№	Тақырыбы	Сағат саны	Күні	Уақыты
1	Боксшыны физикалық тұрғыда дайындау	120/	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
2	Боксшыны психологиялық тұрғыда дайындау	120/	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
3	Тактика техникасын жетілдіру	120/	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
4	Снарядтарла жұмыс жасату	120/	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
5	Дұрыс шабуыл жасау түрлері	120/	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
6	Қарсыластан айналасын асыру	120/	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
7	Соққыларды дамыту жаттығулары	120/	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
8	Бапкермен жеке жаттығу түрлері	120/	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
9	Боксшы жылдамдығын арттыру	120/	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
10	Еркін жекпе-жек (Спаринг)	120/	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
11	Гимнастика түрлері	120/	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
12	Боксшының ұзаққа жүгіруі	120/	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
13	Гантельдермен жұмыс жасау	120/	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
14	Қазақ боксының дамуы	120/	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
15	Оқытудың және жаттығудың әдістемелік негіздері	120/	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
16	Арнайы дене дайындығы	120/	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
17	Жалпы дене дайындығы	120/	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
18	Теориялық сабақтар	120/	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
19	Спортшыны психологиялық дайындау	120/	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
20	Жүгіру (Кросс)	120/	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
21	Спорттық ойындар	120/	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
22	Гимнастикалық жабдық ар	120/	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
23	Тактика техникалық дайындық	120/	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
24	Бокс мектебі бастапқы қалыпта	120/	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
25	Бастапқы қалыптағы қозғалыстар	120/	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
26	Жеке соққы, Тізбек соққылар	120/	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
27	Қорғаныс тәсілдері, Иілу, Сүңгу	120/	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
28	Жаңға қозғалу тәсілдері	120/	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
29	Адымды соққы тізбектері	120/	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
30	Еркін жекпе-жек (Спаринг)	120/	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
31	Үйренген жаттығуларды қолданып, бокстесу	120/	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
32	Бокс қабыында жұмыс жасау	120/	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
33	Темірмен жаттығулар	120/	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
34	Темір, Кубалды, Балонмен жұмыс жасау	120/	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
35	Бокс гимнастикасы	120/	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
36	Қарсыласпен жақын ара-қашықтықта бокстесу	120/	Сәрсенбі	09.00 – 11.00

37	Керме Қос сырнақ, Кросс	120'	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
38	ЖДД	120'	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
39	Ауыр тастармен және темірмен жұмыс жасау	120'	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
40	ЖДД жалпы тәсілдері	120'	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
41	Бапкермен арнайы жұмыс жасау	120'	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
42	Бокс мектебіне дағдылану	120'	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
43	Бокс ардагерлерімен сұхбаттасу, сабақ алу	120'	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
44	Монша процедурасы (Монша, бассейн)	120'	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
45	Боксшылардың тәрбие жұмысымен жұмыс жасау	120'	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
46	Боксшы жылдамдығын арттыру	120'	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
47	Секіргіште нығыздалғандоппен жұмыс жасау	120'	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
48	Боксшыны үлкен жарыстарға қатыстыру	120'	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
49	Жарыстағы жекпе-жек қателерін қортындылау	120'	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
50	Боксшының спорттық режимді сақтауы	120'	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
51	Боксшыны жарыс алды психикалық дайындау	120'	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
52	Тактика техникасын жетілдіру	120'	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
53	Снарядтарда жұмыс жасау	120'	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
54	Дұрыс шабуыл жасау түрлері. Керме, Қос сырық, Кросс.	120'	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
55	Қарсыластан айналасын асыру	120'	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
56	Соққыларды дамыту жаттығулары	120'	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
57	Бапкермен жеке жаттығу түрлері	120'	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
58	Боксшының жылдамдығын арттыру	120'	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
59	Еркін жекпе-жек	120'	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
60	Гимнастика түрлері	120'	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
61	Боксшының ұзаққа жүгіруі (кросс)	120'	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
62	Гантельдермен жұмыс жасау	120'	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
63	Қазақ боксының дамуы	120'	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
64	Оқутудың және жаттығудың әдістемелік негіздері	120'	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
65	Арнайы дене дайындығы	120'	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
66	Жалпы дене дайындығы. Тактика техникасын жетілдіру.	120'	Сәрсенбі	09.00 – 11.00
67	Теориялық сабақтар	120'	Дүйсенбі	09.00 – 11.00
68	Спортшыны психологиялық дайындау. Жүгіру (Кросс).	120'	Сәрсенбі	09.00 – 11.00

Үйірме жетекшісі:



Кинадинов К.



2024-2025 оқу жылындағы «Бокс» үйірмесінің жылдық есебі

Бокс үйірмесінің жетекшісі:
Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімі: Кинадинов К.

«Бокс» үйірмесінің 2024-2025 оқу жылындағы жүргізілген жұмыстарына

АНЫҚТАМА

«Бокс» үйірмесінің ұйымдастырылуы туралы (№56 жалпы орта білім беретін мектептің 2015-2016 оқу жылы қарсаңында, Бокс үйірмесінің жетекшісі: Дене тәрбиесі пәнінің мұғалімі: Кинадинов К..

Мақсаты: Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді басқара білу стратегиясын құру және қолдану.

Міндеттері: Жастарды салауатты өмір сүруге баулу, спортпен шұғылдануға ынталандыру.

Сабақ кестесі: Оқу-жаттығу сабағының уақыты:

Аптаның күндері - Дүйсенбі, сәрсенбі

Сабақ уақыты – сағат 09.00 – 11.00.

Бокс спорт секциясына қатысатын оқушыларыдың тізімі 2024-2025 оқу жылы

№	Оқушының аты-жөні	Класс	Мекен- жайы
1	Таимов Денмухаммед	7Ж	12 шағын аудан, 18-83
2	Амантаев Айдар	5 А	12 шағын аудан, 64-52
3	Әкімкерей Арлан	5Ж	12 шағын аудан, 19-36
4	Бекбулат Бек Жөлдин	7Ә	Аль-Фараби көше 24
5	Букенбаев Темирлан	4Е	12 шағын аудан, 18-87
6	Головизен Даниэль	5Д	12 шағын аудан, 54-27
7	Жанғельды Абылай	4Е	12 шағын аудан, 63-104
8	Жанғельды Али	23	12 шағын аудан, 63-104
9	Жантурган Айсултан	7 Д	12 шағын аудан, 65-67
10	Жумакан Нияз	5Ж	12 шағын аудан, 65-84
11	Зайнула Руслан	3А	12 шағын аудан, 42-98
12	Казиев Алихан	6А	12 шағын аудан, 51-45
13	Кувандыков Нурилан	5Ж	12 шағын аудан, 37А-47
14	Кусетов Бекболат	5Д	12 шағын аудан, 32-48
15	Қежел Нұрали	6Б	12 шағын аудан, 20-116
16	Қайырбек Аңсар	7Д	Билтабанов көшесі 21
17	Мақсат ұлы Сулейман	4Е	12 шағын аудан, 53-43
18	Панин Роман	3Ж	Иманов көшесі 75
19	Сағындық Ғалым	4Е	12 шағын аудан, 62-73
20	Балғабай Мұстафа	7Б	12 шағын аудан, 16-49

Әдістемелік жұмыс: Оқу-жаттығу сабақтары барысында жұмыстың әртүрлі әдістері мен формалары қолданылды, білім алушылармен өзара әрекеттесу кезінде олардың жеке ерекшеліктері ескерілді. Көп деңгейлі және сараланған оқытудың, жеке және топтық жұмыстың формалары мен әдістері қолданылды. Барлық балалар жарыстар мен спаррингтерге қатысты.

Жақсы нәтижелер көрсетті

№	Аты-жөні	Класс	Деңгейі	Орын
1	Балғабай Мұстафа	7ә	BULA BOXING спорт клубының кубогіне арналған Республикалық ашық турнир	I орын
2	Қадырғазин Диас	8 б	BULA BOXING спорт клубының кубогіне арналған Республикалық ашық турнир	II орын
3	Жумахан Нияз	5Ж	BULA BOXING спорт клубының кубогіне арналған Республикалық ашық турнир	II орын
4	Қанат Арсен	8 б	BULA BOXING спорт клубының кубогіне арналған Республикалық ашық турнир	III орын
5	Жарылхаған Бейбіт	8 б	BULA BOXING спорт клубының кубогіне арналған Республикалық ашық турнир	III орын
6	Бекболат Бек Жамшит	8Ә	BULA BOXING спорт клубының кубогіне арналған Республикалық ашық турнир	III орын
7	Жұмабай Мұхамбет	7ә	Республикалық турнир в Атырау районе Курманғазы	II орын
8	Ысқақ Алімхан	8 а	Республикалық турнир в Атырау районе Курманғазы	III орын
9	Туташов Айдар	11 в	Бокстан 2007-2008 ж.т. жастар арасындағы Ақтөбе облысы чемпионаты	II орын

2025 жылдың 6 мамырында Ақсай қаласында “Ұлы Жеңістің 80 жылдығына” орай аудан әкімінің жүлдесіне арналған бокстан республикалық турнир өтті. Турнир “Қарашығанақ” ФОК базасында өтті.

Қатысушылар 15 салмақ дәрежесінде өнер көрсеткен Қазақстан республикасымен Ресей федерациясынан келген 2011-2012 жылы туған ер балалар. Қатысушылардың жалпы саны 130 ға жуық болды. Турнирге Ақтөбеден 13 боксшы қатысты.

№	Аты-жөні	Класс	Деңгейі	Орын
1	Кадргазин Диас	8 Ә	Ұлы Жеңістің 80 жылдығына арналған аудан әкімінің жүлдесіне бокстан республикалық турнир	III орын
2	Қойшыбай Абылай	8 Ә	Ұлы Жеңістің 80 жылдығына арналған аудан әкімінің жүлдесіне бокстан республикалық турнир	III орын
3	Қанат Арсен	8 Б	Ұлы Жеңістің 80 жылдығына арналған аудан әкімінің жүлдесіне бокстан республикалық турнир	III орын
4	Жантұрған Айсултан	7 Д	Ұлы Жеңістің 80 жылдығына арналған аудан әкімінің жүлдесіне бокстан республикалық турнир	III орын
5	Ақылбеков Бекхан	7 Д	Ұлы Жеңістің 80 жылдығына арналған аудан әкімінің жүлдесіне бокстан республикалық турнир	III орын

Әлеуметтік желілердегі есептер:

1. https://www.instagram.com/p/DE10OtHse6r/?img_index=2&igsh=YW52M3JtZzNtNDcy
2. <https://zhaikpress.kz/ru/regionnews/v-aksae-proshel-respublikanskij-turnir-po-boksu/>

Артықшылығы: Бокс-бұл адамның денесіне ауыр соққылармен ойнау ғана емес, сонымен қатар сауықтыру процедурасы.

Кемшіліктері: Спорттық құрал-жабдықтар жетіспейді: снарядты қаптар, ринг.

Қорытынды:

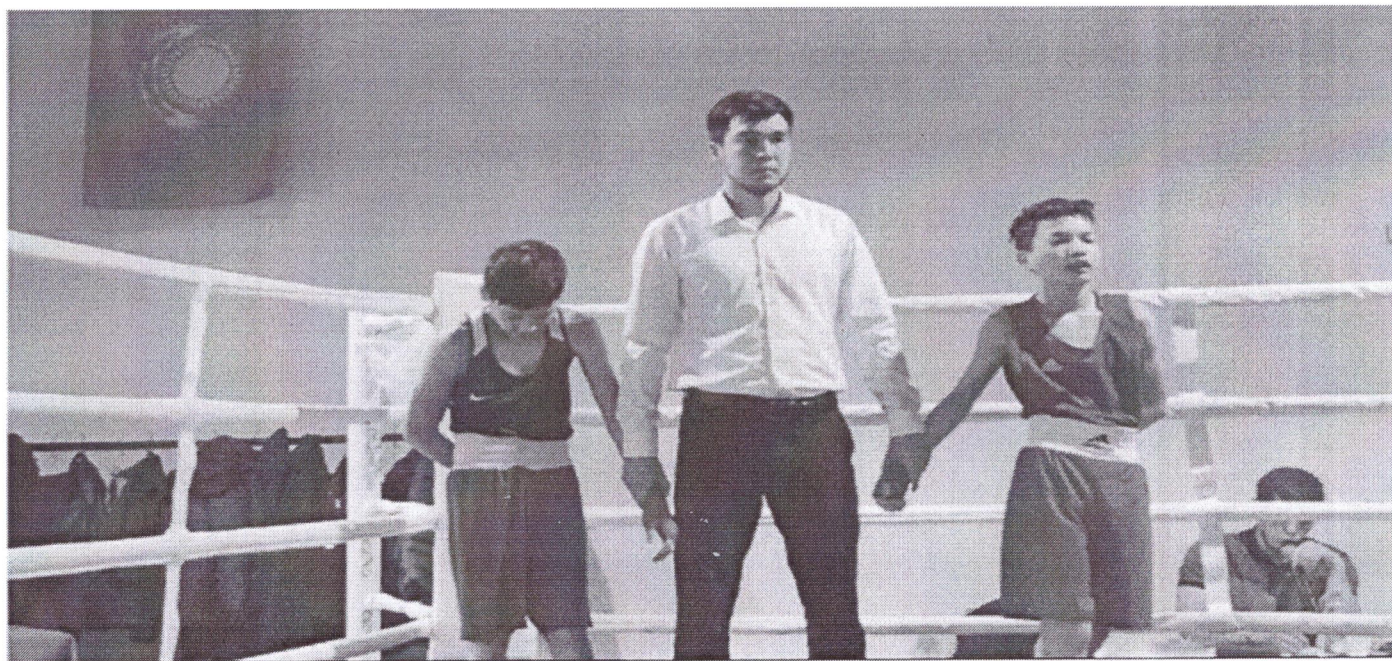
Ынтымақтастық: өзара жақсы қарым-қатынас орнатады, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастырады, бір-біріне көмек көрсетеді. Академиялық әділдік: бір-бірін әділ бағалайды, идеялары мен ой-пікірлеріне құрметпен қарайды. Өмір бойы оқу: алған білімін өмірмен байланыстырады, кері байланыс орнатады, білім алуға деген сүйіспеншілікті қалыптастырады. Патриотизм және азаматтық борыш: отанға деген сүйіспеншілікті, адалдықты, өз іс-әрекеттерімен дәлелдейді. Өзіне және өзгеге құрмет: топтық жұмыс, жұптық жұмыс кезінде жүзеге асырады. Еңбек пен шығармашылық: альтернатив ойынды ұйымдастырады, ойын барысында жеңіске талпынады.

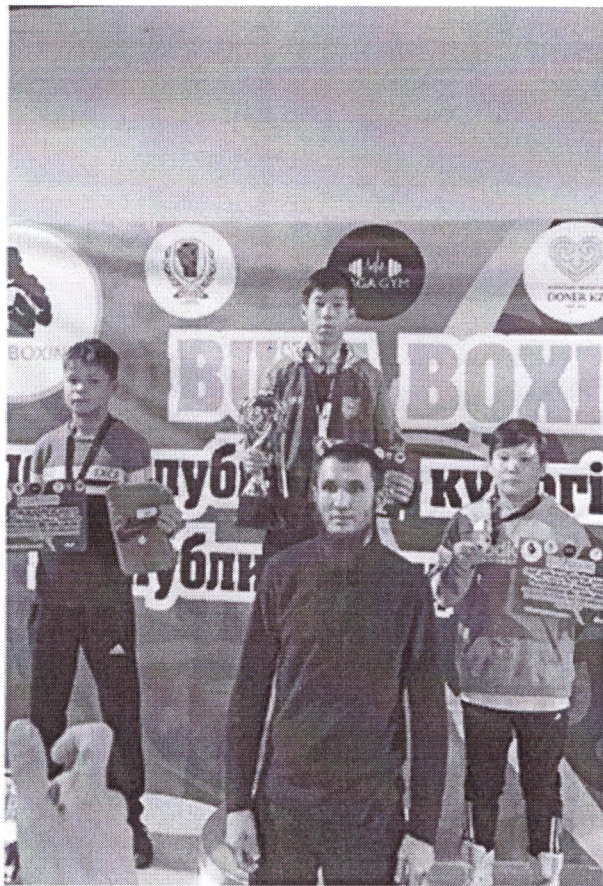
Ұсыныс: Одан әрі №2, №4, №1 ға БЖСМ бокс командаларының секцияларымен және бойынша "МегаСити" командасымен бірлескен жаттығуларды ұйымдастыру.

Ата-аналармен жұмыс: ата-аналар жиналыстарында сөйлеу, жеке әңгімелер.











**Ұлы Жеңістің
80 жылдығына арналған аудан әкімінің жүлдесіне бокстан
республикалық турнир**



