

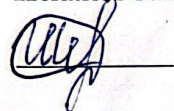
«Келісілді»

Зеренді Ауданы бойынша

«Білім бөлімі»

ДШ және спорт әдіскері

Искаков М.А.



«Келісілді»

Зеренді Ауданы

«Білім бөлімі»

ДШ және спорт әдіскері

Искаков М.А.

«Бекітілді»

«Викторовка ауылының ЖОББМ»

ЖОББМ директорының м.а.

Исасва Б.Ж.



«Бекітілді»

Зеренді Ауданы

«Білім бөлімі»

ДШ және спорт әдіскері

Искаков М.А.

«Тексерілді»

Директордың

ТІЖ менгерушісі

Айсина А.Н.



Қазақ күресі үйірмесінен күнтізбелік- тақырыптық жоспар

2024-2025 оқу жылы

Жаттықтырушы:: Данияров Дархан Иржанұлы

Түсінік хат

Қазақша күрес – ұлтымыздың салт-дәстүрімен, мәдениетімен бірге қалыптасып, қанаттас дамыған өнер. Күрестің маңызы – күшті дамыту, аяққа нық тұру тепе-теңдікті сақтау және сайыс үстінде әртүрлі әдіс-айлаларды шебер туындатуға негізделген.

Күрес өз бойына, аса епті, қуатты әдіс-тәсілдерді тудырып, іс-әрекеттің кең көлемдік диапазоны сіңіруімен қызықты. Сондықтан да адамның көңіл-қуанышын арттыратын, ерлікке, елдікке баулитын қасиеті бар!

Қазақша күрес – барлық күрестің атасы деп текке айтылып жүрген жоқ. Әрине, әлемдік деңгейде және олимпиадалық ойындарда жерлестеріміз жеңіп жатса, Қазақстанның дәрежесі өсіп жатты деп мақтанышпен айтамыз, енді осы барлық спортшылардың үлкен спортқа араласпай тұрғандағы алғашқы қадамы қазақша күреспен тығыз байланысты деп айтуға болады. Қазақ күресі арқылы қазіргі жастарымызды мәңгүрттіктен сақтап қалуға, қазақ халқының тілді, діни жетілдіруге болады. Ол – сауаттылықты ашудың бірден бір тетігі. Мұндай құндылықтарды осы спорт түрінің секциясы арқылы іске асыруға болады.

Спорттық секцияның мақсаты: күштілікті, ептілікті, төзімділікті,

ержүректікті дамыту; оқушылардың патриоттық сезімдерін ояту;

әртүрлі жағдайларға бейімдей білуді қалыптастыру; спортқа деген сүйіспеншілікті тәрбиелеу.

1. Қауіпсіздік ережелерін түсіну қадағалау
2. Клемнің ұзындығы 25м, ені- 25м болуы
3. Оқушылардың бойына ізгілік, адамгершілік, еңбекқорлық пен төзімділік қасиеттерін қалыптастыру
4. Қауіпсіздік ережесін оқушылардың біліу

Міндеттері:

1. Секцияға көп баланы қатыстыру.
2. Салауатты өмір сүру салтын насихаттау.
3. Қатысатындардың денсаулығын мықты ету.
4. Жарысқа қатыса алатын мықты спортсмендерді айқындау.

№	Тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін уақыты
1	Қазақстанның спорты жайлы әңгімелесу.	1	3.09
2	Қазақша күрестің қауіпсіздік техника ережелері.	1	4.09
3-6	Негізгі орын ауыстыруды үйрену.	4	5.09,10.09. 11.09,12.09.
7-9	Қарсыласты ұстауды үйрену.	3	17.09,18.09. 19.09.
10-11	Алға, артқа айналу.	2	24.09 25.09.
12	Қазақша күрес дамуына шолу жасау. Күрестің қарапайым түрлері.	1	26.09
13-15	Көпірше жасау. Құлауға үйрен	3	1.10,2.10,3.10.
16-17	Қимыл-қозғалыс ойындары.	2	8.10. 9.10.
18	Адам организмнің функциялары жөнінде мәлімет беру, жаттығулардың организмге әсері. Балуанның тұрысы, солға, оңға жүруі.	1	10.10 24.09
19-22	Балуандар арасындағы арақашықтық.	4	15.10, 16.10, 17.10,22.10.
23-25	Жаттығу кезінде сақтануға үйрену.	2	23-24.10 2.10,3.10.
26	ЖДД. Спорттық ойындар	1	29.10, 30.10.
27-31	Күрес әдістерін жасау.	5	31.10, 5.11, 6-7.11, 12.11.

32-34	Ұстау түрлерін меңгеру.	3	13-14.11, 19.11.
35-37	Лақтыру дайындығы	3	20-21.11, 26.11.
38-40	Арқаға салып лақтыруға үйрету.	3	27-28.11.
41-42	Қолмен бірін-бірі итеру, бір қолмен тарту.	2	3.12, 4.12.
43-44	ЖДД. Спорттық ойындар	2	5.12, 10.12.
45	Балуанның моральдік, эстетикалық дайындығы.	1	11.12.
46-49	Өткен әдістерді қайталау.	4	12.12,17.12, 18-19.12.
50-52	Арқаға салып лақтыруға үйрету.	3	24.12, 25-26.12.
53-56	Әдістің кейбір элементтерін орындау.	4	8-9.01, 10.01.
57-60	Алға, артқа айналу, арқамен түсу, сақтану әдістері.	4	14-15.01, 16.01, 21.01.
61-62	Балуандар арасындағы арақашықтық.	2	22.01, 23.01.
63-66	50-52 Әдістің кейбір элементтерін орындау.	4	28-29.01, 30.01, 4.02.
67-69	Алдынан қағып лақтыру.	3	5.02, 6.02, 11.02.

70-72	Қарсы жасау әдісі	3	12.02, 13.02, 18.02.
73-76	Қарсыласты тепе-теңдіктен шығару, ұстаудан босату.	4	19.02, 20.02, 25-26.02.
77-79	Кілем үстінде орын ауыстыру.	3	27.02, 4-5.03.
80-82	Белбеуден және жеңнен ұстап «қырқа» шалу.	3	6.03, 11-12.03.
83-86	Өткен әдістерді қайталау.	4	13.03,18.03, 19.03, 20.03.
87-89	Қарсы жасау әдісі	3	25-26.03, 27.03.
90-93	Қарсыласқа бірде бір әдісті жасауға мүмкіндік бермеу.	4	1-2.04, 3.04,8.04.
94-97	Қарсыласты ұстауды, орын ауыстыруды дұрыс жасай білу.	4	9.04, 10.04, 15-16.04.
98-101	Қарсыластың жеңінен ұстап, шалқалап лақтыру.	4	17.04, 22.04, 23.04, 24.04.
102	Алдынан қағып лақтыру	3	29-30.04, 6.05.

Қолданылған әдебиеттер:

1. Мектептегі дене тәрбиесі 2010 №13
2. Қазақтың ұлттық спорт түрлері М.Болғанбаев Алматы 1985 ж
3. Қазақша күрес Е.Мұхитдиннов Алматы Қазақстан 1984ж

Өткізетін күні:	Уақыты:
Сейсенбі	16:00-18:00
Сәрсенбі	16:00-18:00
Бейсенбі	16:00-18:00

**Қазақша күрес үйірмесінің
оқушылар тізімі**

№	Аты жөні тегі:	Сынып:
1	Жандарбек Айбарыс	5
2	Канай Ермухамет	5
3	Хавидан Ғиса	5
4	Шаривхан Мәди	6
5	Канай Аслан	7
6	Канай Ержан	7
7	Канай Нұржан	7
8	Данияр Асанәлі	6
9	Рубец Антон	6
10	Аманкелсін Азамат	8
1	Муканов Алмаз	8
1		
12	Тулешов Куатбек	9
13	Цэрэг Нарғұлан	9
14	Энхболд Серік	7
15	Энхболд Кенже	9
16	Наурызбай Ерасыл	8
17	Сандыбаев Тамерлан	6