

Келісімді:
Согласовано:
«Зеренді ауданы бойынша
білім бөлімі» ММ-нің
басшысының м.а.:
Д.Н. Нурова
Бекітемін:
« » 2021ж.



Ақмола облысы білім басқармасының
«Зеренді ауданы бойынша білім бөлімінің
Айдабол ауылының жалпы орта білім беретін мектебі» КММ «қазақша күрес» үйермесінен күнтізбелік- тақырыптық жоспар

Дене шынықтыру мұғалімі: Шекерімов Қ.Т.

2021-2022 оқу жылы

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 диапазонын 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 деңгейдегі және олимпиадалық ойындарда жерлестеріміз жеңіп жатса, Қазақстанның дәрежесі өсіп жатыр 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, дінді 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.

Міндеттері:

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

Қолданылған әдебиеттер:

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

«Қазақша күрес» уйірмесінің Техника қауіпсіздік ережесі

1. Сапқа тұру сәлемдесу.
2. Күрес кезінде оқушылардың қауіпсіздік ережесін ақтауы.
3. Жаттықтырушының рұқсатынсыз күресзалына кіруге, белдесуге, жүгіруге, секіруге және т/б.
4. Жаттығу барысында ара қашықтықты сақтау, гимнастикалық-акробатикалық жаттығу кезінде, домалағанда бір-біріне соқтығысып қалмауға.
5. Әдістәсіл кезінде бір-біріне кедергі жасамау.
6. Кілем үстінде аяқ киіммен шығуға, жүгіруге болмайды.
7. Қауіпсіздік ережелерін түсіну қабылдау, оқушылардың білуі.

№	Аты – жөні	Күні айы жылы	Оқушының қолы
1	Абсәлям Алдияр Ерболатұлы	26.11.2010г.	
2	Қабдылмаликов Азат Қуанышбекулы	24.03.2009г	
3	Қасым Шамиль Қайратұлы	10.09.2009г	
4	Амангелді Ерасыл Дәулетұлы	14.04.2010г.	
5	Асылтасов Адильжан Ерикович	12.08.2012 г.	
6	Гренц Кирилл Александрович	11.09.2012 г.	
7	Чишуров Егор Александрович	28.06.2009г	
8	Асылтасов Адильжан Ерикович	12.08.2012 г.	
9	Кожевников Владимир Сергеевич	29.02.2012 г.	
10	Бордунов Виталий Вадимович	27.01.2011г.	
11	Бейсен Мансур Нариманұлы	25.09.2011 г.	
12	Амангелді Балауса Дәулетқызы	26.12.2011г.	
13	Бейсен Нияз Нариманұлы	16.07.2013 г.	
14	Нұрғалиев Дамир Жасыланұлы	07.12.2010г.	
15	Шевчик Снежана Витальевна	03.03.2010г	
16	Баялин Валихан Боранбаевич	31.07.2008г.	
17	Қаиржанов Надир Серикович	17.03.2008г.	
18	Тлсуксенов Серик Муратович	26.09.2008г	
19	Жанапия Оразалы Темірболатұлы	27.09.2008г	
20	Амангелді Абылайхан Дәулетұлы	27.01.2009г.	
21	Васильев Артем Игоревич	30.06.2011 г.	
22			
23	Ертарғын Адема Аманжолқызы	18.01.2011 г.	
24	Қалмағамбетова Махаббат Сериковна	28.05.2010г.	

25	Шугаюпова Сәнді Армановна	25.11.2008г	
26	Амангелді Абылайхан Дәулетұлы	27.01.2009г.	
27	Сеилхан Әлімхан Дауренұлы	26.03.2009г	
28	Сыздыкова Самира Руслановна	14.04.2009г	
29	Тлеукенов Серик Мұратович	26.09.2008г	
30	Салимова Динара Нурумжановна	27.05.2008г	
31	Асыбаева Аружан Саматовна	16.03.2010г.	
32	Шалбаева Сания Толегеновна	20.12.2011г.	
33	Шугаюпова Сәнді Армановна	25.11.2008г	
34	Сыздыкова Самира Руслановна	14.04.2009г	
35	Жомерген Мұхамедәли Ардақұлы	15.07.2010г.	
36	Нұрғалиев Дамир Жасыланұлы	07.12.2010г.	
37	Асыбаева Аружан Саматовна	16.03.2010г.	
38	Серикпаева Айтолқын Саматовна	06.05.2011г.	
39	Сәветхан Теміржан	12.12.2010г.	
40	Жусупов Жарқын Жасуланович	28.08.2009г	
41	Сарша Ілияс	13.03.2009г	
42	Тлеукенов Серик Мұратович	26.09.2008г	
43	Мусин Алмазбек Нуржигитович	22.05.2007г.	

«Қазақша күрес» үйірмесінің өткізілетін уақыт кестесі.

№	Күні	Күні	Күні	Өткізілетін уақыты:
1	Дүйсенбі			16:00-18:00
2		Сәрсенбі		16:00-18:00
3			Жұма	16:00-18:00

(Қазақ күресі аптасына 3сағат)

№	Тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін уақыты
1	Қазақстанның спорты жайлы әңгімелесу.	1	2.09.2021ж
2	Қазақша күрестің қауіпсіздік техника ережелері.	1	6.09.21
3-6	Негізгі орын ауыстыруды үйрену.	4	8-10-13-15.09.21ж
7-9	Қарсыласты ұстауды үйрену.	3	17-20-22.09.21ж
10-11	Алға, артқа айналу.	2	24-27.09.21ж
12	Қазақша күрес дамуына шолу жасау. Күрестің қарапайым түрлері.	1	29.09.21ж
13-15	Көпірше жасау. Құлауға үйрену.	3	1-4-6.10.21ж
16-17	Қимыл-қозғалыс ойындары.	2	8-11.10.21ж
18	Адам организмнің функциялары жөнінде мәлімет беру, жаттығулардың организмге әсері. Балуанның тұрысы, солға, оңға жүруі.	1	13.10.21ж
19-22	Балуандар арасындағы арақашықтық.	4	15-18-20-22.10.21ж
23-25	Жаттығу кезінде сақтануға үйрену.	3	25-27-29.10.21ж
26	ЖДД. Спорттық ойындар	1	8.11.21ж
27-31	Күрес әдістерін жасау.	5	10-12-15-17-19.11.21ж
32-34	Ұстау түрлерін меңгеру.	3	22-24-26.11.21ж
35-37	Лақтыру дайындығы	3	29.11.21ж 3-6.12.21ж
38-40	Арқаға салып лақтыруға үйрету.	3	8-10-13.12.21ж
41-42	Қолмен бірін-бірі итеру, бір қолмен тарту.	2	20-22.12.21ж
43-44	ЖДД. Спорттық ойындар	2	24-27.12.21ж
45	Балуанның моральдік, эстетикалық дайындығы.	1	29.12.21ж
46-49	Өткен әдістерді қайталау.	4	10-12-14.01.22ж
50-52	Арқаға салып лақтыруға үйрету.	3	17-19-21.01.22ж
53-56	Әдістің кейбір элементтерін орындау.	4	24-26-28-31.01.22ж

57-60	Алға, артқа айналу, арқамен түсу, сақтану әдістері.	4	2-4-7-9.02.22 м
61-62	Балуандар арасындағы арақашықтық.	2	11-14.02.22 м
63-66	Өткен әдістерді қайталау.	4	16-18-21-23.02.22 м
67-69	Алдынан қағып лақтыру.	3	25-28.02.22 м 2.03.22 м
70-72	Қарсы жасау әдісі	3	4-7-9.03.22 м
73-76	Қарсыласты тепе-теңдіктен шығару, ұстаудан босату.	4	11-14-16-18.03.22 м
77-79	Кілем үстінде орын ауыстыру.	3	28-30.03.2022 м 1.04.22 м
80-82	Белбеуден және жеңнен ұстап «қырқа» шалу.	3	4-6-8.04.22 м
83-86	Өткен әдістерді қайталау.	4	11-13-15-18.04.22 м
87-89	Қарсы жасау әдісі	3	20-22-25.04.22 м
90-93	Қарсыласқа бірде бір әдісті жасауға мүмкіндік бермеу.	4	27-29.04.22 м
94-97	Қарсыласты ұстауды, орын ауыстыруды дұрыс жасай білу.	4	2-3-6-11.05.22 м
98-101	Қарсыластың жеңінен ұстап, шалқалап лақтыру.	4	11-13-16-20.05.22 м
102	Алдынан қағып лақтыру	1	23.05.22 м