

БЕКІТЕМІН

«Тайтобе ауылының

ЖОББМ»КММ

мектеп директоры

Сабит Е.С. Аліева

«19» 08 2024ж

Келісемін

Директордың тәрбие ісі

жөніндегі орынбасары

А.М. Каенов А.М. Каенов

«19» 08 2024ж

Ә/б отырысында қаралды

Хаттама №1

Бірлестік жетекшісі

Н.Н. Буkenov Н.Н. Буkenov

«19» 08 2024ж

2024-2025 оқу жылына арналған қазақша күрес үйірмесінің күнтізбелік-тақырыптық жоспары

Мұғалім: Буkenov Нурбол Нурланович

Сағат саны: 68

2024-2025 оқу жылы

Түсінік хат

«Денсаулық зор байлық» әрбір адамның өз денсаулығы өз қолында соны өздері бағалай білуі керек. Оқушылардың күреске деген икемділіктерін, қызығушылықтарын бақылау және арттыру.

Оқушылардың дайындығына қойылатын талаптар:

1. Қауіпсіздік ережелерін түсіну, қадағалау;
2. Кілемнің ұзындығы 25, ені 25 м болуы;
3. Оқушылардың бойына ізгілік, адамгершілік, еңбекқорлық пен төзімділік қасиеттерін қалыптастыру;

Мақсаты:

- ❖ Оқушылардың қазақша күреске деген қызығушылығын арттыру;
- ❖ Оқушылардың дене қимылын, күреске деген ынталарын арттыру;
- ❖ Күрес барысында оқушылардың дұрыс құлауын еш жеріне зақым келмеуін қадағалау;
- ❖ Әр оқушының іс – әрекетін қимыл – қозғалыстардың ырғағын сақтай білуін қадағалау;
- ❖ Күресті оқушыларға дұрыс үйрету, қателіктерін күрес барысында айтып отыру;

Міндеттері:

- ❖ Үйірмеге қатысушы оқушылардың киімдері болуы, басталу уақытынан қалмауы;
- ❖ Қауіпсіздік ережесін оқушылардың білуі;
- ❖ Түрлі жарыстарға қатысу;
- ❖ Үйірме барысында мұғалімнің айтқанын қатаң түрде тыңдау;
- ❖ Спорттық ойындарына үлестерін қосу;
- ❖ Күреске шыққанда бір – бірімен амандасуды, үйреткен жаттығуларды дұрыс орындауын, белдесуді, қарсы жаттығуды жасауды, күрес кезінде қолын жерге тіремеуді білу;

2024-2025 оқу жылына арналған қазақша күрес үйірмесінің күнтізбелік жоспары (аптасына 2 сағат, жылдық 68 сағат)

№	Тақырып мазмұны	Сағат саны	Өтілетін мерзім	Ескерту
1.	Қазақ күрес тарихы	2	04, 06. 09	
2.	Қауіпсіздік ережелері	2	11, 13. 09	
3.	ЖДЖ	2	18, 20. 09	
4.	Күреспен танысу	2	27, 09. 09.10	
5.	Қазақ күресінің тактикасы	2	11, 16. 10	
6.	Техникалық-тактикалық дайындық	2	18, 23, 10	
7.	Құлау әдістері	2	25, 30. 10	
8.	Палуқанның жан-жақты дайындығы	2	06, 08. 19	
9.	Арқадан тастау тәсілдері	2	13, 15. 11	
10.	Арқадан тастау тәсілдері	2	19, 22. 11	
11.	Қателер, қорғаныс, қарсы әдістер	2	27, 29. 11	
12.	Арқадан тастау тәсілдері	2	04, 06, 12	
13.	Күшке тән жаттығулары	2	11, 13. 12	
14.	Жамбасқа салып орындалатын тәсілдері	2	18, 20. 12	
15.	Жамбасқа салып орындалатын тәсілдері	2	25, 27. 12	
16.	Шалу әдістері	2	7-10. 01	
17.	Шалу әдістердің айла тәсілдері	2	15-17. 01	
18.	Шалу әдістері	2	22-24. 01	
19.	Күшке тән жаттығулары	2	29-31. 01	
20.	Жамбасқа салып орындалатын тәсілдері	2	5-7. 02	
21.	Белдіктен немесе жеңнен ұстап, аяқтан шалу	2	12-14. 02	
22.	Белдіктен немесе жеңнен ұстап, аяқтан шалу	2	19-21. 02	
23.	Толық меңгеру жаттығулары	2	26-28. 02	
24.	Толық меңгеру жаттығулары	2	5-7. 03	
25.	Күшке тән жаттығулары	2	12-14. 03	
26.	Жеңнен немесе иықтан ұстап, сыртқа шалу	2	19, 20, 2. 04	
27.	Жеңнен немесе иықтан ұстап, сыртқа шалу	2	9-11. 04	
28.	Кездесетін қателер, қарсы әдіс	2	16-18. 04	
29.	Толық меңгеру жаттығулары	2	23-25. 04	
30.	Күшке тән жаттығулары	2	30. 04 - 02. 05	
31.	Аяқтан қағу әдістері	2	6-10. 05	
32.	Аяқтан қағу әдістері	2	14-16. 05	
33.	Аяқтан қағу әдістері	2	20-23. 05	
34.	Күшке тән жаттығулары	2	20-23. 05	

№	Апта күндері	Ауысым	Уақыты
1	Сәрсенбі	I ауысым	15:00-16:30
		II ауысым	11:30-12:30
2	Жұма	I ауысым	15:00-16:30
		II ауысым	11:30-12:30

2024-2025 оқу жылына арналған қазақша күрес үйірмесіне қатысатын
оқушылар тізімі

№	Оқушының аты-жөні	Сыныбы
1	Умар Бектас	3 а
2	Хамит Ерасыл	3 а
3	Орал Бауыржан	3 а
4	Жомарт Санжар	3 ә
5	Тленбаев Асанали	3 ә
6	Самат Али	3 ә
7	Данаұлы Ақжігіт	3 ә
8	Аманбай Мухаммедханапия	3 ә
9	Серік Алдияр	3 б
10	Елбайұлы Айарыс	3 б
11	Жасұлан Нұрдәулет	3 б
12	Абдухамет Бейбарыс	3 б
13	Айтжан Ислам	3 б
14	Әділхан Мәди	3 в
15	Бейбір Айсұлтан	3 в
16	Кәукен Алдияр	3 в
17	Серікбай Ерасыл	3 в
18	Асауке Барыс	4 а
19	Ибрагим Досымжан	4 а
20	Мұхтар Алихан	4 а
21	Жақсыбай Нұрасыл	4 ә
22	Тоқан Мырзатай	4 б
23	Сартай Нұрасыл	4 б