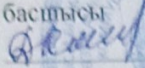


Бекітемін:

«Қараөзек ауылының
ЖОББМ» КММ

басшысы

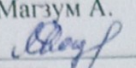
 Данирова К.Е.

« » 2025 ж.

Келісілген:

Тәрбие ісі меңгерушісі

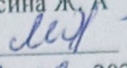
Мағзум А.

 «29» 08
2025 ж.

Қарастырылды:

ӘБ отырыста

Мусина Ж. А.


«29» 08 2025 ж.

Қазақ күресі үйірмесінің күнтізбелік – тақырыптық жоспар 1-11 сынып

Дене шынықтыру мұғалімі: Байбулатов А.М

Қараөзек ауылы
2025-2026 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: Қауіпсіздік ережелерін түсіну, қадағалау; Кілемнің ұзындығы 25, ені 25 м болуы; Оқушылардың бойына ізгілік, адамгершілік, еңбекқорлық пен төзімділік қасиеттерін қалыптастыру; Осы пәннің іс жүзіндегі мақсаты – қозғалыс белсенділігінің заңдылықтары, дене дамуының, жеке гигиенаның ережелері, дене және психикалық саулықты нығайту мен салауатты өмір салты қағидаларына үйрету жөніндегі білімге ие болу. Табиғи көркемдік қағидасы өсіп келе жатқан организм үшін дамытатын оңтайлы қозғалыс ортасын қалыптастыруды және балалардың қозғалыс белсенділігіне сұранысты қанағаттандыруды қамтамасыз етуді қарастырады. Оқу пәнінің жалпы мақсаттары.

Мақсаты: оқушылардың физикалық, психикалық және моральдық саулығын нығайту, ақыл-ой және физикалық қабілеттері мен шығармашылық әлеуетін дамытуда кешенді тұрғы негізінде жеке тұлға қалыптастыру.

Практикаға бағыт ұстану қағидасы қимыл-қозғалыс дамуының кезеңдік және соңғы мақсатын сипаттайтын оңтайлы ұқсас қимылды меңгеруді көздейді. Баланың жүйке жүйесі мен психикасын қалыптастыруға тән

дамудың негізгі факторларын іске асыру қарастырылады. Бірінші кезекте ілесетін, үйлестіретін бір жағынан көздің, мойын еттерінің сенсорлық акпараттарды қабылдаудағы құлақтың және екінші жағынан қолдардың, дене бөліктерінің, беттің, еріннің, қимылмен жауап қайтарғандағы тілдің қозғалыстарын дамыту жатады.

Факультатив курсының өзектілігі

Қазақ күресінің едәуір дами түсуі, спортшының шеберлігінің қалыптасуы мен жастардың қазақ күресімен бұқаралық сипатта шұғылдануы халықаралық және олимпиадалық спорт күресі бойынша жоғары жетістіктерге жетуіне ықпал етеді.

Оқу-жаттығу үдерісінің көлемі мен сипатын анықтау кезегінде игерілген әдіс-айлалық әрекеттер мен қозғалыстардың нақты тәсілдерін ескерген жөн. Әрине, қозғалыстардың (жиі орындалатын) әлдебіреулерін игеру шұғылданатындардың спорттық-әдістік мүмкіндіктерін кеңейтетін басқа әрекеттерінің жеткілікті түрлерін қолданумен үйлестірілуі тиіс. Сонымен қатар, дене тәрбиесі мен спорттық жаттығулардың сауықтыратын және денсаулықты үнемдейтін технологияларын қолдануға ден қою қажет, оның негізгі маңызы - ең алдымен, шұғылданушылардың дене шынықтыруға даярлығына және жас ерекшеліктеріне барабар көлемдерді, қарқынды жаттықтыру әсерлерін таңдау мен орындау.

Факультатив курсының мақсаты

Әдістемелік құрал 5-7 сыныптарға арналған «Қазақша күрес тәсілдерін оқыту» . Факультативтік курсының мақсаты: оқушылардың физикалық, психикалық және моральдық саулығын нығайту, ақыл-ой және физикалық қабілеттері мен шығармашылық әлеуетін дамытуда кешенді тұрғы негізінде жеке тұлға қалыптастыру.

Күтілетін нәтиже

1. Ұлттық ойын «Қазақша күресті» мектеп оқушылары мен ауыл жастарының арасында жандыру.
2. «Қазақша күрестен» республикалық, облыстық, аудандық сайыстардан жүлделі орындарға қол жеткізу.
3. Мектеп оқушылары мен ауыл жастарына салауатты өмір салтын ұстануды қалыптастыру.
4. Қазақтың ұлттық спорт ойыны арқылы туған жерге, Отанға деген патриоттық рухты көтеру.

Бағдарлама жоспары

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат
1	Қазақ күресі. Қазақ күресінің әдіс - тәсілдері	1
2	Қазақ күресінің шығу тарихы және оның дамуы	1
3	Қазақша күрес сипаттамасы	1
4	Қазақша күрестің негізгі ережелері	1
5	"Қазақстан барысы", "Еуразия барысы", "Әлем барысы"	1
6	Қазақ күресінің техникасы	1
7	Қазақ күресінің техникасы	1
8	Қазақ күресінің нақты ережелері	1
9	Қазақ күресінің нақты ережелері	1
10	Қазақ күресі әдістерінің негізгі ұғымдары	1
11	Қазақ күресі әдістерінің негізгі ұғымдары	1
12	Қазақ күресі әдістерінің негізгі ұғымдары	1
13	Қазақ күресі әдістерінің негізгі ұғымдары	1
14	Қазақ күресі әдістерінің негізгі ұғымдары	1
15	Қазақ күресі әдістерінің негізгі ұғымдары	1
16	Қазақстандағы еркін күрес	1
17	Қазақстандағы еркін күрес	1
18	Спорттық күрес және жекпе-жектер	1
19	Спорттық күрес және жекпе-жектер	1
20	Спорттық күрес және жекпе-жектер	1

21	Спорттық күрес және жекпе-жектер	1
22	Спорттық күрес және жекпе-жектер	1
23	Грек-рим күресі	1
24	Грек-рим күресі	1
25	Грек-рим күресі	1
26	Қазақша күрес. «жарыс ережелерінің пайда болу ерекшелігі»	1
27	Қазақша күрес. «жарыс ережелерінің пайда болу ерекшелігі»	1
28	Қазақша күрес. «жарыс ережелерінің пайда болу ерекшелігі»	1
29	Қазақша күрес. «жарыс ережелерінің пайда болу ерекшелігі»	1
30	Қазақша күрес. «жарыс ережелерінің пайда болу ерекшелігі»	1
31	Қазақша күрес. «жарыс ережелерінің пайда болу ерекшелігі»	1
32	Қазақша күрес. «жарыс ережелерінің пайда болу ерекшелігі»	1
33	Қазақша күрес. «жарыс ережелерінің пайда болу ерекшелігі»	1
34	Қазақша күрес. «жарыс ережелерінің пайда болу ерекшелігі»	1

Қазақша күрес

[illegible]

Аян Маратович Байбулатов

[illegible]

Күнi, айы	Тақырыптар	Үй тапсырмасы
04.09	Қазақ күресі. Қазақ күресінің әдіс тәсілдері	әдістерді қайталау
11.09	Қазақ күресінің шығу тарихы және оның дамуы	әдістерді қайталау
18.09	Қазақша күрес сипаттамасы	әдістерді қайталау
25.09	Қазақша күрестің негізгі ережелері	әдістерді қайталау
02.10	"Қазақстан барысы", "Еуразия барысы", "Әлем барысы"	әдістерді қайталау
09.10	Қазақ күресінің техникасы	әдістерді қайталау
16.10	Қазақ күресінің техникасы	әдістерді қайталау
23.10	Қазақ күресінің нақты ережелері	әдістерді қайталау
06.11	Қазақ күресінің нақты ережелері	әдістерді қайталау
13.11	Қазақ күресінің тәсілдерін қайталау	әдістерді қайталау
20.11	Қазақ күресінің тәсілдерін қайталау	әдістерді қайталау
27.11	Қазақ күресінің тәсілдерін қайталау	әдістерді қайталау
04.12	Қазақ күресінің тәсілдерін қайталау	әдістерді қайталау
11.12	Қазақ күресінің тәсілдерін қайталау	әдістерді қайталау
18.12	Қазақ күресінің тәсілдерін қайталау	әдістерді қайталау
25.12	Қазақ күресінің тәсілдерін қайталау	әдістерді қайталау
	Сабақтар саны: 16	