



Келісемін:
Директордың тәрбие іс
жөніндегі орынбасары:
С.Г. Сұлтанова.
« 04 » « 09 » 2023жыл

*«Құмкешу жалпы білім беретін мектебі»
коммуналдық мемлекеттік мекемесі
2023-2024 оқу жылындағы
«Жас қанат» спорт секциясының жылдық
жұмыс жоспары*

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;

Жылдық жұмыс жоспары

№	тақырыбы	Сағат саны	уақыты
1	Спорттық киімдерді қадағалау . Қыздыру әдістері	1	06.09.23
2	Өткен әдістерді қайталау Күш беретін жаттығулар	1	07.09.23
3	Тізеден күрескенде жасалатын әдістерді қайталап өту .Күш беретін жаттығулар	1	12.09.23
4	Қозғалыс ойындары . Денені жаттықтыру	1	13.09.23
5	Жамбас арқаға салу әдістерін жасау . Күш беретін жаттығулар	1	14.09.23
6	Іштен іліп қағу әдістері .Күш беретін жаттығулар	1	19.09.23
7	Жаттығу .Әдістерді жүргізіп жасату	1	20.09.23
8	Күш беретін жаттығулар. Кросс жүгіру	1	21.09.23
9	Жаттығу түрлері .Ұстау, аудару әдістері	1	26.09.23
10	Қарсы әдістер жасау.Күш беретін жаттығулар	1	27.09.23
11	Жаттығулар .Бір әдіске кіріп екінші әдіс жасау	1	28.09.23
12	Күш беретін жаттығу Кросс жүгіру	1	03.10.23
13	Жаттығу .Әдістерді жүгіртіп жасату Жылдамдықпен лақтыру	1	04.10.23
14	Көтере лақтыру әдістері. Күш беретін жаттығулар	1	05.10.23
15	Әдістерді қайталау. Күш беретін жаттығулар	1	10.10.23
16	Футбол ойнау. Күш беретін жаттығулар	1	11.10.23
17	Арқаға жата лақтыру әдістері.Күш беретін жаттығулар	1	12.10.23
18	3-4 баладан бөлініп әдістер	1	17.10.23

	жасау		
19	Күресу. Өткен әдістерді қайталау	1	18.10.23
20	Кросс .Жүгірту. Күш беретін жаттығулар	1	19.10.23
21	Аудару , ұстау әдістерін үйрету	1	24.10.23
22	Аудару .ұстау әдістерін жетілдіру	1	26.10.23
23	Сырттан шалу.Аяқтан көтере лақтыру әдістері	1	07.11.23
24	Күресу. Жаттығулар	1	08.11.23
25	Күресу. Күш беретін жаттығулар	1	09.11.23
26	Күресу.Жүгірту.Күш беретін жаттығулар	1	14.11.23
27	Жеңмен жасалатын жаттығулар	1	15.11.23
28	Жеңмен жасалатын жаттығулар	1	16.11.23
29	Күресу. Күш беретін жаттығулар	1	21.11.23
30	Көтере лақтыру әдістері. Күш беретін жаттығулар	1	22.11.23
31	Көтере лақтыру әдістері . Күш беретін жаттығулар	1	23.11.23
32	Іштен қағып ілу лақтыру әдістері	1	28.11.23
33	Күресу Күш беретін жаттығулар	1	29.11.23
34	Белбеуден жасалатын жаттығулар	1	30.11.23
35	Екі баладан бірігіп әдістер жасау	1	05.12.23
36	Күресу. Жаттығулар	1	06.12.23
37	Қозғалыс ойындары . Күш беретін жаттығулар	1	07.12.23
38	Арқаға өтіп лақтыру әдістері Жаттығулар	1	12.12.23
39	Адамды қозғап тепе теңдігін жоғалту және құлату	1	13.12.23
40	Адамды қозғап тепе теңдігін жоғалту және құлату	1	14.12.23
41	Күресу. Күш беретін жаттығу.	1	19.12.23
42	Кросс Жүгіру. Жаттығулар	1	20.12.23
43	Әдістерді жүргізіп жасату. Жылдамдыққа жүгірту	1	21.12.23

44	Футбол ойнау. Күш беретін жаттығулар	1	26.12.23
45	Қозғалыс ойындары.Күш беретін жаттығулар	1	27.12.23
46	Бір әдіске кіріп екінші әдісті жасату Жаттығулар	1	28.12.23
47	Іштен іліп ,қағу әдістері. Күш беретін жаттығулар	1	09.01.24
48	Күресу. Күш беретін жаттығулар	1	10.01.24
49	Әдістерді қайталау	1	11.01.24
50	Жүргізіп әдіс жасату Жаттығулар	1	16.01.24
51	Күресу. Жаттығулар	1	17.01.24
52	Футбол ойнау . Күш беретін жаттығулар	1	18.01.24
53	Аудару ,ұстау әдістерін жетілдіру	1	23.01.24
54	Жағадан жасалатын әдістер.Күш беретін жаттығулар	1	24.01.24
55	Тізеден жасалатын жаттығулар	1	25.01.24
56	Күресу Күш беретін жаттығулар	1	30.01.24
57	Күресу .Күш беретін жаттығулар	1	31.01.24
58	Кросс. Күш беретін жаттығулар	1	01.02.24
59	Адамды жүргізіп жылдамдыққа әдіс жасау	1	06.02.24
60	Бір әдісті көрсетіп, екінші әдісті жасау. Жаттығулар	1	07.02.24
61	Күресу .Күш беретін жаттығулар.	1	08.02.24
62	Қозғалыс ойындары . Күресу	1	13.02.24
63	Қарсы әдістерді жетілдіру. Күш беретін жаттығулар	1	14.02.24
64	Төзімділік. Шыдамдылыққа күрестіру.Жаттығулар	1	15.02.24
65	Кросс жүгіру .Күш беретін жаттығулар	1	20.02.24
66	Қолмен жасалатын әдістерді дамыту	1	21.02.24
67	Қолмен жасалатын әдістерді дамыту	1	22.02.24

68	Тізеден жасалатын әдістер.Күш беретін жаттығулар	1	27.02.24
69	Аяқпен жасалатын әдістерді дамыту	1	28.02.24
70	Қозғалыс ойындары. Күш беретін жаттығулар	1	29.02.24
71	Күрескенде отырып жасау әдістерін көрсету	1	05.03.24
72	Қарсы әдіс. Әдіс жасағанда өткізіп үйрету	1	06.03.24
73	Жағадан жасалатын әдістер.Күш беретін жаттығулар	1	07.03.24
74	Өткен әдістерді қайталау. Жаттығулар	1	12.03.24
75	Күрес әдістерін қайталау	1	13.03.24
76	Жылдамдыққа әдіс жасау .Күш беретін жаттығулар	1	14.03.24
77	Қозғалыс ойындары. Күш беретін жаттығулар	1	19.03.24
78	Жартылай жеңіп күрестіріп үйрету.Жаттығу	1	20.03.24
79	Күресу. Күш беретін жаттығулар	1	02.04.24
80	Күресу. Әдіс-тәсілдер	1	03.04.24
81	Жылдамдыққа әдіс жасау. Жаттығулар	1	04.04.24
82	Астыда қалғанда аударып үйрету	1	09.04.24
83	Итеріп тұрғанда әдіс жасау	1	10.04.24
84	Қозғалыс ойындары. жаттығулар	1	11.04.24
85	Астыда қалғанда аударып үйрету	1	16.04.24
86	Итеріп тұрғанда әдіс жасау	1	17.04.24
87	Артқа өтіп көтере лақтыру	1	18.04.24
88	Астыда қалғанда аударып үйрету	1	23.04.24
89	Күресу. Күш беретін жаттығулар	1	24.04.24
90	Өткен әдістерді қайталау	1	25.04.24
91	Дене қыздыратын Күш беретін жаттығулар	1	30.04.24
92	Аудару Ұстау Көтеру әдістері	1	01.05.24

93	Футбол ойнау. Күш беретін жаттығулар	1	02.05.24
94	Астыда қалғанда аударып үйрету	1	07.05.24
95	Жағадан , тізеден жасалатын жаттығулар	1	08.05.24
96	Жылдамдыққа үйрететін жаттығулар	1	14.05.24
97	Қарсы әдістерді жетілдіру	1	15.05.24
98	Жылдамдыққа әдіс жасау	1	16.05.24
99	Көтере лақтыру әдістері	1	21.05 .24
101	Кросс жүгірту. Күш беретін жаттығулар	1	22.05.24
102	Ұстау ,аудару Күш беретін жаттығулар	1	23.05.24