

Бекітемін: *Ш.И. Жахина*
Мектеп директоры
Ш.И Жахина
« 1 » 09 2023ж

Ақмола облысы
Целиноград ауданы
Оразақ ауылының жалпы орта білім беретін мектебі

«Қазақша күрес» үйірмесінің жұмыс жоспары

үйірме жетекшісі: Ж.К Маханов

Қазақ күресі үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары

	Бағдарлама талаптары	Сағат саны	мерзімі
	Қазақ күресі туралы жалпы түсінік, шығу тарихы.	2	
1	Қауіпсіздік сақтау ережелері. Қазақ күресінің киімі «беренмен», күрес кілемімен таныстыру.	2	
3	Қазақ күресінің ережесімен таныстыру.	2	
4	Күреске тұру және сәлемдесу тәртібін меңгерту.	2	
5	Жаттығу кезеңдері. Дене қыздыру тәсілдеріне бейімдеу.	2	
6	Жаттығу жасау кезіндегі қауіпсіздік және қорғаныс тәсілдері.	2	
7	Гимнастикалық дайындық.	2	
8	Акробатикалық дайындық.	2	
9	Акробатикалық жаттығуларды қайталау.	2	
10	Іштен шалу әдістерін үйрету:	2	
11	Жағадан, жеңнен ұстап шалу;	2	
12	Жеңнен, белбеуден ұстап шалу;	2	
13	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	2	
14	Жамбас әдісін үйрету:	2	
15	Белбеуден алып жамбас әдісіне кіру қадамдарын үйрету.	2	
16	Белбеуден алып жамбасқа салу арқылы жартылай көтеруді үйрету.	2	
17	Белбеуден алып жамбасқа салып лақтыруды үйрету.	2	
18	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	2	
19	Спорттық ойындар ойнату және акробатикалық, гимнастикалық жаттығуларды қайталау.	2	
20	Шалу, қағу әдістерін жылдамдыққа қайталау.	2	
21	Жамбас, жүргізіп қағу әдістерін жылдамдыққа қайталау.	2	
22	Қырка шалу әдісін үйрету:	2	
23	Жеңнен алып нықтан орау арқылы қырка шалу;	2	
24	Жағадан алып белбеуден ұстау арқылы қырка шалу.	2	
25	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру	2	
26	Оқу жылында өткен ережелер мен күрес тарихын қайталау	2	
27	Оқу жылында өткен әдіс-тәсілдерді қайталау	2	
28	Қауіпсіздік сақтау ережелері. Қазақ күресіндегі	2	

	қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.		
	Күрделендірілген акробатикалық жаттығуларды үйрету.	2	
	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	2	
	Жамбас әдісін жетілдіру:	2	
1	Қолтық астынан алып жамбас әдісіне кіру қадамдарын үйрету.	2	
3	Қолтық астынан алып жамбасқа салу арқылы жартылай көтеруді үйрету.	2	
34	Қолтық астынан алып жамбасқа салып лақтыруды үйрету.	2	
35	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	2	
36	Аяқтап қағу әдісін жетілдіру:	2	
37	Екі жеңнен ұстау арқылы қағу;	2	
38	Жеңмен белбеуден ұстау арқылы жанға қағу.	2	
39	Екі қолмен белбеуден ұстап жанға жүргізу арқылы қағу.	2	
40	Іштен шалу әдістерін үйрету:	2	
41	Аяқты іштен іліп, кеудеден итеріп лақтыру;	2	
42	Жеңнен, белбеуден ұстап жанға жүргізу арқылы шалу;	2	
43	Жеңнен нықты қысып жанға жүргізу арқылы шалу;	2	
44	Белбеуден ұстап шалу;	2	
45	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	2	
46	Аяқпен бұттан қызып лақтыру әдісін үйрету:	2	
47	Қырқа шалу әдісін жетілдіре үйрету:	2	
48	Жағадан алып нықтан орау арқылы қырқа шалу;	2	
49	Жеңнен алып белбеуден ұстау арқылы қырқа шалу;	2	
50	Екі қолмен белбеуден ұстау арқылы қырқа шалу;	2	
51	Жаға жеңнен алып қырқа шалу.	2	

Түсінік хат.

Үйірменің өзектілігі. Қазақ халқының өте ертеден қалыптасқан, көшпелі халықтың тіршілігімен бірге жасасып келе жатқан ұлттық спорт түрлерінің бірі – қазақ күресі. Тарихымызға көз жіберіп, шежіре жолдарына тереңірек үңілетін болсақ, қазақ күресінің өсіп - өркендеу, даму жолдарының өзгеше, өзіндік сыр- сипаты бар екендігін байқауға болады.

Ежелгі кезден бастап қазақ халқы түрлі ойындардың баланың денесіне, оның мінезін, жеке қасиеттерінің қалыптасуына емдік әсерін түсінген. Ойын барысында бала өзіне тән моторикасын, шығармашылық энергиясын, физикалық және ақыл-ой күштерін жүзеге асыру, құрдастарымен қарым-қатынас қажеттілігін қанағаттандыру, айналадағы табиғатты білу үшін мүмкіндік табады деп сенді. Өскелең ұрпақты еңбексүйгіштікке, физикалық жетілуге және ақыл-ойға беріктікке баулу - халық ойындарының көмегімен жиі кездесетін мәселе. Қазақ халық ойындарын және ұлттық спорт элементтерін дене шынықтыру сабақтарының режимінде ұтымды пайдалану мектепте дене шынықтыру процесін тиімді ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

Бүгінде қазақ күресінің аталары болып табылатын – Қажымұқан Мұңайтпасұлы, Балуан Шолақ және т.б. секілді алыптардың жолын жалғайтын талай-талай сапақтарымыз өсіп келеді. Ұрпақты ұлттық спорт түріне кішкентайынан баулып, дұрыс жол сілтей білу – біздің негізгі міндетіміз.

ҚР тұңғыш Президенті – Елбасы – Н.Ә.Назарбаевтың «Рухани жаңғыру: болашаққа бағдар» атты бағдарламалық мақаласының мазмұны ұлттық кодты жана заман ағымында қайта жаңғыртуды қамтиды.

Ұлттық код ұлтқа қатысты құндылықтардан құралады. Елімізде ұлттық салт-дәстүрмен қатар ұлттық спорт та ұлт тұтастығына әсер етуші фактор – ұлттық спорт. Ұлттық спорттың ішінде қазақ балуандық өнерінің тарихы терең.

Қазақ күресі 2016 жылы Эфиопияның Аддис-Абеба қаласында өткен ЮНЕСКО-ның Материалдық емес мәдени мұраны қорғау жөніндегі үкіметаралық комитеттің отырысына ЮНЕСКО-ның материалдық емес мәдени мұралар тізіміне енген болатын.

Ұлттық ойындардың және спорт түрінің жекелеген элементтері міндетті түрде мектептердің дене шынықтыру бағдарламасына енгізілуі керек. Бірақ бұл проблема жеткілікті зерттелмеген. Олардың өзектілігі сөзсіз, дене шынықтыру сабағы бұл үшін үлкен мүмкіндіктер береді. Әрбір сабақ физикалық мәліметтерді дамытумен қатар балаларға халықтық мәдениет туралы қажетті ақпарат бере алады, олардан ұлттық тамырлардың ажырамас бейнесі қалыптасады, ұрпақтардың тарихи қауымдастығы туралы түсінік қалыптасады.

«Қазақ күресі» үйірмесі спорттық бағытты ғана емес әдеби - тарихи кезеңдерді де қамтып атып, Қазақ күресінің пайда болуы мен балуандардың өмір жолы оқушы назарын ерекше аудартады.

Ар әдіс-тәсілдің пайда болуы мен адам ағзасына тигізетін пайдасы, дене бітімінің дұрыс ынталуына әсері секілді деректер күрс барысында талқыланатын болады.

Жалпы білім беретін мектептер үшін дене шынықтыру пәндерінің оқу жоспарларын әзірлеу мәселесі тек аймақтық, климаттық және географиялық ағдайлардың ерекшеліктерін ескеріп қана қоймай, сонымен бірге ұлттық ене шынықтыру жаттығулары мен ойындарының ұлттық түрлерін енгізумен ұлттық және этникалық дәстүрлерді дамыту мәселесі өзекті болып қала береді.

Сабақтың тиімділігін арттыру үшін аз пайдаланылатын резервтерге ұлттық спорт түрлері және халықтық ойындар жатады. Олардың бастауыш және орта буын мектебінде дене шынықтыру сабақтарында қолданылуы балалардың сабаққа деген қызығушылығын, физикалық сапаны едәуір арттырады, таңдалған тақырыптың өзектілігін анықтайды.

Курстың жаңашылдығы. Алғаш рет Нұр-Сұлтан қаласының білім беретін мектептерінің бастауыш және 5-11 сынып оқушыларына қазақ халық ойындарының жіктелуі, ұлттық спорт түрі берілді.

Әдістемелік көмек ретінде ұлттық спорт түрлерін, ойындарды, физикалық және психикалық дамуға арналған ойындардың жіктелуін, бағдарламаның сандық және сапалық тиімділігін, заманауи мектеп жағдайына бейімделуді сипаттайтын нұсқаулықтар ұсынылады.

Курстың мақсаты. Ұлттық спорт және халық ойындарын қолдану негізінде қазақ халқының дәстүрлі мәдениетін сақтау және ұрпақтан-ұрпаққа жеткізу.

Курстың міндеттері.

Мектеп бағдарламасына вариативті негізде қосылғалы тұрған «қазақ күресі» курсы негізінен жас ұрпақтың ойлау жүйесін нығайту, жылдам әрі шапшаң қимылдау әрекетін жетілдіру, оқушылардың өз ұлтының құндылықтарын құрметтеуге әрі жаңғыртуға баулу, салауатты өмір салты мен бұқаралық спорттың деңгейін көтеру мақсатында жүзеге асырылады.

Төменде 4 буынға бөлінген оқушыларға арналған міндеттер көрсетіледі:

- Бастауыш және 5 сынып жоғары оқушыларына қазақ күресінің тарихы мен ережесін таныстыру, негізгі түсініктерді қалыптастыру, салауатты өмір салтын ұстанудағы қазақ күресінің рөлін анықтау;
- 6-7 сынып оқушыларына қазақ күресінің әдіс-тәсілдерін үйрету, оны орындату, қазақтың атақты палуандарының спорттық мансаптарымен таныстыру, сол арқылы патриоттық сезімдерін ояту;
- 8-9 сынып оқушыларына қазақ күресі әдістерін жүйелі орындауды бойларына сіңіру, ережеде көрсетілген талаптарды пайдалана отырып, жарысқа шығу тәртібін жетік меңгерту;
- 10-11 сынып оқушыларына қазақ күресі әдістерінің екі жақты орындалуын үйрету және орындауды жетілдіру, техникалық-тактикалық және психологиялық дайындықтан өткізу, спорттық жарыстарға қатыстыру.

Күтілетін нәтиже:

- ұлттық спорт және халық ойындарын қолдану негізінде қазақ халқының дәстүрлі мәдениетін сақтау және ұрпақтан-ұрпаққа жеткізу жолы жалғасады;
- мектеп оқушыларының ұлттық спорт пен ұлттық құндылықтарға деген жаңаша көзқарасын қалыптастырылады, әрі ұлттық спортты зерттеудің жаңа толқыны қалыптасады;
- қазақ күресінің негізі - балуандық өнер мен азаматтық болмыстың ұштасуы тәрбие негізіне айналады;
- қазақ күресін жетік меңгерген оқушылар спорттық жарыстарға қатысып, жоғары жетістіктерге қол жеткізуге мүмкіндік алады.

Оқу бағдарламасында қолданылатын барлық әдіс-тәсілдер, жарыс ережесі «Qazaq kuresi» ассоциациясы 2020 жылғы бекіткен ережеге сәйкес жүргізіледі.