«КЕЛІСЕМІН»
Шымкент қаласы «ZIYATKER TURAN» ЖШС мектебінің инновациялық қызмет жөніндегі орынбасары С. Акынова
_____
«27» тамыз 2024 жыл

«БЕКІТЕМІН»
Шымкент қаласы «ZIYATKER TURAN» ЖШС мектебінің директоры
_____ Е.Абдирасилов
«_____» 2024жыл

«Дзюдо күресінен » үйірме жұмысының 2024-2025 оқу жылына арналған

КҮНТІЗБЕЛІК – ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЫ

Жетекшісі: Балтабай Ә.
Сыныбы: 2-7

Түсінік хат

Дзю-До (жапонша дзю – жұмсақ, до – жол) – спорт түрі, жапондардың ұлттық күрес, философия, спорттық жекпе-жек. 19 ғ-дың аяғында Жапонияда джиу-джицу күресі негізінде пайда болған. Негізін қалаушы Кано Дзигоро. Қазақстанда кеңінен тараған спорт түрі болып табылады.

Максаты:

Оқушылар арасында патриоттық тәрбие күшейту .
Салауатты өмір салтын насихаттау.
Оқушыларды спортқа бейімдеу.
Олимпиада шыңын бағындыратын спортшыларды тәрбиелеу.

Міндеті:

- Қарсыласпен толық күшпен жаттығу жылдамдықты, төзімділікті, күш пен реакцияны дамытуға қызмет етеді.
- Жаттығу кезінде пайда болатын құлау мен соққыларға психологиялық және физикалық дайындық.
- Құлау кезінде өзін-өзі сақтандырудың қауіпсіз әдістерін үйрету.
- Қарсыласқа қабылдау өткізу үшін қажетті қашықтықты, позицияны және уақытты таңдау мүмкіндігі.
- Спорттық дзюдо ережелері лақтырудан кейін ауырсынуды, тұншықтырғышты және ұстауды орындауға тез ауысуды ынталандырады, бұл өзін-өзі қорғауға пайдалы.
- Лақтыру техникасын жетілдіру лақтыру кезінде қарсыластың жағдайын дәл бақылауға мүмкіндік береді, бұл өзін-өзі қорғауға байланысты жағдайларда қажетті әсер етуі.

Күтілетін нәтеже :

Спортшылардың денсаулығын нығайту.
Жоғары жетістіктерге жеткізу.
Саламатты өмір салтын қалыптастыру.
Тарбие мен тәртіп нығайту.
Спортшылар арасында достық қарым қатынасын.

	Сабақ тақырыбы	Практика
1.	Қауіпсіздік сақтау ережелері. Дзю до күресінің киімі «Кимано », күрес кілемімен таныстыру.	Қауіпсіздік ережелерін түсіндіру.
2.	Жаттығу кезеңдері. Дене қыздыру тәсілдеріне бейімдеу.	Спортшыларға түсіндіру.
3.	Жаттығу жасау кезіндегі қауіпсіздік және қорғаныс тәсілдері.	Тақырыпты кеңінен талқылау түсіндіру
4.	Гимнастикалық дайындық.	Спортшылардың дене бұлшық еттерін қыздыруын қадағалау
5.	Акробатикалық дайындық.	Спортшылардың дене бұлшық еттерін қыздыруын қадағалау
6.	Іштен шалу әдістерін үйрету:	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
7.	Жағадан, жеңнен ұстап шалу;	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
8.	Жеңнен, белбеуден ұстап шалу;	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
9.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	Әдістерді тыңғылықты сапалы жасауын қайталау қадағалау
10.	Партерде жасалатын әдістерді үйрету:	Партер әдістерін кеңінен түсіндіру жасату
11.	Белбеуден алып жамбас әдісіне кіру қадамдарын үйрету.	Сапалы жасауын қадағалау
12.	Белбеуден алып жамбасқа салу арқылы жартылай көтеруді үйрету.	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
13.	Белбеуден алып жамбасқа салып лақтыруды үйрету.	Әдіс жасағанда қауіпсіздігін қарау
14.	Спорттық ойындар ойнату және акробатикалық, гимнастикалық жаттығуларды қайталау.	Өткен тақырыптарды қайталап сапасын тексеру
15.	Жамбас, жүргізіп қағу әдістерін жылдамдыққа	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
16.	Қырқа шалу әдісін үйрету:	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
17.	Жеңнен алып иықтан орау арқылы қырқа шалу;	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
18.	Жағадан алып белбеуден ұстау арқылы қарқа шалу.	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
19.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру	Қайталау
20.	Айла тәсілдер қозғалыста	Техникасын жетілдіру
21.	Резинадағы жаттығулар жетілдіру	Резинадағы әдістер
22.	Физикалық жаттығулар	Физикаларын дамыту
23.	Аяқтан қағу әдісін	Айла тәсілдер
24.	Жеңнен иықты қысып жанға жүргізу арқылы	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау

	шалу;	
	Белбеуден ұстап шалу;	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
	Аяқпен бұттан қағып лақтыру әдісін үйрету:	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
27.	Қырқа шалу әдісін жетілдіре үйрету:	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
28.	Спорттық ойын регби	Ойын арқыры бой сергіту
29.	Айла тәсілдерді жетілдіру	Техника жетелдіру
30.	Қозғаластағы жаттығулар әдіске тастау	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
31.	Жылдамдықтағы әдістерді қайталу	Шеберліктерін шыңдау
32.	Күрес күні спортщыларды күрестіру	Техника жетелдіру
33.	Өткен әдістерді қайталау	Қайталау жаттығулары
34.	Қортындылау	Жылды қортындылау