«КЕЛІСЕМІН»
Шымкент қаласы «ZIYATKER TURAN»
ЖШС мектебі
_____
«__26__»_____ 2025 жыл

«БЕКІТЕМІН»
Шымкент қаласы «ZIYATKER TURAN»
ЖШС мектебінің директоры
_____Б.С.Длимбетова
«__26__»_____ 2025жыл

«Дзюдо күресінен » үйірме жұмысының 2025-2026 оқу жылына арналған

КҮНТІЗБЕЛІК – ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЫ

Жетекшісі: Тұрарбек Ә.Н
Сыныбы: 1-2,3-4,5-9
Жалпы сағат саны: 204
Аптасына: 6 сағат

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.

Мақсаты:

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	I топ 1 -2 сынып		II топ 3-4 сынып		III топ 5-9 сынып		Практика
		Мерзімі	Сағат саны	Мерзімі	Сағат саны	Мерзімі	Сағат саны	
1.	Қауіпсіздік сақтау ережелері. Дзю до күресінің киімі «Кимано », күрес кілемімен таныстыру.	03.09.25 ж 08.09.25 ж	1 1	05.09.25 ж 08.09.25 ж	1 1	03.09.25 ж 05.09.25 ж	1 1	Қауіпсіздік ережелерін түсіндіру.
2.	Жаттығу кезеңдері. Дене қыздыру тәсілдеріне бейімдеу.	10.09.25 ж 15.09.25 ж	1 1	12.09.25 ж 15.09.25 ж	1 1	10.09.25 ж 12.09.25 ж	1 1	Спортшыларға түсіндіру.
3.	Жаттығу жасау кезіндегі қауіпсіздік және қорғаныс тәсілдері.	17.09.25 ж 22.09.25 ж	1 1	19.09.25 ж 22.09.25 ж	1 1	17.09.25 ж 19.09.25 ж	1 1	Тақырыпты кеңінен талқылау түсіндіру
4.	Гимнастикалық дайындық.	24.09.25 ж 29.09.25 ж	1 1	26.09.25 ж 29.09.25 ж	1 1	24.09.25 ж 26.09.25 ж	1 1	Спортшылардың дене бұлшық еттерін қыздыруын қадағалау
5.	Акробатикалық дайындық.	01.10.25 ж 06.10.25 ж	1 1	03.10.25 ж 06.10.25 ж	1 1	01.10.25 ж 03.10.25 ж	1 1	Спортшылардың дене бұлшық еттерін қыздыруын қадағалау
6.	Іштен шалу әдістерін үйрету:	08.10.25 ж 13.10.25 ж	1 1	10.10.25 ж 13.10.25 ж	1 1	08.10.25 ж 10.10.25 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
7.	Жағадан, жеңнен ұстап шалу;	15.10.25 ж 20.10.25 ж	1 1	17.10.25 ж 20.10.25 ж	1 1	15.10.25 ж 17.10.25 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
8.	Жеңнен, белбеуден ұстап шалу;	22.10.25 ж 03.11.25 ж	1 1	24.10.25 ж 03.11.25 ж	1 1	22.10.25 ж 24.10.25 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
9.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	05.11.25 ж 10.11.25 ж	1 1	07.11.25 ж 10.11.25 ж	1 1	05.11.25 ж 07.11.25 ж	1 1	Әдістерді тыңғылықты сапалы жасауын қайталау қадағалау
10.	Партерде жасалатын әдістерді үйрету:	12.11.25 ж 17.11.25 ж	1 1	14.11.25 ж 17.11.25 ж	1 1	12.11.25 ж 14.11.25 ж	1 1	Партер әдістерін кеңінен түсіндіру жасату
11.	Белбеуден алып жамбас әдісіне кіру қадамдарын үйрету.	19.11.25 ж 24.11.25 ж	1 1	21.11.25 ж 24.11.25 ж	1 1	19.11.25 ж 21.11.25 ж	1 1	Сапалы жасауын қадағалау
12.	Белбеуден алып жамбасқа салу арқылы жартылай көтеруді үйрету.	26.11.25 ж 01.12.25 ж	1 1	28.11.25 ж 01.12.25 ж	1 1	26.11.25 ж 28.11.25 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау

13.	Белбеуден алып жамбасқа салып лақтыруды үйрету.	03.12.25 ж 08.12.25 ж	1 1	05.12.25 ж 08.12.25 ж	1 1	03.12.25 ж 05.12.25 ж	1 1	Әдіс жасағанда қауіпсіздігін қарау
14.	Спорттық ойындар ойнату және акробатикалық, гимнастикалық жаттығуларды қайталау.	10.12.25 ж 15.12.25 ж	1 1	12.12.25 ж 15.12.25 ж	1 1	10.12.25 ж 12.12.25 ж	1 1	Өткен тақырыптарды қайталап сапасын тексеру
15.	Жамбас, жүргізіп қағу әдістерін жылдамдыққа	17.12.25 ж 22.12.25 ж	1 1	19.12.25 ж 22.12.25 ж	1 1	17.12.25 ж 19.12.25 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
16.	Қырқа шалу әдісін үйрету:	24.12.25 ж 12.01.26 ж	1 1	26.12.25 ж 09.01.26 ж	1 1	24.12.25 ж 26.12.25 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
17.	Жеңнен алып иықтан орау арқылы қырқа шалу;	14.01.26 ж 19.01.26 ж	1 1	12.01.26 ж 16.01.26 ж	1 1	12.01.26 ж 14.01.26 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
18.	Жағадан алып белбеуден ұстау арқылы қарқа шалу.	21.01.26 ж 26.01.26 ж	1 1	19.01.26 ж 23.01.26 ж	1 1	19.01.26 ж 21.01.26 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
19.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру	28.01.26 ж 02.02.26 ж	1 1	26.01.26 ж 30.01.26 ж	1 1	26.01.26 ж 28.01.26 ж	1 1	Қайталау
20.	Айла тәсілдер қозғалыста	04.02.26 ж 09.02.26 ж	1 1	02.02.26 ж 06.02.26 ж	1 1	02.02.26 ж 04.02.26 ж	1 1	Техникасын жетілдіру
21.	Резинадағы жаттығулар жетілдіру	11.02.26 ж 16.02.26 ж	1 1	09.02.26 ж 13.02.26 ж	1 1	09.02.26 ж 11.02.26 ж	1 1	Резинадағы әдістер
22.	Физикалық жаттығулар	18.02.26 ж 23.02.26 ж	1 1	16.02.26 ж 20.02.26 ж	1 1	16.02.26 ж 18.02.26 ж	1 1	Физикаларын дамыту
23.	Аяқтан қағу әдісін	25.02.26 ж 02.03.26 ж	1 1	23.02.26 ж 27.02.26 ж	1 1	23.02.26 ж 25.02.26 ж	1 1	Айла тәсілдер
24.	Жеңнен иықты қысып жанға жүргізу арқылы шалу;	04.03.26 ж 10.03.26 ж	1 1	02.03.26 ж 06.03.26 ж	1 1	02.03.26 ж 04.03.26 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
25.	Белбеуден ұстап шалу;	11.03.26 ж 16.03.26 ж	1 1	10.03.26 ж 13.03.26 ж	1 1	10.03.26 ж 11.03.26 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
26.	Аяқпен бұттан қағып лақтыру әдісін үйрету:	18.03.26 ж 30.03.26 ж	1 1	16.03.26 ж 30.03.26 ж	1 1	16.03.26 ж 18.03.26 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
27.	Қырқа шалу әдісін жетілдіре үйрету:	01.04.26 ж 06.04.26 ж	1 1	03.04.26 ж 06.04.26 ж	1 1	01.04.26 ж 03.04.26 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау

28.	Спорттық ойын регби	08.04.26 ж 13.04.26 ж	1 1	10.04.26 ж 13.04.26 ж	1 1	08.04.26 ж 10.04.26 ж	1 1	Ойын арқыры бой сергіту
29.	Айла тәсілдерді жетілдіру	15.04.26 ж 20.04.26 ж	1 1	17.04.26 ж 20.04.26 ж	1 1	15.04.26 ж 17.04.26 ж	1 1	Техника жетелдіру
30.	Қозғаластағы жаттығулар әдіске тастау	22.04.26 ж 27.04.26 ж	1 1	24.04.26 ж 27.04.26 ж	1 1	22.04.26 ж 24.04.26 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
31.	Жылдамдықтағы әдістерді қайталу	29.04.26 ж 4. 05.26 ж	1 1	30. 04.26 ж 04.05.26 ж	1 1	29.04.26 ж 30.04.26 ж	1 1	Шеберліктерін шыңдау
32.	Күрес күні спортщыларды күрестіру	06.05.26 ж 12.05.26 ж	1 1	08.05.26 ж 12.05.26 ж	1 1	06.05.26 ж 08.05.26 ж	1 1	Техника жетелдіру
33.	Өткен әдістерді қайталау	13.05.26 ж 18.05.26 ж	1 1	15.05.26 ж 18.05.26 ж	1 1	13.05.26 ж 15.05.26 ж	1 1	Қайталау жаттығулары
34.	Қортындылау	20.05.26 ж	1	22.05.26 ж	1	20.05.25 ж	1	Жылды қортындылау