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

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

ZIYATKER TURAN

Шымкент қаласы «ZIYATKER-TURAN» жеке меншік мектебі «Taekwon do үйірмесі» жұмысының

КҮНТІЗБЕЛІК – ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЫ

Жетекшісі:
Жумабаев И.Д

2025-2026 оқу жылы

Түсінік хат

Таэквондо - қару-жарақ жоқ жауынгерлік өнер. Оның туған жері Корея болып табылады. Корей жылғы аудармасы «жалаң қолмен және аяқпен жасалады жол,» дегенді білдіреді. Сонымен қатар, аяқтары ерекше рөл бар, олар белсендірек мерзімінен бұрын, блоктар мен ереуілдер қатысады.

Чой Хонг Хи, бұл ежелгі шеберлігін қайта жандандырып, бір, сұрағанда: «Таеквондо - яғни,» ол бір немесе бірнеше қарсыластарын құрту үшін Самбодан ғана қуатты техника емес, деп жауап ғибадат, өмір салты.

Корей жекпе-жек негізгі принциптері жоғары руханилық, ар-ождан, төзімділік, табандылық болып табылады.

Үйірменің мақсаттары мен міндеттері.

Мақсаты: Мақсаты – жарыс ережесіне сай келетін әдістерді пайдалана отырып жеңіске жету. Таэквондошы әрқашан өз-өзіне сенімді, салқынқанды, сабырлы, не нәрсе жасаса да, ойланып барып орындайтын адам болуы керек.

Міндеттері: Таэквондо жарысында қарсыластың ұпай жинайтын жерлеріне соққы беру және соққы беру мақсаты көзделеді. Тебу және соққы дәл және күшті болуы керек, өйткені жеңіл соққылар есептегіштермен есептелмейді (немесе ірі жарыстарда электронды баллдық жүйелер). Матчтың үш раундының соңында көп ұпай жинаған ойыншы жеңімпаз деп жарияланады, бірақ егер бір ойыншы екіншісін нокаутқа түсірсе, матч ертерек аяқталуы мүмкін.

Күтілетін нәтиже: Таеквондо спортшылары жүктемелерің орнықтыру стерттың жаттығу әдістемелеріне кіргізіле отырып дене тәрбиесінің жаңа қолайлы түрлері мен жолдарын іздестіру. Таеквондо үйірмесін, жаңа технологиялармен байланыстырып, оқыту әдісі ретінде оқу мен оқытудағы жаңа әдіс - тәсілдерді қолданып өту, соның бірі командалық жұмыс.

Үйірме барысында оқушылардың таеквондоға деген қызығушылықтарын арттыру және қалалық Республикалық жарыстарға қатысып, жүлделі орындарға қол жеткізу.

Пікір

Мектеп оқушыларына арналған бұл үйірмеміз болашақта болатын жарыстарға мектептен таеквондо командасын жасақтауға негізделген. Үйірмеде оқушылардың «Турнирлерге» және Мектеп аралық ойындарында бәсекелестік туғыза алатын команда қалыптастыру мақсатында құрылған.

Таеквондо үйірмесі арнайы жоспармен бекітілген. Бұл жоспарда таеквондоның шығу тарихы, таеквондо туралы түсінік, командалық тактика, команда құрамы және де тағы да басқа таеквондоға қатысты ұғымдар және оларды қалай дамытуға болатындығы жазылған.

Үйірменің іске асыру жолындағы талаптар:

- Таеквондо спортын толық түсіну;
- Таеквондоның шығу тарихы
- Физикалық, техникалық, тактикалық дайындық;
- Оқушылардың таеквондоға деген қызығушылығын арттыру.
- Оқушының жеке бойындағы қасиеттерін: жауапкершілігін, белсенділігін, мақсатына жету жолындағы талпынысын, тәртібін, қарсылас пен өз командаласына деген сыйластығын және де адам бойындағы барлық жақсы қасиеттерін ояту;

Таеквондо үйірмесінің жоспары

№	Тақырыбы	Сағат саны 5-7	Сағат саны 1-4	мерзімі
1	Таеквондоның дамуы	3	2	
2	Таеквондоның шығу тарихы	3	2	
3	Техника қауіпсіздік ережелерін сақтау	3	2	
4	Корей тіліндегі санау	3	2	
5	Спарингтегі негізгі ережелері	3	2	
6	Корей тілінде команда беру	3	2	
7	Лапамен жұмыс	3	2	
8	До ле чаги әдісі	3	2	
9	Қолмен соққы жасау	3	2	
10	Шапшаңдыққа арналған ойын түрлері	3	2	
11	Айналып тебу әдісі	3	2	
12	Қорғану әдістері	3	2	
13	Дененің 3 бөліміне шабуыл жасау	3	2	
14	Твид чаги әдісі	3	2	
15	Еп чаги әдісі	3	2	
16	Нере чаги әдісі	3	2	
17	Секіріп қолмен соққы жасау	3	2	
18	Ап чаги әдісі	3	2	
19	Топтық ойындар	3	2	
20	Балл санап үйрену	3	2	
21	Қарсыласпен жұмыс жасау	3	2	
22	Хьенги дегеніміз не?	3	2	
23	Барлық соққылардың атауы	3	2	
24	Белбеулердің деңгейі	3	2	
25	Төрт жаққа соққы	3	2	
26	Саджи чируги хьенги бірінші жағы үйрену	3	2	
27	Саджи чируги хьенги екінші жағы үйрену	3	2	
28	Қатемен Жұмыс	3	2	
29	Бірқалыпты ауа шығарып хьенги қайталау	3	2	
30	Саджи макки хьенги бірінші жағын үйрену	3	2	
31	Қатемен жұмыс	3	2	
32	Саджи макки хьенги екінші	3	2	

	жағын үйрену			
33	Қатемен Жұмыс	3	2	
34	Пхумсэ теорияларын үйрену	3	2	