«КЕЛІСЕМІН»
«ZIYATKER TURAN» ЖШС мектебінің
бейін ісі жөніндегі менеджері
_____Б.П.Құрманбай
«__» _____2026 жыл

«БЕКІТЕМІН»
«ZIYATKER TURAN» ЖШС
мектебінің директоры
_____ Ы. Жаутиков
«__» _____ 2026жыл

«Дзюдо күресінен » үйірме жұмысының 2026-2027 оқу жылына арналған

КҮНТІЗБЕЛІК – ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЫ

Жетекшісі: Тұрарбек Ә.Н
Сыныбы: 1-2,3-4,5-9
Жалпы сағат саны: 204
Аптасына: 8 сағат

	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.	02.09.26 ж 07.09.26 ж	1 1	02.09.26 ж 07.09.26 ж	1 1	02.09.26 ж 07.09.26 ж	1 1	Қауіпсіздік ережелерін түсіндіру.
2.	Жаттығу кезеңдері. Дене қыздыру тәсілдеріне бейімдеу.	09.09.26 ж 14.09.26 ж	1 1	09.09.26 ж 14.09.26 ж	1 1	09.09.26 ж 14.09.26 ж	1 1	Спортшыларға түсіндіру.
3.	Жаттығу жасау кезіндегі қауіпсіздік және қорғаныс тәсілдері.	16.09.26 ж 21.09.26 ж	1 1	16.09.26 ж 21.09.26 ж	1 1	16.09.26 ж 21.09.26 ж	1 1	Тақырыпты кеңінен талқылау түсіндіру
4.	Гимнастикалық дайындық.	23.09.26 ж 28.09.26 ж	1 1	23.09.26 ж 28.09.26 ж	1 1	23.09.26 ж 28.09.26 ж	1 1	Спортшылардың дене бұлшық еттерін қыздыруын қадағалау
5.	Акробатикалық дайындық.	30.09.26 ж 05.10.26 ж	1 1	30.09.26 ж 05.10.26 ж	1 1	30.09.26 ж 05.10.26 ж	1 1	Спортшылардың дене бұлшық еттерін қыздыруын қадағалау
6.	Іштен шалу әдістерін үйрету:	07.10.26 ж 12.10.26 ж	1 1	07.10.26 ж 12.10.26 ж	1 1	07.10.26 ж 12.10.26 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
7.	Жағадан, жеңнен ұстап шалу;	14.10.26 ж 19.10.26 ж	1 1	14.10.26 ж 19.10.26 ж	1 1	14.10.26 ж 19.10.26 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
8.	Жеңнен, белбеуден ұстап шалу;	21.10.26 ж 02.11.26 ж	1 1	21.10.26 ж 02.11.26ж	1 1	21.10.26 ж 02.10.26 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
9.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	04.11.26 ж 09.11.26 ж	1 1	04.11.26 ж 09.11.26 ж	1 1	04.11.26 ж 09.11.26 ж	1 1	Әдістерді тыңғылықты сапалы жасауын қайталау қадағалау
10.	Партерде жасалатын әдістерді үйрету:	11.11.26 ж 17.11.25 ж	1 1	11.11.26 ж 17.11.25 ж	1 1	11.11.26 ж 14.11.25 ж	1 1	Партер әдістерін кеңінен түсіндіру жасату
11.	Белбеуден алып жамбас әдісіне кіру қадамдарын үйрету.	16.11.26 ж 18.11.26 ж	1 1	16.11.26 ж 18.11.26 ж	1 1	16.11.26 ж 18.11.26 ж	1 1	Сапалы жасауын қадағалау
12.	Белбеуден алып жамбасқа салу арқылы жартылай көтеруді үйрету.	23.11.26 ж 25.11.25 ж	1 1	23.11.26 ж 25.11.26 ж	1 1	23.11.26 ж 25.11.26 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау

	Белбеуден алып жамбасқа салып лақтыруды үйрету.	30.11.26 ж 02.12.26 ж	1 1	30.12.26 ж 02.12.26 ж	1 1	30.12.26 ж 02.12.26 ж	1 1	Әдіс жасағанда қауіпсіздігін қарау
	Спорттық ойындар ойнату және акробатикалық, гимнастикалық жаттығуларды қайталау.	07.12.26 ж 09.12.26 ж	1 1	07.12.26 ж 09.12.26 ж	1 1	07.12.26 ж 09.12.26 ж	1 1	Өткен тақырыптарды қайталап сапасын тексеру
	Жамбас, жүргізіп қағу әдістерін жылдамдыққа	14.12.26 ж 16.12.26 ж	1 1	14.12.26 ж 16.12.26 ж	1 1	14.12.26 ж 16.12.26 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
	Қырқа шалу әдісін үйрету:	21.12.26 ж 23.12.26 ж	1 1	21.12.26 ж 23.12.26 ж	1 1	21.12.26 ж 23.12.26 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
.	Жеңнен алып иықтан орау арқылы қырқа шалу;	28.12.26 ж 11.01.27 ж	1 1	28.12.26 ж 11.01.27 ж	1 1	28.12.26 ж 11.01.27 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
.	Жағадан алып белбеуден ұстау арқылы қарқа шалу.	11.01.27 ж 26.01.26 ж	1 1	11.01.27 ж 23.01.26 ж	1 1	11.01.27 ж 21.01.26 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
9.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру	13.01.27 ж 18.01.27ж	1 1	13.01.27 ж 18.01.27ж	1 1	13.01.27 ж 18.01.27ж	1 1	Қайталау
20.	Айла тәсілдер қозғалыста	20.01.27 ж 25.01.27 ж	1 1	20.01.27 ж 25.01.27 ж	1 1	20.01.27 ж 25.01.27 ж	1 1	Техникасын жетілдіру
21.	Резинадағы жаттығулар жетілдіру	27.01.27 ж 01.02.27 ж	1 1	27.01.27 ж 01.02.27 ж	1 1	27.01.27 ж 01.02.27 ж	1 1	Резинадағы әдістер
22.	Физикалық жаттығулар	03.02.27 ж 08.02.27 ж	1 1	03.02.27 ж 08.02.27 ж	1 1	03.02.27 ж 08.02.27 ж	1 1	Физикаларын дамыту
23.	Аяқтан қағу әдісін	10.02.27 ж 15.02.27 ж	1 1	10.02.27 ж 15.02.27 ж	1 1	10.02.27 ж 15.02.27 ж	1 1	Айла тәсілдер
24.	Жеңнен иықты қысып жанға жүргізу арқылы шалу;	17.02.27ж 22.02.27 ж	1 1	17.02.27ж 22.02.27 ж	1 1	17.02.27ж 22.02.27 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
25.	Белбеуден ұстап шалу;	24.02.27 ж 01.03.27 ж	1 1	24.02.27 ж 01.03.27 ж	1 1	24.02.27 ж 01.03.27 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
26.	Аяқпен бұттан қағып лақтыру әдісін үйрету:	03.03.27 ж 08.03.27 ж	1 1	03.03.27 ж 08.03.27 ж	1 1	03.03.27 ж 08.03.27 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
27.	Қырқа шалу әдісін жетілдіре үйрету:	10.03.27 ж 15.03.27 ж	1 1	10.03.27 ж 15.03.27 ж	1 1	10.03.27 ж 15.03.27 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау

	Спорттық ойын регби	17.03.27 ж 22.03.27 ж	1 1	17.03.27 ж 22.03.27 ж	1 1	17.03.27 ж 22.03.27 ж	1 1	Ойын арқыры бой сергіту
29.	Айла тәсілдерді жетілдіру	29.03.27 ж 31.03.27 ж	1 1	29.03.27 ж 31.03.27 ж	1 1	29.03.27 ж 31.03.27 ж	1 1	Техника жетелдіру
30.	Қозғаластағы жаттығулар әдіске тастау	05.04.27 ж 07.04.27 ж	1 1	05.04.27 ж 07.04.27 ж	1 1	05.04.27 ж 07.04.27 ж	1 1	Әдістерін дұрыс жасауын бақылау
31.	Жылдамдықтағы әдістерді қайталу	12.04.27 ж 14. 04.27 ж	1 1	12.04.27 ж 14. 04.27 ж	1 1	12.04.27 ж 14. 04.27 ж	1 1	Шеберліктерін шындау
32.	Күрес күні спортщыларды күрестіру	19.04.27 ж 21.04.27 ж	1 1	19.04.27 ж 21.04.27 ж	1 1	19.04.27 ж 21.04.27 ж	1 1	Техника жетелдіру
33.	Өткен әдістерді қайталау	26.04.27 ж 28.04.27 ж	1 1	26.04.27 ж 28.04.27 ж	1 1	26.04.27 ж 28.04.27 ж	1 1	Қайталау жаттығулары
34	Жамбас әдістерін жетілдіру	03.05.27 ж 05.05.27 ж		03.05.27 ж 05.05.27 ж		03.05.27 ж 05.05.27 ж		Шеберлікті арттыру
35	Сырттан шалу әдістері	10.05.27 ж 12.05.27 ж		10.05.27 ж 12.05.27 ж		10.05.27 ж 12.05.27 ж		Техника жетелдіру
36	Қозғаластағы әдістер	17.05.27 ж 19.05.27 ж		17.05.27 ж 19.05.27 ж		17.05.27 ж 19.05.27 ж		
34.	Қортындылау	24.05.27 ж 26.05.27 ж	1	24.05.27 ж 26.05.27 ж	1	24.05.27 ж 26.05.27 ж	1	Жылды қортындылау