

**Нұр-Сұлтан қаласының білім басқармасы  
Нұр-Сұлтан қаласының білімді жаңғырту орталығы  
Қазақстан Республикасы қазақ күресі федерациясы**

Тақырыбы: «5-11 сынып оқушыларына арналған дене шынықтыру пәнінен оқу бағдарламасының вариативті бөлігінде қазақ күресі элементтерін қолданудың таңдау бойынша курсы»

Дайындаған: 1. Б. Сәбитов – Қазақстан Республикасы қазақ күресі федерациясының бас хатшысы  
2. Е. Естек – қазақ күресінен Қазақстан Республикасының бас жаттықтырушысы

Пікір берушілер:

1. Н. Тяженов  
Нұр-Сұлтан қаласы әкімдігінің «Шығыс» балалар мен жасөспірімдер орталығы
2. С. Садықов  
Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің «Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы» РМҚК басшысының міндетін атқарушы

2020 жыл, Нұр-Сұлтан қаласы.

## Түсіндірме жазба

### **Курстың 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 мінезінің, 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 саңлақтарымыз өсіп келеді. Ұрпақты ұлттық спорт түріне кішкентайынан баулып, дұрыс жөн сілтей білу – біздің негізгі міндетіміз.

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.

Жалпы білім беретін мектептер үшін дене шынықтыру пәндерінің оқу жоспарларын әзірлеу мәселесі тек аймақтық, климаттық және географиялық жағдайлардың ерекшеліктерін ескеріп қана қоймай, сонымен бірге ұлттық дене 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 ғылыми жаңашылдығы.** Алғаш рет Нұр-Сұлтан қаласының 5 жалпы орта білім беретін мектептің 5-11 сынып оқушыларына қазақ халық ойындарының жіктемесі, ұлттық спорт түрі берілді.

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

**Курстың теориялық маңызы.** Нұр-Сұлтан қаласында өткізілетін дене шынықтыру сабақтарында халық ойындары мен ұлттық спорт түрлерін оқу үрдісіне енгізу әдістерімен мектеп оқушыларының дене шынықтырудың теориясы мен әдістемесі бөлімін толықтырады.

**Курстың практикалық маңызы.** Тәжірибелік мәліметтерге сүйене отырып, 5-11 сынып оқушыларына арналған дене шынықтыру бағдарламасының вариативті бөлігі, қазақ халқының ұлттық спорт түрлері мен халықтық ойындарының элементтерін қолдану негізінде жасалды, бұл білім беру процесінің тиімділігін, дене шынықтыру деңгейін арттырады және қазақ халқының мәдениетін сақтай отыра, оқушылардың физикалық дамуын жақсартады.

**Курстың мақсаты.** Ұлттық спорт және халық ойындарын қолдану негізінде Нұр-Сұлтан қаласының жалпы білім беретін мектептерінің 5-11 сынып оқушыларына арналған дене шынықтырудан оқу бағдарламасын жетілдіру, қазақ халқының дәстүрлі мәдениетін сақтау және ұрпақтан-ұрпаққа жеткізу. Меңгерген курсты жетілдіру мақсатында спорттық жарыстарға, спорттық-бұқаралық іс-шараларға қатысу.

**Курстың зерттеу мақсаты.** Қазақстан Республикасының Нұр-Сұлтан қаласының 5 жалпы орта білім беретін 5-11 сынып оқушыларына қазақ күресі әдістерін меңгерту.

**Курстың зерттеу пәні.** Нұр-Сұлтан қаласының жалпы білім беретін мектептерінің 5-11 сынып оқушыларына арналған оқу процесіндегі дене шынықтыру пәнінің вариативті бөлігі.

Оқу бағдарламасында қолданылатын барлық әдіс-тәсілдер, жарыс ережесі Қазақстан Республикасы қазақ күресі федерациясының 2019 жылғы 30 қаңтардағы бекіткен ережеге сәйкес жүргізіледі.

**Қазақ күресінен 5 –сыныптарға арналған тақырыптық –күнтізбелік  
жоспар**

<b>№</b>	<b>Сабақтың тақырыбы</b>	<b>Сабақ саны</b>	<b>Ұйымдастыру формасы</b>
<b>I тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қазақ күресі туралы жалпы түсінік, шығу тарихы.	2	Дәріс
2.	Қауіпсіздік сақтау ережелері. Қазақ күресінің киімі «беренмен», күрес кілемімен таныстыру.	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Қазақ күресінің ережесі.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Жаттығу кезеңдері. Әдіс-тәсілдерді үйрету.	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Техникалық-тактикалық дайындық.	2	Дәріс, тәжірибе
6.	Жаттығу жасау кезіндегі қауіпсіздік және қорғаныс тәсілдері.	2	Дәріс, тәжірибе
7.	Психологиялық дайындық.	2	Дәріс, тәжірибе
8.	Қазақ күресі әдістері мен тәсілдерін қайталау.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>II тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қауіпсіздік сақтау ережесі. Қазақ күресінің әдіс-тәсілдерін үйрету.	2	Дәріс, тәжірибе
2.	Жамбас әдісін үйрету:		
	белден ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	арқадан ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	қолтық астынан ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	мойыннан ұстап лақтыру.	1	Дәріс, тәжірибе
3.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Шалу, қағу әдістерін үйрету:		
	Жағадан, жеңнен ұстап шалу, қағу;	1	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, белбеуден ұстап шалу, қағу;	1	Дәріс, тәжірибе
	Желкеден, қолтық астынан ұстап шалу, қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Белбеуден ұстап шалу, қағу.	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>III тоқсан</b>		<b>22</b>	
1.	Қауіпсіздік сақтау ережесі. Арнайы гимнастикалық жаттығулар.	2	Дәріс, тәжірибе
2.	Иықтан асыра лақтыру әдісін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, жеңнен ұстап лақтыру;	2	Дәріс, тәжірибе

	Жағадан, қолтық астынан ұстап лақтыру.	2	Дәріс, тәжірибе
	Жағадан екі қолмен ұстап лақтыру	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Тақымнан қағу әдісін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, желкеден ұстап тақымнан қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, белбеуден ұстап тақымнан қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен ұстап, екінші қолды орап қолтық астынан ұстап тақымнан қағу.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Қырқа шалу әдісін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, иықты орап қырқа шалу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, жағадан ұстап қырқа шалу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, белбеуден ұстап қырқа шалу.	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>IV тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қауіпсіздік ережелері, аяқтан шалу әдісі	2	Дәріс
2.	Бастан асыра лақтыру әдісі	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Іштен шалып лақтыру әдісі	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Қырқа шалу әдісі	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру	2	Дәріс, тәжірибе
6.	Күреске тұру және сәлемдесу әдісі	2	Дәріс, тәжірибе
7.	Жарыс ережесінде көрсетілген әдістерді қайталау	2	Дәріс, тәжірибе
8.	Өткен материалдарды қайталау	2	Дәріс, тәжірибе
<b>Барлығы : 70 сағат</b>			

**Қазақ күресінен 6 –сыныптарға арналған тақырыптық –күнтізбелік  
жоспар**

№	Сабақтың тақырыбы	Сабақ саны	Ұйымдастыру формасы
<b>I тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қазақ күресі туралы жалпы түсінік, шығу тарихы.	2	Дәріс
2.	Қауіпсіздік сақтау ережелері. Қазақ күресінің киімі «беренмен», күрес кілемімен таныстыру.	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Қазақ күресінің ережесі.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Жаттығу кезеңдері. Әдіс-тәсілдерді үйрету.	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Техникалық-тактикалық дайындық.	2	Дәріс, тәжірибе
6.	Жаттығу жасау кезіндегі қауіпсіздік және қорғаныс тәсілдері.	2	Дәріс, тәжірибе
7.	Психологиялық дайындық.	2	Дәріс, тәжірибе
8.	Қазақ күресі әдістері мен тәсілдерін қайталау.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>II тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қауіпсіздік сақтау ережесі. Қазақ күресінің әдіс-тәсілдерін үйрету.	2	Дәріс, тәжірибе
2.	Жамбас әдісін үйрету:		
	қолтық үстінен ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	Арқадан немесе белбеуден ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	қолтық астынан ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	мойыннан ұстап лақтыру.	1	Дәріс, тәжірибе
3.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Шалу, қағу әдістерін үйрету:		
	Аяқты іштен іліп, кеуудеден асыра шалқайып лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, белбеуден ұстап шалу, қағу;	1	Дәріс, тәжірибе
	Желкеден, қолтық астынан ұстап шалу, қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Белбеуден ұстап шалу, қағу.	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>III тоқсан</b>		<b>22</b>	
1.	Қауіпсіздік сақтау ережесі. Арнайы гимнастикалық жаттығулар.	2	Дәріс, тәжірибе

2.	Иықтан асыра лақтыру әдісін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, жеңнен ұстап лақтыру;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, қолтық астынан ұстап лақтыру.	2	Дәріс, тәжірибе
	Жағадан екі қолмен ұстап лақтыру	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Тақымнан қағу әдісін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, желкеден ұстап тақымнан қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, белбеуден ұстап тақымнан қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен ұстап, екінші қолды орап қолтық астынан ұстап тақымнан қағу.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Қырқа шалу әдісін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, иықты орап қырқа шалу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, жағадан ұстап қырқа шалу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, белбеуден ұстап қырқа шалу.	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>IV тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қауіпсіздік ережелері, аяқтан шалу әдісі	2	Дәріс
2.	Бастан асыра лақтыру әдісі	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Іштен шалып лақтыру әдісі	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Қырқа шалу әдісі	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру	2	Дәріс, тәжірибе
6.	Күреске тұру және сәлемдесу әдісі	2	Дәріс, тәжірибе
7.	Жарыс ережесінде көрсетілген әдістерді қайталау	2	Дәріс, тәжірибе
8.	Өткен материалдарды қайталау	2	Дәріс, тәжірибе
<b>Барлығы : 70 сағат</b>			

**Қазақ күресінен 7 –сыныптарға арналған тақырыптық –күнтізбелік  
жоспар**

<b>№</b>	<b>Сабақтың тақырыбы</b>	<b>Сабақ саны</b>	<b>Ұйымдастыру формасы</b>
<b>I тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қазақ күресі туралы жалпы түсінік, шығу тарихы.	2	Дәріс
2.	Қауіпсіздік сақтау ережелері. Қазақ күресінің киімі «беренмен», күрес кілемімен таныстыру.	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Қазақ күресінің ережесі.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Жаттығу кезеңдері. Әдіс-тәсілдерді үйрету.	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Техникалық-тактикалық дайындық.	2	Дәріс, тәжірибе
6.	Жаттығу жасау кезіндегі қауіпсіздік және қорғаныс тәсілдері.	2	Дәріс, тәжірибе
7.	Психологиялық дайындық.	2	Дәріс, тәжірибе
8.	Қазақ күресі әдістері мен тәсілдерін қайталау.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>II тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қауіпсіздік сақтау ережесі. Қазақ күресінің әдіс-тәсілдерін үйрету.	2	Дәріс, тәжірибе
2.	Жамбас әдісін үйрету:		
	белден ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	арқадан ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	қолтық астынан ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	мойыннан ұстап лақтыру.	1	Дәріс, тәжірибе
3.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Иықтан асыра лақтыру әдісін үйрету:		
	Жағадан, жеңнен ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, қолтық астынан ұстап лақтыру.	1	Дәріс, тәжірибе
	Жағадан екі қолмен ұстап лақтыру	2	Дәріс, тәжірибе
	Бір жақты жаға, жеңнен ұстап лақтыру.	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>III тоқсан</b>		<b>22</b>	
1.	Қауіпсіздік сақтау ережесі. Арнайы гимнастикалық жаттығулар.	2	Дәріс, тәжірибе



2.	Шалу, қағу әдістерін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, жеңнен ұстап шалу, қағу;	1	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, белбеуден ұстап шалу, қағу;	1	Дәріс, тәжірибе
	Желкеден, қолтық астынан ұстап шалу, қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Белбеуден ұстап шалу, қағу.	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Тақымнан қағу әдісін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, желкеден ұстап тақымнан қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, белбеуден ұстап тақымнан қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен ұстап, екінші қолды орап қолтық астынан ұстап тақымнан қағу.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Қырқа шалу әдісін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, иықты орап қырқа шалу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, жағадан ұстап қырқа шалу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, белбеуден ұстап қырқа шалу.	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>IV тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қауіпсіздік ережелері, аяқтан шалу әдісі	2	Дәріс
2.	Бастан асыра лақтыру әдісі	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Іштен шалып лақтыру әдісі	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Қырқа шалу әдісі	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру	2	Дәріс, тәжірибе
6.	Күреске тұру және сәлемдесу әдісі	2	Дәріс, тәжірибе
7.	Жарыс ережесінде көрсетілген әдістерді қайталау	2	Дәріс, тәжірибе
8.	Өткен материалдарды қайталау	2	Дәріс, тәжірибе
<b>Барлығы : 70 сағат</b>			

**Қазақ күресінен 8 –сыныптарға арналған тақырыптық –күнтізбелік  
жоспар**

№	Сабақтың тақырыбы	Сабақ саны	Ұйымдастыру формасы
<b>I тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қазақ күресі туралы жалпы түсінік, шығу тарихы.	2	Дәріс
2.	Қауіпсіздік сақтау ережелері. Қазақ күресінің киімі «беренмен», күрес кілемімен таныстыру.	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Қазақ күресінің ережесі.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Жаттығу кезеңдері. Әдіс-тәсілдерді үйрету.	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Техникалық-тактикалық дайындық.	2	Дәріс, тәжірибе
6.	Жаттығу жасау кезіндегі қауіпсіздік және қорғаныс тәсілдері.	2	Дәріс, тәжірибе
7.	Психологиялық дайындық.	2	Дәріс, тәжірибе
8.	Қазақ күресі әдістері мен тәсілдерін қайталау.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>II тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қауіпсіздік сақтау ережесі. Қазақ күресінің әдіс-тәсілдерін үйрету.	2	Дәріс, тәжірибе
2.	Жамбас жасау әдісін үйрету:		
	белден ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	арқадан ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	қолтық астынан ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	мойыннан ұстап лақтыру.	1	Дәріс, тәжірибе
3.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Иықтан асыра лақтыру әдісін үйрету:		
	Жағадан, жеңнен ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, қолтық астынан ұстап лақтыру.	1	Дәріс, тәжірибе
	Жағадан екі қолмен ұстап лақтыру	2	Дәріс, тәжірибе
	Бір жақты жаға, жеңнен ұстап лақтыру.	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>III тоқсан</b>		<b>22</b>	
1.	Қауіпсіздік сақтау ережесі. Арнайы	2	Дәріс, тәжірибе

	гимнастикалық жаттығулар.		
2.	Шалу, қағу әдістерін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, жеңнен ұстап шалу, қағу;	1	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, белбеуден ұстап шалу, қағу;	1	Дәріс, тәжірибе
	Желкеден, қолтық астынан ұстап шалу, қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Белбеуден ұстап шалу, қағу.	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Тақымнан қағу әдісін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, желкеден ұстап тақымнан қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, белбеуден ұстап тақымнан қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен ұстап, екінші қолды орап қолтық астынан ұстап тақымнан қағу.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Қырқа шалу әдісін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, иықты орап қырқа шалу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, жағадан ұстап қырқа шалу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, белбеуден ұстап қырқа шалу.	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру. Ереже бойынша уақытқа күрестіру.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>IV тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қауіпсіздік ережелері, аяқтан шалу әдісі	2	Дәріс
2.	Бастан асыра лақтыру әдісі	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Іштен шалып лақтыру әдісі	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Қырқа шалу әдісі	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру	2	Дәріс, тәжірибе
6.	Күреске тұру және сәлемдесу әдісі	2	Дәріс, тәжірибе
7.	Жарыс ережесінде көрсетілген әдістерді қайталау	2	Дәріс, тәжірибе
8.	Өткен материалдарды қайталау	2	Дәріс, тәжірибе
<b>Барлығы : 70 сағат</b>			

**Қазақ күресінен 9 –сыныптарға арналған тақырыптық –күнтізбелік  
жоспар**

<b>№</b>	<b>Сабақтың тақырыбы</b>	<b>Сабақ саны</b>	<b>Ұйымдастыру формасы</b>
<b>I тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қазақ күресі туралы жалпы түсінік, шығу тарихы.	2	Дәріс
2.	Қауіпсіздік сақтау ережелері. Қазақ күресінің киімі «беренмен», күрес кілемімен таныстыру.	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Қазақ күресінің ережесімен таныстыру.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Жаттығу кезеңдерін үйрету. Қазақ күресінде жасалатын жалпы әдіс-тәсілдерді үйрету.	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Әдістерді көрсету арқылы техникалық-тактикалық дайындыққа баулу.	2	Дәріс, тәжірибе
6.	Жаттығу жасау кезіндегі қауіпсіздік және қорғаныс тәсілдері.	2	Дәріс, тәжірибе
7.	Жарыс кезеңіне психологиялық дайындық.	2	Дәріс, тәжірибе
8.	Қазақ күресі әдістері мен тәсілдерін қайталау.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>II тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қауіпсіздік сақтау ережесі. Қазақ күресінің әдіс-тәсілдерін үйрету.	2	Дәріс, тәжірибе
2.	Жамбас жасау әдісін үйрету:		
	мойыннан ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	белден ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	қолтық астынан ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	арқадан ұстап лақтыру.	1	Дәріс, тәжірибе
3.	Өткен әдістерді пайдалана отырып, күрестіру. Әдістерді жетілдіру.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Иықтан асыра лақтыру әдісін үйрету:		
	Жағадан екі қолмен ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	Бір жақты жаға, жеңнен ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, жеңнен ұстап лақтыру;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, қолтық астынан ұстап лақтыру.	2	Дәріс, тәжірибе

5.	Өткен әдістерді пайдалана отырып, күрестіру. Әдістерді жетілдіру.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>III тоқсан</b>		<b>22</b>	
1.	Қауіпсіздік сақтау ережесі. Арнайы гимнастикалық жаттығулар.	2	Дәріс, тәжірибе
2.	Шалу, қағу әдістерін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Белбеуден ұстап шалу, қағу;	1	Дәріс, тәжірибе
	Желкеден, қолтық астынан ұстап шалу, қағу;	1	Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, жеңнен ұстап шалу, қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, белбеуден ұстап шалу, қағу.	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Тақымнан қағу әдісін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, желкеден ұстап тақымнан қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, белбеуден ұстап тақымнан қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен ұстап, екінші қолды орап қолтық астынан ұстап тақымнан қағу.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Қырқа шалу әдісін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, белбеуден ұстап қырқа шалу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, иықты орап қырқа шалу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, жағадан ұстап қырқа шалу.	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру. Ереже бойынша уақытқа күрестіру.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>IV тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қауіпсіздік ережелері, аяқтан шалу әдісі	2	Дәріс
2.	Бастан асыра лақтыру әдісі	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Іштен шалып лақтыру әдісі	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Қырқа шалу әдісі	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру	2	Дәріс, тәжірибе
6.	Күреске тұру және сәлемдесу әдісі	2	Дәріс, тәжірибе
7.	Жарыс ережесінде көрсетілген әдістерді қайталау. Уақытқа күрестіру.	2	Дәріс, тәжірибе
8.	Өткен материалдарды қайталау	2	Дәріс, тәжірибе
<b>Барлығы : 70 сағат</b>			

**Қазақ күресінен 10 –сыныптарға арналған тақырыптық –күнтізбелік жоспар**

<b>№</b>	<b>Сабақтың тақырыбы</b>	<b>Сабақ саны</b>	<b>Ұйымдастыру формасы</b>
<b>I тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қазақ күресі туралы жалпы түсінік, шығу тарихы.	2	Дәріс
2.	Қауіпсіздік сақтау ережелері. Қазақ күресінің киімі «беренмен», күрес кілемімен таныстыру.	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Қазақ күресінің ережесімен таныстыру.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Жаттығу кезеңдерін үйрету. Қазақ күресінде жасалатын жалпы әдіс-тәсілдерді үйрету.	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Әдістерді көрсету арқылы техникалық-тактикалық дайындыққа баулу.	2	Дәріс, тәжірибе
6.	Жаттығу жасау кезіндегі қауіпсіздік және қорғаныс тәсілдері.	2	Дәріс, тәжірибе
7.	Жарыс кезеңіне психологиялық дайындық.	2	Дәріс, тәжірибе
8.	Қазақ күресі әдістері мен тәсілдерін қайталау.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>II тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қауіпсіздік сақтау ережесі. Қазақ күресінің әдіс-тәсілдерін үйрету.	2	Дәріс, тәжірибе
2.	Иықтан асыра лақтыру әдісін үйрету:		
	Жағадан екі қолмен ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	Бір жақты жаға, жеңнен ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, жеңнен ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, қолтық астынан ұстап лақтыру.	1	Дәріс, тәжірибе
3.	Өткен әдістерді пайдалана отырып, күрестіру. Әдістерді жетілдіру.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Жамбас жасау әдісін үйрету:		
	мойыннан ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе

	белден ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	қолтық астынан ұстап лақтыру;	2	Дәріс, тәжірибе
	арқадан ұстап лақтыру.	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Өткен әдістерді пайдалана отырып, күрестіру. Әдістерді жетілдіру.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>III тоқсан</b>		<b>22</b>	
1.	Қауіпсіздік сақтау ережесі. Арнайы гимнастикалық жаттығулар.	2	Дәріс, тәжірибе
2.	Шалу, қағу әдістерін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Белбеуден ұстап шалу, қағу;	1	Дәріс, тәжірибе
	Желкеден, қолтық астынан ұстап шалу, қағу;	1	Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, жеңнен ұстап шалу, қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, белбеуден ұстап шалу, қағу.	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Қырқа шалу әдісін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, белбеуден ұстап қырқа шалу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, иықты орап қырқа шалу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, жағадан ұстап қырқа шалу.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Тақымнан қағу әдісін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, желкеден ұстап тақымнан қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, белбеуден ұстап тақымнан қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен ұстап, екінші қолды орап қолтық астынан ұстап тақымнан қағу.	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру. Ереже бойынша уақытқа күрестіру.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>IV тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қауіпсіздік ережелері, арнайы гимнастикалық жаттығулар.	2	Дәріс
2.	Бастан асыра лақтыру әдісін қолдану.	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Аяқтан іштен шалып лақтыру әдісін қолдану	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Қырқа шалу әдісін қолдану	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру	2	Дәріс, тәжірибе
6.	Күреске тұру және сәлемдесу. Ереже бойынша күрестіру.	2	Дәріс, тәжірибе
7.	Жарыс ережесінде көрсетілген әдістерді қайталау. Уақытқа күрестіру.	2	Дәріс, тәжірибе
8.	Өткен материалдарды қайталау	2	Дәріс, тәжірибе
<b>Барлығы : 70 сағат</b>			

**Қазақ күресінен 11 –сыныптарға арналған тақырыптық –күнтізбелік  
жоспар**

<b>№</b>	<b>Сабақтың тақырыбы</b>	<b>Сабақ саны</b>	<b>Ұйымдастыру формасы</b>
<b>I тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қазақ күресі туралы жалпы түсінік, шығу тарихы.	2	Дәріс
2.	Қауіпсіздік сақтау ережелері. Қазақ күресінің киімі «беренмен», күрес кілемімен таныстыру.	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Қазақ күресінің ережесімен таныстыру.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Жаттығу кезеңдерін үйрету. Қазақ күресінде жасалатын жалпы әдіс-тәсілдерді үйрету.	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Әдістерді көрсету арқылы техникалық-тактикалық дайындыққа баулу.	2	Дәріс, тәжірибе
6.	Жаттығу жасау кезіндегі қауіпсіздік және қорғаныс тәсілдері.	2	Дәріс, тәжірибе
7.	Жарыс кезеңіне психологиялық дайындық.	2	Дәріс, тәжірибе
8.	Қазақ күресі әдістері мен тәсілдерін қайталау.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>II тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қауіпсіздік сақтау ережесі. Қазақ күресінің әдіс-тәсілдерін үйрету.	2	Дәріс, тәжірибе
2.	Жамбас жасау әдісін үйрету:		
	мойыннан ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	белден ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	қолтық астынан ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	арқадан ұстап лақтыру.	1	Дәріс, тәжірибе
3.	Өткен әдістерді пайдалана отырып, күрестіру. Әдістерді жетілдіру.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Кеудеден асыра лақтыру әдісін үйрету:		



	Белбеуден, жеңнен ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, белбеуден ұстап лақтыру;	1	Дәріс, тәжірибе
	Екі қолмен белбеуден екі жақтан ұстап лақтыру;	2	Дәріс, тәжірибе
	Белбеуден ұстап, мойынды қапсыра құшақтап лақтыру.	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Өткен әдістерді пайдалана отырып, күрестіру. Әдістерді жетілдіру.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>III тоқсан</b>		<b>22</b>	
1.	Қауіпсіздік сақтау ережесі. Арнайы гимнастикалық жаттығулар.	2	Дәріс, тәжірибе
2.	Шалу, қағу әдістерін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Белбеуден ұстап шалу, қағу;	1	Дәріс, тәжірибе
	Желкеден, қолтық астынан ұстап шалу, қағу;	1	Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, жеңнен ұстап шалу, қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, белбеуден ұстап шалу, қағу.	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Орау әдісін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Жағадан, белбеуден ұстап орау;	2	Дәріс, тәжірибе
	Бір жақ жеңнен ұстап, жоғарыдан белбеуден алып орай лақтыру;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жағаны екі жақтан ұстап алып орай лақтыру.	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Тақымнан қағу әдісін үйрету:		Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, желкеден ұстап тақымнан қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен, белбеуден ұстап тақымнан қағу;	2	Дәріс, тәжірибе
	Жеңнен ұстап, екінші қолды орап қолтық астынан ұстап тақымнан қағу.	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру. Ереже бойынша уақытқа күрестіру.	2	Дәріс, тәжірибе
<b>IV тоқсан</b>		<b>16</b>	
1.	Қауіпсіздік ережелері, арнайы гимнастикалық жаттығулар.	2	Дәріс
2.	Бастан асыра лақтыру әдісін қолдану.	2	Дәріс, тәжірибе
3.	Аяқтан іштен шалып лақтыру әдісін қолдану	2	Дәріс, тәжірибе
4.	Қырқа шалу әдісін қолдану	2	Дәріс, тәжірибе
5.	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру	2	Дәріс, тәжірибе
6.	Күреске тұру және сәлемдесу. Ереже бойынша күрестіру.	2	Дәріс, тәжірибе
7.	Жарыс ережесінде көрсетілген әдістерді қайталау. Уақытқа күрестіру.	2	Дәріс, тәжірибе
8.	Өткен материалдарды қайталау	2	Дәріс, тәжірибе
<b>Барлығы : 70 сағат</b>			

## **Қорытынды**

Ұлттық спортты, соның ішінде қазақ күресін әлемдік деңгейге шығаратын, ұлттық дәстүрді атадан балаға мирас қылатын, білікті де білімді маман болатын спорт майталманын жастайынан дайындауға тек жаттықтырушы мамандар ғана емес, сонымен бірге мектептегі дене шынықтыру пәні мұғалімдері де қосымша берілетін сабақтың көмегімен оқушының санасына ұлттық дәстүрді сіңіруге ат салысу қажет. Бірлесе жасалған жұмыстың арқасында ғана біз жоғары нәтижеге қол жеткізе аламыз.

Жоғары нәтижеге жету мақсатында арнайы құрастырылған бағдарлама мамандарға әдістемелік нұсқау ретінде пайдалануға мүмкіндік береді.

Бағдарламада қазақ күресінен келесі материалдар беріліп, сабақ барысында толығымен үйретіледі: қазақ күресінің шығу тарихы, ережесі, киім үлгісі, күрес барысындағы қойылатын талаптар мен бапкердің міндеттері, күрестің әдіс-тәсілдері, техникалық-тактикалық, психологиялық дайындық және т.б.

Әр сабақ қазіргі заманға сай, жаңаша түрде, қосымша материалдарды пайдалану арқылы (карточкалар, плакаттар, бейнефильм және т.б.) өткізіледі.

Бағдарламаның мазмұнына сәйкес 70 сағатқа құрылған (аптасына 2 сағат).

### Қосымшалар:

#### Сабақ жоспар үлгілері: 5-сыныпқа арналған.

Тақырыбы: <b>Қазақ күресі туралы түсінік, қауіпсіздік ережелері.</b>	
<b>Мұғалім мақсаты</b>	<b>Оқушының мақсаты</b>
<b>Сабақтың мақсаты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Қазақ күрестің қысқаша тарихына тоқталу.</li> <li>Қазақ палуандарының өмірі мен күрес жолдары жайлы мәлімет беру.</li> <li>Күрестің негізгі мақсаттары мен міндеттерін түсіндіру. Қауіпсіздік ережелерімен оқушыларды таныстыру.</li> </ul>	Сабақ соңына дейін оқушылар мыналарды үйренуі керек: <ul style="list-style-type: none"> <li>Қазақша күрестің қысқаша тарихын білу</li> <li>Қазақ палуандарының өмірі мен күрес жолдары жайлы мәлімет алу</li> <li>Күрестің негізгі мақсаттары мен міндеттерін түсіну. Қауіпсіздік ережелерімен танысу.</li> </ul>
<b>Жабдық</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Төсеніштер</li> <li>Гимнастикалық ысқырық</li> <li>Сағат</li> </ul>	<b>Оқыту жағдайлары</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Жаттығулар спорт залда өтуі қажет.</li> </ul>

Сабақ уақыты	Сабақ мазмұны	Дозалау	Методикалық нұсқау
<b>Кіріспе (5 мин)</b>	Мәлімет қабылдау. Сабақтың тақырыбына қысқаша тоқталу.		Оқушылардың формасына, сабаққа толық қатынасуына көңіл бөлу.
<b>Дайындық бөлімі (10 мин)</b>	Жүру жаттығулары. Аяқтың ұшына, өкшеге, аяқтың ішіне, аяқтың сыртына. Қол белде,	3-4 айналым	Жүру кезінде ара қашықтықты дұрыс сақтау, денені түзу

	жүгіру жаттығулары, денені қыздыру. Оң қапталмен қолды артқа, сол қапталмен алдыға айналдыру. Қол кілттеулі желкеде. Тізені көтеріп. Қол белде, аяқты артқа лақтырып, оң және сол қапталмен қол қарсыласты ұстап, жағасынан, белбеуден қалыпты сақтап шалып, жүгіру қалпында. Жүгіру, денені толық қыздыру.		ұстау. Жүгіру кезінде итермеу, шалмау, тыныс алуда қалпын сақтау, екі қадам сайын бір дем алып, бір дем шығару, қолды түсірмеу, аяқты толық лақтырып жүгіру.
Негізгі бөлім (20 мин)	Екі топқа бөліну. Аяқ-қол бұлшық еттерін қыздыру. Алға аунау. Қолды тіреп басты ішке қайырып, артқа аунау, қолдың көмегімен тез айналу. Екі жауырынға кезек аунау. Қолды төсенішке ұру. Оң қол белбеуде, сол қолмен қарсыластың шапан жеңінен алып толықтай тіземен бүгіле оң жақ аяқты қарсыластың оң жағына қойып лақтыру. Құлау кезінде қол тіремеу, қолды ұру. Басты бірінші түсірмеу.	7-8 мәрте	Оң аяқты, сол аяқты ауыстырып отырып қыздыру, қолды, иықты оңға, солға айналдыра қыздыру. Қауіпсіздікті қатаң еске сақтау, кемшіліктерге жол бермеу.  Қарсыластың саусағынан ұстамау, жеңіне қолды тықпау.
Қорытынды бөлім (5 мин)	Сапқа тұру. Қан айналым, тыныс алуды қалпына келтіру. Үйге тапсырма беру. Алға, артқа аунау тәсілін қайталау. Бағалау. Қоштасып, шығарып салу.	7-8 мәрте	Оқушылардың қан айналымының, тыныс алуының қалпына келуіне көз жеткізуі.

**Тақырыбы: Қазақ күресі, мақсаты мен ерекшеліктері.**

<b>Мұғалім мақсаты</b>	<b>Оқушының мақсаты</b>
<p><b>Сабақтың мақсаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Қазақ күресі-нағыз текті күрес түрі</li> <li>• Күрес спорты арқылы қазақ жастарын ,жәман әдеттерден (темекі,наша,арақ және тағы басқа) аулақтардан және оған қарсы күреске бағыттайды.Кейбір</li> </ul>	<p>Сабақ соңына дейін оқушылар мыналарды үйренуі керек:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• мәлімет алу.</li> <li>• Қазақ күресінің мақсаты мен ерекшеліктерің түсіну.</li> </ul>

ерекшеліктерін айта кетсек, балуанның аяқтары ғана еркіммен қозғалып жұмыс істейді.	
<b>Жабдық</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Төсеніштер</li> <li>• Гимнастикалық ысқырық</li> <li>• Сағат</li> </ul>	<b>Оқыту жағдайлары</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Жаттығулар спорт залда өтуі қажет.</li> </ul>

Сабақ уақыты	Сабақ мазмұны	Дозалау	Методикалық нұсқау
<b>Кіріспе (5 мин)</b>	Мәлімет қабылдау. Сабақтың тақырыбына қысқаша тоқталу.		Оқушылардың формасына, сабаққа толық қатынасуына көңіл бөлу.
<b>Дайындық бөлімі (10 мин)</b>	Жүру жаттығулары. Аяқтың ұшына, өкшеге, аяқтың ішіне, аяқтың сыртына. Қол белде, жүгіру жаттығулары, денені қыздыру. Оң қапталмен қолды артқа, сол қапталмен алдыға айналдыру. Қол кілттеулі желкеде. Тізені көтеріп. Қол белде, аяқты артқа лақтырып, оң және сол қапталмен қол қарсыласты ұстап, жағасынан, белбеуден қалыпты сақтап шалып, жүгіру қалпында. Жүгіру, денені толық қыздыру.	3-4 айналым	Жүру кезінде ара қашықтықты дұрыс сақтау, денені түзу ұстау. Жүгіру кезінде итермеу, шалмау, тыныс алуда қалпын сақтау, екі қадам сайын бір дем алып, бір дем шығару, қолды түсірмеу, аяқты толық лақтырып жүгіру.
<b>Негізгі бөлім (20 мин)</b>	Екі топқа бөліну. Аяқ-қол бұлшық еттерін қыздыру. Алға аунау. Қолды тіреп басты ішке қайырып, артқа аунау, қолдың көмегімен тез айналу. Екі жауырынға кезек аунау. Қолды төсенішке ұру. Оң қол белбеуде, сол қолмен қарсыластың шапан жеңінен алып толықтай тіземен бүгіле оң жақ аяқты	7-8 мәрте	Оң аяқты, сол аяқты ауыстырып отырып қыздыру, қолды, иықты оңға, солға айналдыра қыздыру. Қауіпсіздікті қатаң еске сақтау, кемшіліктерге жол бермеу.  Қарсыластың

	қарсыластың оң жағына қойып лақтыру. Құлау кезінде қол тіремеу, қолды ұру. Басты бірінші түсірмеу.		саусағынан ұстамау, жеңіне қолды тықпау.
<b>Қорытынды бөлім (5мин)</b>	Сапқа тұру. Қан айналым, тыныс алуды қалпына келтіру. Үйге тапсырма беру. Алға, артқа аунау тәсілін қайталау. Бағалау. Қоштасып, шығарып салу.	7-8 мәрте	Оқушылардың қан айналымының, тыныс алуының қалпына келуіне көз жеткізуі.

<b>Тақырыбы: Психологиялық дайындау әдістері</b>			
<b>Мұғалім мақсаты</b>		<b>Оқушының мақсаты</b>	
<b>Сабақтың мақсаты:</b> Белдесу басталғанша балуан әлденеге толғанып, қиналып, жаны күйзіліске түсетін болса, ол онда сайысты көңіліндегідей өткізе алмайды. Белдесуге шығар алдында балуанның ішкі толғанысын қалпына келтіру үшін массаж, сондай ақ балуан тыныс алу үшін гимнастика жасаған жөн. Психологиялық қасиеттердің жақсы қалыптасуына дәрігерлік бақылау, тікелей көмегі қажет.		Сабақ соңына дейін оқушылар мыналарды үйренуі керек: Психологиялық дайындалу өте маңызды екенін білу, үйрену қажет.	
<b>Жабдық</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Төсеніштер</li> <li>• Гимнастикалық ысқырық</li> <li>• Сағат</li> </ul>		<b>Оқыту жағдайлары</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Жаттығулар спорт залда өтуі қажет.</li> </ul>	
<b>Сабақ уақыты</b>	<b>Сабақ мазмұны</b>	<b>Дозалау</b>	<b>Методикалық нұсқау</b>
<b>Кіріспе (5 мин)</b>	Мәлімет қабылдау. Сабақтың тақырыбына қысқаша тоқталу.		Оқушылардың формасына, сабаққа толық қатынасуына көңіл бөлу.
<b>Дайындық бөлімі (10 мин)</b>	Жүру жаттығулары. Аяқтың ұшына,	3-4 айналым	Жүру кезінде ара қашықтықты дұрыс

	<p>өкшеге, аяқтың ішіне, аяқтың сыртына. Қол белде, жүгіру жаттығулары, денені қыздыру. Оң қапталмен қолды артқа, сол қапталмен алдыға айналдыру. Қол кілттеулі желкеде. Тізені көтеріп. Қол белде, аяқты артқа лақтырып, оң және сол қапталмен қол қарсыласты ұстап, жағасынан, белбеуден қалыпты сақтап шалып, жүгіру қалпында. Жүгіру, денені толық қыздыру.</p>		<p>сақтау, денені түзу ұстау. Жүгіру кезінде итермеу, шалмау, тыныс алуда қалпын сақтау, екі қадам сайын бір дем алып, бір дем шығару, қолды түсірмеу, аяқты толық лақтырып жүгіру.</p>
<p><b>Негізгі бөлім (20 мин)</b></p>	<p>Екі топқа бөліну. Аяқ-қол бұлшық еттерін қыздыру. Алға аунау. Қолды тіреп басты ішке қайырып, артқа аунау, қолдың көмегімен тез айналу. Екі жауырынға кезек аунау. Қолды төсенішке ұру. Оң қол белбеуде, сол қолмен қарсыластың шапан жеңінен алып толықтай тіземен бүгіле оң жақ аяқты қарсыластың оң жағына қойып лақтыру. Құлау</p>	<p>7-8 мәрте</p>	<p>Оң аяқты, сол аяқты ауыстырып отырып қыздыру, қолды, иықты оңға, солға айналдыра қыздыру. Қауіпсіздікті қатаң еске сақтау, кемшіліктерге жол бермеу.</p> <p>Қарсыластың саусағынан ұстамау, жеңіне қолды тықпау</p>

	кезінде қол тіремеу, қолды ұру. Басты бірінші түсірмеу		
<b>Қорытынды бөлім (5 мин)</b>	Сапқа тұру. Қан айналым, тыныс алуды қалпына келтіру. Үйге тапсырма беру. Алға, артқа аунау тәсілін қайталау. Бағалау. Қоштасып, шығарып салу.	7-8 мәрте	Оқушылардың қан айналымының, тыныс алуының қалпына келуіне көз жеткізуі.

<b>Тақырыбы: Жаттығу кезеңдері.</b>			
<b>Мұғалім мақсаты</b>		<b>Оқушының мақсаты</b>	
<b>Сабақтың мақсаты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Күрес – үлкен өнер. Оны жалықпай үйренген адам ғана меңгеріп, сан қилы құпияларына қаныға алады. Әрине, мұнда табиғи күштің рөлі ерекше. Дегенмен, сол бір күш қайнарын аялай біліп, әрдайым көзін ашып, шириқтырып тұрмаса, күндердің күнінде ол сарқылып қалуы да мүмкін. Сондықтан күресті жақсы меңгеру үшін жаттығу кезеңдерін жақсы білу керек.</li> </ul>		Сабақ соңына дейін оқушылар мыналарды үйренуі керек: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Жаттығу кезеңдерін мүмкіндігінше толық меңгеруге тырысу.</li> </ul>	
<b>Жабдық</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Төсеніштер</li> <li>• Гимнастикалық ысқырық</li> <li>• Сағат</li> </ul>		<b>Оқыту жағдайлары</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Жаттығулар спорт залда өтуі қажет.</li> </ul>	
<b>Сабақ уақыты</b>	<b>Сабақ мазмұны</b>	<b>Дозалау</b>	<b>Методикалық нұсқау</b>
<b>Кіріспе (5 мин)</b>	Мәлімет қабылдау. Сабақтың тақырыбына қысқаша тоқталу.		Оқушылардың формасына, сабаққа толық қатынасуына көңіл бөлу.



<p><b>Дайындық бөлімі (10 мин)</b></p>	<p>Жүру жаттығулары. Аяқтың ұшына, өкшеге, аяқтың ішіне, аяқтың сыртына. Қол белде, жүгіру жаттығулары, денені қыздыру. Оң қапталмен қолды артқа, сол қапталмен алдыға айналдыру. Қол кілттеулі желкеде. Тізені көтеріп. Қол белде, аяқты артқа лақтырып, оң және сол қапталмен қол қарсыласты ұстап, жағасынан, белбеуден қалыпты сақтап шалып, жүгіру қалпында. Жүгіру, денені толық қыздыру.</p>	<p>3-4 айналым</p>	<p>Жүру кезінде ара қашықтықты дұрыс сақтау, денені түзу ұстау. Жүгіру кезінде итермеу, шалмау, тыныс алуда қалпын сақтау, екі қадам сайын бір дем алып, бір дем шығару, қолды түсірмеу, аяқты толық лақтырып жүгіру.</p>
<p><b>Негізгі бөлім (20 мин)</b></p>	<p>Екі топқа бөліну. Аяқ-қол бұлшық еттерін қыздыру. Алға аунау. Қолды тіреп басты ішке қайырып, артқа аунау, қолдың көмегімен тез айналу. Екі жауырынға кезек аунау. Қолды төсенішке ұру. Оң қол белбеуде, сол қолмен қарсыластың шапан жеңінен алып толықтай тіземен бүгіле оң жақ аяқты қарсыластың оң жағына қойып лақтыру. Құлау кезінде қол тіремеу,</p>	<p>7-8 мәрте</p>	<p>Оң аяқты, сол аяқты ауыстырып отырып қыздыру, қолды, иықты оңға, солға айналдыра қыздыру. Қауіпсіздікті қатаң еске сақтау, кемшіліктерге жол бермеу.</p> <p>Қарсыластың саусағынан ұстамау, жеңіне қолды тықпау.</p>

	қолды ұру. Басты бірінші түсірмеу.		
<b>Қорытынды бөлім (5 мин)</b>	Сапқа тұру. Қан айналым, тыныс алуды қалпына келтіру. Үйге тапсырма беру. Алға, артқа аунау тәсілін қайталау. Бағалау. Қоштасып, шығарып салу.	7-8 мәрте	Оқушылардың қан айналымының, тыныс алуының қалпына келуіне көз жеткізуі.

### Сабақ жоспар үлгілері 6-сыныпқа арналған.

<b>Тақырыбы: Қазақ күресі туралы түсінік, қауіпсіздік ережелері, аяқтан шалу әдісі.</b>			
<b>Мұғалім мақсаты</b>		<b>Оқушының мақсаты</b>	
<b>Сабақтың мақсаты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Қазақ күрестің қысқаша тарихына тоқталу.</li> <li>• Қазақ палуандарының өмірі мен күрес жолдары жайлы мәлімет беру.</li> <li>• Қазіргі кездегі қазақ күресінен Әлем және Азия чемпионатының жеңімпаздарымен таныстырып өту.</li> <li>• Күрестің негізгі мақсаттары мен міндеттерін түсіндіру. Қауіпсіздік ережелерімен оқушыларды таныстыру.</li> </ul>		Сабақ соңына дейін оқушылар мыналарды үйренуі керек: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Қазақша күрестің қысқаша тарихын білу</li> <li>• Қазақ палуандарының өмірі мен күрес жолдары жайлы мәлімет алу</li> <li>• Күрестің негізгі мақсаттары мен міндеттерін түсіну. Қауіпсіздік ережелерімен танысу.</li> </ul>	
<b>Жабдық</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Төсеніштер</li> <li>• Гимнастикалық ысқырық</li> <li>• Сағат</li> </ul>		<b>Оқыту жағдайлары</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Жаттығулар спорт залда өтуі қажет.</li> </ul>	
<b>Сабақ уақыты</b>	<b>Сабақ мазмұны</b>	<b>Дозалау</b>	<b>Методикалық нұсқау</b>
<b>Кіріспе (5 мин)</b>	Мәлімет қабылдау. Сабақтың тақырыбына қысқаша тоқталу.		Оқушылардың формасына, сабаққа толық қатынасуына көңіл

			бөлу.
<b>Дайындық бөлімі (10 мин)</b>	Жүру жаттығулары. Аяқтың ұшына, өкшеге, аяқтың ішіне, аяқтың сыртына. Қол белде, жүгіру жаттығулары, денені қыздыру. Оң қапталмен қолды артқа, сол қапталмен алдыға айналдыру. Қол кілттеулі желкеде. Тізені көтеріп. Қол белде, аяқты артқа лақтырып, оң және сол қапталмен қол қарсыласты ұстап, жағасынан, белбеуден қалыпты сақтап шалып, жүгіру қалпында. Жүгіру, денені толық қыздыру.	3-4 айналым	Жүру кезінде ара қашықтықты дұрыс сақтау, денені түзу ұстау. Жүгіру кезінде итермеу, шалмау, тыныс алуда қалпын сақтау, екі қадам сайын бір дем алып, бір дем шығару, қолды түсірмеу, аяқты толық лақтырып жүгіру.
<b>Негізгі бөлім (20 мин)</b>	Екі топқа бөліну. . Алға аунау. Қолды тіреп басты ішке қайырып, артқа аунау, қолдың көмегімен тез айналу. Екі жауырынға кезек аунау. Қолды төсенішке ұру. Оң қол белбеуде, сол қолмен қарсыластың шапан жеңінен алып толықтай тіземен бүгіле оң жақ аяқты қарсыластың оң жағына қойып лақтыру. Құлау кезінде қол тіремеу, қолды ұру. Екі балуан аяқтан шалу әдісін жасар алдында, бір біріне алдын ала дайындалады, аяқ қолмен бір уақытта қарсыластарын тартып, құлатпай, тепе теңдіктер шығару.	7-8 мәрте	Оң аяқты, сол аяқты ауыстырып отырып қыздыру, қолды, иықты оңға, солға айналдыра қыздыру. Қауіпсіздікті қатаң еске сақтау, кемшіліктерге жол бермеу.  Қарсыластың саусағынан ұстамау, жеңіне қолды тықпау.
<b>Қорытынды бөлім (5 мин)</b>	Сапқа тұру. Қан айналым, тыныс алуды қалпына келтіру. Үйге тапсырма беру. Алға, артқа аунау тәсілін қайталау. Бағалау. Қоштасып, шығарып салу.	7-8 мәрте	Оқушылардың қан айналымының, тыныс алуының қалпына келуіне көз жеткізуі.
<b>Тақырыбы: Спорт құрал-жабдықтары және жаттығу орны.</b>			

<b>Мұғалім мақсаты</b>		<b>Оқушының мақсаты</b>	
<b>Сабақтың мақсаты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Күрес үшін спорт жабдықтары керек. Арнайы сайыс кілемі немесе гимнастикаға арналған кілем, штангалар, гирлер, гантельдер болса палуандар үшін жақсы жағдай жасалған деген сөз.</li> </ul>		Сабақ соңына дейін оқушылар мыналарды үйренуі керек: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Жаттығуға қажетті жабдықтармен танысу.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Жабдық</b></li> <li>• Төсеніштер</li> <li>• Гимнастикалық ысқырық</li> <li>• Сағат</li> </ul>		<b>Оқыту жағдайлары</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Жаттығулар спорт залда өтуі қажет</li> </ul>	
<b>Сабақ уақыты</b>	<b>Сабақ мазмұны</b>	<b>Дозалау</b>	<b>Методикалық нұсқау</b>
<b>Дайындық бөлімі (10мин)</b>	Жүру жаттығулары. Аяқтың ұшына, өкшеге, аяқтың ішіне, аяқтың сыртына. Қол белде, жүгіру жаттығулары, денені қыздыру.	3-4 айналым	Жүру кезінде ара қашықтықты дұрыс сақтау, денені түзу ұстау.
<b>Негізгі бөлім (20-мин)</b>	Балуандарға күрес түрлерімен жаттығу үшін, ең басты спорт құрал жабдықтарымен қамтамасызету керек екенін, жоғары жетістікке жету үшін, барлық жағдай жасалғаны, өте маңызды екенін оқушыларға түсіндіру. . Екі жауырынға кезек аунау. Қолды төсенішке ұру.	7-8 мәрте	Оң аяқты, сол аяқты ауыстырып отырып қыздыру, қолды, иықты оңға, солға айналдыра қыздыру.
<b>Қорытынды бөлім (5 мин)</b>	Сапқа тұру. Қан айналым, тыныс алуды қалпына келтіру. Үйге тапсырма беру.	7-8 мәрте	Оқушылардың қан айналымының, тыныс алуының қалпына келуіне көз жеткізуі.

<b>Тақырыбы: Аяқты іштен іліп, кеудеден асыра шалқайып лақтыру әдістері.</b>	
<b>Мұғалім мақсаты</b>	<b>Оқушының мақсаты</b>
<b>Сабақтың мақсаты</b> Бұл әдіс көбіне орташа қашықтықта қолданылады, шабуыл жасаушы	Сабақ соңына дейін оқушылар мыналарды үйренуі қажет. Аталған

<p>балуан сол қолымен бәсекелесінің иығынан асыра белдіктен ұстайды да, оң қолымен бәсекелесінің жеңінен демей, өзіне тарта түседі. Сол аяғын қарсыласының екі аяғының ішіне енгізе тілерсектен іледі. Бұдан кейін оң аяғын жарты қадамдай басып, ішке ене оңтайлы тұрады да, ілген аяғын жоғары көтере шалқаяды. Екпінін бәсеңдетпей сол қапталға қарай тез бұрылып, қарсыласын өзімен ала кілемге құлайды.</p>		<p>әдісті бірнеше рет жасап, қайталап үйренуге тырысу керек.</p>	
<p><b>Жабдық</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Төсеніштер</li> <li>• Гимнастикалық ысқырық</li> <li>• Сағат</li> </ul>		<p><b>Оқыту жағдайлары</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Жаттығулар спорт залда өтуі қажет.</li> </ul>	
<b>Сабақ уақыты</b>	<b>Сабақ мазмұны</b>	<b>Дозалау</b>	<b>Методикалық нұсқау</b>
<b>Кіріспе (5 мин)</b>	Мәлімет қабылдау. Сабақтың тақырыбына қысқаша тоқталу.		Оқушылардың формасына, сабаққа толық қатынасуына көңіл бөлу.
<b>Дайындық бөлімі (10 мин)</b>	Жүру жаттығулары. Аяқтың ұшына, өкшеге, аяқтың ішіне, аяқтың сыртына. Қол белде, жүгіру жаттығулары, денені қыздыру. Оң қапталмен қолды артқа, сол қапталмен алдыға айналдыру. Қол кілттеулі желкеде. Тізені көтеріп. Қол белде, аяқты артқа лақтырып, оң және сол қапталмен қол қарсыласты ұстап, жағасынан, белбеуден қалыпты сақтап шалып, жүгіру қалпында. Жүгіру, денені толық қыздыру.	3-4 айналым	Жүру кезінде ара қашықтықты дұрыс сақтау, денені түзу ұстау. Жүгіру кезінде итермеу, шалмау, тыныс алуда қалпын сақтау, екі қадам сайын бір дем алып, бір дем шығару, қолды түсірмеу, аяқты толық лақтырып жүгіру.
<b>Негізгі бөлім (20 мин)</b>	Екі топқа бөліну. Аяқ-қол бұлшық еттерін қыздыру. Алға аунау. Қолды тіреп басты ішке қайырып, артқа аунау, қолдың көмегімен тез айналу. Екі жауырынға кезек	7-8 мәрте	Оң аяқты, сол аяқты ауыстырып отырып қыздыру, қолды, иықты оңға, солға айналдыра қыздыру. Қауіпсіздікті қатаң еске сақтау,

	аунау. Қолды төсенішке ұру. Оң қол белбеуде, сол қолмен қарсыластың шапан жеңінен алып толықтай тіземен бүгіле оң жақ аяқты қарсыластың оң жағына қойып лақтыру. Құлау кезінде қол тіремеу, қолды ұру. Басты бірінші түсірмеу.		кемшіліктерге жол бермеу.  Қарсыластың саусағынан ұстамау, жеңіне қолды тықпау.
<b>Қорытынды бөлім (5 мин)</b>	Сапқа тұру. Қан айналым, тыныс алуды қалпына келтіру. Үйге тапсырма беру. Алға, артқа аунау тәсілін қайталау. Бағалау. Қоштасып, шығарып салу.	7-8 мәрте	Оқушылардың қан айналымының, тыныс алуының қалпына келуіне көз жеткізуі.

<b>Тақырыбы: Ұстасу және ара қашықтық.</b>			
<b>Мұғалім мақсаты</b>		<b>Оқушының мақсаты</b>	
<b>Сабақтың мақсаты:</b> Ұстасудың өзі мынадай түрлерге бөлінеді-1) Ұзақ ұстасу. 2) Тез арада немесе бірден ұстасу. Ұзақ ұстасу деп балуанның кілем үстінде қарсыласымен ұзақ ұстасып жүріп, әдісті тиімді қолданып, жеңіске жетуін айтамыз. Ара қашықтық деп қос балуанның кілем үстіндегі ара қашықтығын айтамыз.		Сабақ соңына дейін оқушылар мыналарды үйренуі керек: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дене шынықтырудың маңыздылығын түсіну.</li> </ul>	
<b>Жабдық</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Төсеніштер</li> <li>• Гимнастикалық ысқырық</li> <li>• Сағат</li> </ul>		<b>Оқыту жағдайлары</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Жаттығулар спорт залда өтуі қажет.</li> </ul>	
<b>Сабақ уақыты</b>	<b>Сабақ мазмұны</b>	<b>Дозалау</b>	<b>Методикалық нұсқау</b>
<b>Кіріспе (5 мин)</b>	Мәлімет қабылдау. Сабақтың тақырыбына қысқаша тоқталу.		Оқушылардың формасына, сабаққа толық қатынасуына көңіл бөлу.

<p><b>Дайындық бөлімі (10мин)</b></p>	<p>Жүру жаттығулары. Аяқтың ұшына, өкшеге, аяқтың ішіне, аяқтың сыртына. Қол белде, жүгіру жаттығулары, денені қыздыру. Оң қапталмен қолды артқа, сол қапталмен алдыға айналдыру. Қол кілттеулі желкеде. Тізені көтеріп. Қол белде, аяқты артқа лақтырып, оң және сол қапталмен қол қарсыласты ұстап, жағасынан, белбеуден қалыпты сақтап шалып, жүгіру қалпында. Жүгіру, денені толық қыздыру.</p>	<p>3-4 айналы м</p>	<p>Жүру кезінде ара қашықтықты дұрыс сақтау, денені түзу ұстау. Жүгіру кезінде итермеу, шалмау, тыныс алуда қалпын сақтау, екі қадам сайын бір дем алып, бір дем шығару, қолды түсірмеу, аяқты толық лақтырып жүгіру.</p>
<p><b>Негізгі бөлім (20-мин)</b></p>	<p>Екі топқа бөліну. Аяқ-қол бұлшық еттерін қыздыру. Алға аунау. Қолды тіреп басты ішке қайырып, артқа аунау, қолдың көмегімен тез айналу. Екі жауырынға кезек аунау. Қолды төсенішке ұру. Оң қол белбеуде, сол қолмен қарсыластың шапан жеңінен алып толықтай тіземен бүгіле оң жақ аяқты қарсыластың оң жағына қойып лақтыру. Құлау кезінде қол тіремеу, қолды ұру. Басты бірінші түсірмеу. Ұстасу түрлерін жаттығу үшін ,арқанға мініп,түсу арқылы дайындалу керек.</p>	<p>7-8 мәрте</p>	<p>Оң аяқты, сол аяқты ауыстырып отырып қыздыру, қолды, иықты оңға, солға айналдыра қыздыру. Қауіпсіздікті қатаң еске сақтау, кемшіліктерге жол бермеу.</p> <p>Қарсыластың саусағынан ұстамау, жеңіне қолды тықпау.</p>
<p><b>Қорытынды бөлім (5 мин)</b></p>	<p>Сапқа тұру. Қан айналым, тыныс алуды қалпына келтіру. Үйге тапсырма беру. Алға, артқа аунау тәсілін қайталау. Бағалау.</p>	<p>7-8 мәрте</p>	<p>Оқушылардың қан айналымының, тыныс алуының қалпына келуіне көз жеткізуі.</p>

	Қоштасып, шығарып салу.		
--	-------------------------	--	--

### Сабақ жоспар үлгілері 7-сыныпқа арналған

<b>Тақырыбы: Қазақ күресі туралы түсінік, қауіпсіздік ережелері, аяқтан шалу әдісі.</b>			
<b>Мұғалім мақсаты</b>		<b>Оқушының мақсаты</b>	
<b>Сабақтың мақсаты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Қазақ күресінің қысқаша тарихына тоқталу.</li> <li>• Қазақ күресінің жаңадан өзгерген ережелерімен таныстыру, әдіс жасағанда бағалау..</li> <li>• Күрестің негізгі мақсаттары мен міндеттерін түсіндіру. Қауіпсіздік ережелерімен оқушыларды таныстыру.</li> </ul>		Сабақ соңына дейін оқушылар мыналарды үйренуі керек: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Қазақша күрестің қысқаша тарихын білу</li> <li>• Қазақ палуандарының өмірі мен күрес жолдары жайлы мәлімет алу</li> <li>• Күрестің негізгі мақсаттары мен міндеттерін түсіну. Қауіпсіздік ережелерімен танысу.</li> </ul>	
<b>Жабдық</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Төсеніштер</li> <li>• Гимнастикалық ысқырық</li> <li>• Сағат</li> </ul>		<b>Оқыту жағдайлары</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Жаттығулар спорт залда өтуі қажет.</li> </ul>	
<b>Сабақ уақыты</b>	<b>Сабақ мазмұны</b>	<b>Дозалау</b>	<b>Методикалық нұсқау</b>
<b>Кіріспе</b>	Мәлімет қабылдау. Сабақтың тақырыбына		Оқушылардың формасына, сабаққа



<b>(5 мин)</b>	қысқаша тоқталу.		толық қатынасуына көңіл бөлу.
<b>Дайындық бөлімі (10 мин)</b>	Жүру жаттығулары. Аяқтың ұшына, өкшеге, аяқтың ішіне, аяқтың сыртына. Қол белде, жүгіру жаттығулары, денені қыздыру. Оң қапталмен қолды артқа, сол қапталмен алдыға айналдыру. Қол кілттеулі желкеде. Тізені көтеріп. Қол белде, аяқты артқа лақтырып, оң және сол қапталмен қол қарсыласты ұстап, жағасынан, белбеуден қалыпты сақтап шалып, жүгіру қалпында. Жүгіру, денені толық қыздыру. Көпір жасау, көпірге тұру, қолдың, аяқтың көмегімен көпірден шығу.	3-4 айналым	Жүру кезінде ара қашықтықты дұрыс сақтау, денені түзу ұстау. Жүгіру кезінде итермеу, шалмау, тыныс алуда қалпын сақтау, екі қадам сайын бір дем алып, бір дем шығару, қолды түсірмеу, аяқты толық лақтырып жүгіру.
<b>Негізгі бөлім (20 мин)</b>	Екі топқа бөліну. Екі балуан қарама қарсы тұрып, бір бірін, он қолмен жағадан ұстап, сол қолмен қарсыласының жеңінен ұстап, қолмен, аяқпен бір уақытта тартып, қарсыласын аяқпен шалу әдісін жасап үйрену. Осы әдісті бірнеше рет қайталап үйрену. Уақытқа, жылдамдықты дамытуға арналған жаттығуларды қайталау.	7-8 мәрте	Оң аяқты, сол аяқты ауыстырып отырып қыздыру, қолды, иықты оңға, солға айналдыра қыздыру. Қауіпсіздікті қатаң еске сақтау, кемшіліктерге жол бермеу.  Қарсыластың саусағынан ұстамау, жеңіне қолды тықпау.
<b>Қорытынды бөлім (5 мин)</b>	Сапқа тұру. Қан айналым, тыныс алуды қалпына келтіру. Үйге тапсырма беру. Алға, артқа аунау	7-8 мәрте	Оқушылардың қан айналымының, тыныс алуының қалпына келуіне көз жеткізуі.

	тәсілін қайталау. Бағалау. Қоштасып, шығарып салу.		
--	---	--	--

<b>Тақырыбы: Спорт құрал-жабдықтары және жаттығу орны</b>	
<b>Мұғалім мақсаты</b>	<b>Оқушының мақсаты</b>
<b>Сабақтың мақсаты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Спорт құрал - жабдықтары және жаттығу орны. Күрес үшін спорт жабдықтары керек. Арнайы сайыс кілемі немесе гимнастикаға арналған кілем, штангалар, гирлер, гантельдер болса палуандар үшін жақсы жағдай жасалған деген сөз.</li> </ul>	Сабақ соңына дейін оқушылар мыналарды үйренуі керек: <ul style="list-style-type: none"> <li>Спорт құрал - жабдықтары және жаттығу орны. Күрес үшін спорт жабдықтары керек екенін.</li> </ul>
<b>Жабдық</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Төсеніштер</li> <li>Гимнастикалық ысқырық</li> <li>Сағат</li> </ul>	<b>Оқыту жағдайлары</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Жаттығулар спорт залда өтуі қажет.</li> </ul>

Сабақ уақыты	Сабақ мазмұны	Дозалау	Методикалық нұсқау
<b>Кіріспе</b> (5 мин)	Мәлімет қабылдау. Сабақтың тақырыбына қысқаша тоқталу.		Оқушылар формасы, сабаққа толық қатысуына көңіл бөлу.
<b>Дайындық бөлімі</b> (10мин)	Жүру жаттығулары. Аяқтың ұшына, өкшеге, аяқтың ішіне, аяқтың сыртына. Қол белде, жүгіру жаттығулары, денені қыздыру. Оң қапталмен қолды артқа, сол қапталмен алдыға айналдыру. Қол кілттеулі желкеде. Тізені көтеріп. Қол белде, аяқты артқа лақтырып, оң және сол қапталмен қол қарсыласты ұстап, жағасынан, белбеуден қалыпты сақтап шалып, жүгіру қалпында. Жүгіру, денені толық қыздыру.	3-4 айналым	Жүру кезінде ара қашықтықты дұрыс сақтау, денені түзу ұстау. Жүгіру кезінде итермеу, шалмау, тыныс алуда қалпын сақтау, екі қадам сайын бір дем алып, бір дем шығару, қолды түсірмеу, аяқты толық лақтырып жүгіру.
<b>Негізгі бөлім</b>	Балуандарға күрес түрлерімен жаттығу үшін, ең басты спорт құрал	7-8 мәрте	Оң аяқты, сол аяқты ауыстырып отырып

<b>(20- мин)</b>	жабдықтарымен қамтамасызету керек екенін, жоғары жетістікке жету үшін, барлық жағдай жасалғаны, өте маңызды екенін оқушыларға түсіндіру. Екі топқа бөліну. Аяқ-қол бұлшық еттерін қыздыру. Алға аунау. Қолды тіреп басты ішке қайырып, артқа аунау, қолдың көмегімен тез айналу. Екі жауырынға кезек аунау. Қолды төсенішке ұру. Оң қол белбеуде, сол қолмен қарсыластың шапан жеңінен алып толықтай тіземен бүгіле оң жақ аяқты қарсыластың оң жағына қойып лақтыру. Құлау кезінде қол тіремеу, қолды ұру. Басты бірінші түсірмеу.		қыздыру, қолды, иықты оңға, солға айналдыра қыздыру. Қауіпсіздікті қатаң еске сақтау, кемшіліктерге жол бермеу.  Қарсыластың саусағынан ұстамау, жеңіне қолды тықпау.
<b>Қорытынды бөлім (5 мин)</b>	Сапқа тұру. Қан айналым, тыныс алуды қалпына келтіру. Үйге тапсырма беру. Алға, артқа аунау тәсілін қайталау. Бағалау. Қоштасып, шығарып салу.	7-8 мәрте	Оқушылардың қан айналымының, тыныс алуының қалпына келуіне көз жеткізуі.

### Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. «Мектептегі дене тәрбиесі» 2010, №3
2. «Қазақтың ұлттық спорт түрлері» М.Болғамбаев. Алматы. 1985 жыл.
3. «Қазақша күрес» Е.Мұхитдинов. Алматы «Қазақстан». 1984 жыл.
4. «Қазақша күрес» оқу құралы П.Ф. Матуцак. Алматы «Мектеп», 2012 жыл.
5. Қазақша күрес (Ұжымдық жинақ) Алматы: Қ.А.Зақпарат 2002 жыл.
6. Г. Ильясова Спорт түрлерінің физиологиясы (оқу құралы) - Түркістан 2004 жыл.
7. С.М. Вайцеховский. Жаттықтырушы (книга). “Физкультура и спорт” баспасы, – А., 1971 жыл.
8. Ә.К.Әбділлаев. Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі. Кентау 2007 жыл.
9. «Қазақ күресі» Е. Мұхиддинов. Алматы «Мектеп» баспасы, 2012 жыл.