

Ә/б отырысында қаралды
Рассмотрена на заседании МО
Хаттама №
Протокол №


28.08 2023 г

Келісілді
Согласовано
Мектеп директоры
орынбасары ОТЖ
Заместитель директора
по УВР

28.08 2023 г

Бекітемін
Утверждаю
Мектеп директоры
Директора школы



«Қазақша күрес» Күнтізбе үйірме жоспары

Календарно-тематический план по секции «Қазақша күрес»

Количество часов	68	в неделю
Сағат саны	68	апта саны 2

Учитель физической культуры **Ж.Абеу**

«Лозовое ауылының негізгі орта мектебі» КММ
КГУ «Основная средняя школа села Лозовое»

Село Лозовое 2023 -2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Физическая культура» как предмет играет важную роль в общеобразовательной школе, способствует становлению учащегося как человека, готового к активной творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры.

Место национальной борьбы в воспитании детского поколения в национальном чувстве и духе особое место занимает история развития «қазақ күресі», национальной формы борьбы, которая переплетается с глубоко укоренившейся историей казахского народа. Различные встречи и праздничные застолья не прошли без соревнований этого вида спорта. Қазақ күресі напрягает тело человека, подтягивает мышцы, тренирует выносливость, смелость, ловкость, умение быстро думать и находить приемы, когда это необходимо. Қазақ күресі силовой спорт. Доказано, что занятия казахской борьбой способствуют укреплению здоровья личности, ее гармоничному развитию, развитию и закаливанию организма занимающихся, являются эффективным средством развития физических способностей (силы, скорости, ловкости, выносливости, гибкости) и физического воспитания молодежи. Широкая популярность казахской борьбы, эффективность обучения в формировании различных прикладных навыков, включающая развитие физиологической жизнеспособности внутренних органов, качества физической подготовки и физических способностей, включение в процесс воспитания усилий и других психологических качеств, способов укрепления здоровья, оздоровительной эффективности и большей потребности молодежи в физическом воспитании и их интереса к борьбе, способствует включению вида борьбы в программу учебных и внеклассных занятий по предмету Физическая культура в средней школе.

Цель: Познакомить учащихся с историей борьбы на казахском языке. Воспитывать любовь к национальной борьбе. Повышение творческих способностей. Познакомить с историей нации, связав ее с историей борьбы. Воспитывать умение ставить национальные интересы выше

Задача:

Учить учащихся приемам борьбы, приучать к умелому выполнению приемов борьбы. Прививайте смелость, скорость, ловкость. Физические упражнения оздоровительной направленности обогащение двигательного опыта, формирование культуры двигательного движения с помощью техники действий базовых видов спорта. Воспитание позитивных качеств личности, обучение и соблюдение рубежей коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности.

Ожидаемый результат:

Формирует двигательные навыки учащихся. Растет интерес к национальным играм. Совершенствуются теоретические знания. Развивается выносливость, быстрота, ловкость учащихся. Укрепление и закалывание здоровья, правильное развитие организма и повышение работоспособности организма.

КТП план Қазақша күрес

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	Прием членов кружка, знакомство с кружковой работой.	1	05.09	
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травм, оказание первой помощи. Правила безопасности.	1		
2	Разработка методов падения вперед, назад	1	07.09	
3	Разработка методов падения вперед, назад	1	12.09	
4	Техника броска с усилием в обе руки	1	14.09	
5	Метод выпадения из равновесия	1	19.09	
6	Метод подбрасывания	1	21.09	
7	Метод подбрасывания	1	26.09	
8	Пояс на коленях	1	28.09	
9	Метод обратного вызова	1	03.10	
10	Учимся ловить противника	1	05.10	
11	Учимся ловить противника	1	10.10	
12	Техника броска за спину, держась за рукав и воротник	1	12.10	
13	Техника броска за спину, держась за рукав и воротник	1	17.10	
14	Техника броска руки за спину, сжимая ее подмышками	1	19.10	
15	Техника броска руки за спину, сжимая ее подмышками	1	24.10	
16	Техника метания с руками на плечах	1	07.11	
17	Вращение вперед с откидыванием назад	1	09.11	
18	Вращение вперед с откидыванием назад	1	14.11	
19	Метод подбрасывания над грудью	1	16.11	
20	Метод подбрасывания над грудью	1	21.11	
21	Техника подбрасывания с захватом тела руками	1	23.11	
22	Техника подбрасывания с захватом тела руками	1	28.11	
23	Метод подбрасывания с хватом за пояс и за рукав	1	30.11	
24	Метод подбрасывания с хватом за пояс и за рукав	1	05.12	
25	Техника подбрасывания с поднятыми ногами с наклоном	1	07.12	

26	Техника подбрасывания с поднятыми ногами с наклоном	1	12.12	
27	Метод «гребня " с внешней стороны плеча	1	14.12	
28	Метод «гребня» с внешней стороны плеча	1	19.12	
29	Пояс на коленях	1	21.12	
30	Пояс на коленях	1	26.12	
31	Метод «подрезания", держа за пояс и рукав	1	28.12	
32	Метод «подрезания» ,держа за пояс и рукав	1	09.01	
33	Метод обертывания	1	11.01	
34	Метод броска с захватом за пояс и рукав	1	16.01	
35	Метод броска с захватом за пояс и рукав	1	18.01	
36	Метод броска с одноименной стороны, держа за пояс	1	23.01	
37	Метод броска с одноименной стороны, держа за пояс	1	25.01	
38	Бросок через спину	1	30.01	
39	Бросок через спину	1	01.02	
40	Метод подбрасывания	1	06.02	
41	Метод подбрасывания	1	08.02	
42	Метод подбрасывания спереди	1	13.02	
43	Метод подбрасывания спереди	1	15.02	
44	Метод подвешивания	1	20.02	
45	Метод подвешивания	1	22.02	
46	Метод подвешивания снаружи	1	27.02	
47	Метод подвешивания снаружи	1	29.02	
48	Метод подвешивания с головой ноги	1	05.03	
49	Метод подвешивания с головой ноги	1	07.03	
50	Борьба с противником	1	12.03	
51	Борьба с противником	1	14.03	
52	Метод подвешивания на одноименной ноге	1	19.03	
53	Метод подвешивания на одноименной ноге	1	02.04	
54	Техника подбрасывания ногами	1	04.04	
55	Техника подбрасывания ногами Метод броска стада	1	09.04	
56	Результаты оценки и оценки методов, признаки	1	11.04	
57	Комплекс специальных упражнений	1	16.04	
58	Упражнения для бедер	1	18.04	
59	Техника броска через плечо	1	23.04	
60	Правила безопасности, общие физические подготовка	1	25.04	
61	Методы самозащиты	1	30.04	
62	Противодействие противнику	1	02.05	

63	Упражнения на развитие скорости	1	14.05	
64	Методы борьба с ногами	1	16.05	
Всего		64	час	