



«Бекітемін»  
мектеп директоры  
О.И. Бегжанов

№76 Жалпы орта білім беретін мектеп  
2024-2025 оқу жылына арналған  
Қазақша күрес спортының жылдық жұмыс жоспары



Денешынықтыру мұғалім: Сәрсенов Қ.Б

## Сағаттарды тарауға бөлу

№	Оқу материалдары	Сағат саны
1	Теориялық дайындық	3
2	Жалпы дене дайындығы	3
3	Техникалық дайындық	5
4	Тактикалық дайындық	12
5	Жалпы дамыту жаттығулары	4
6	Арнайы дамыту жаттығулары	7
	<b>Барлығы</b>	<b>34</b>

Қазақша күрес үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі	
1	Техника қауіпсіздік ережесі	2 сағ	02.09	04.09
2	Күрес тарихы	2 сағ	09.09	11.09
3	Алға артқа домалау	2 сағ	16.09	18.09
4	Домалау техникасын жетілдіру	2 сағ	23.09	25.09
5	ЖДЖ жаттығулары	2 сағ	30.09	02.10
6	Кросс 2 км	2 сағ	07.10	09.10
7	Кермеде жаттығу	2 сағ	14.10	16.10
8	Қоссырық	2 сағ	21.10	23.10
9	Арқанға өрмелеу	2 сағ	04.11	06.11
10	Партерде жұмыс	2 сағ	11.11	13.11
11	Ұстау әдісі	2 сағ	18.11	20.11
12	Ауырту әдісі	2 сағ	25.11	27.11
13	Жамбас	2 сағ	02.12	04.12
14	Аяққа ауырту әдісі	2 сағ	09.12	11.12
15	Қылқындыру әдісі	2 сағ	23.12	18.12
16	Кросс 2 км	2 сағ	23.12	25.12
17	Кермеде жаттығу	2 сағ	13.01	15.01
18	Қоссырық	2 сағ	20.01	22.01
19	Арқанға өрмелеу	2 сағ	27.01	29.01
20	Сырт жамбас	2 сағ	03.02	05.02
21	Аяқты алға қайшылай лақтыру	2 сағ	10.02	12.02
22	Жолдастық кездесулер	2 сағ	17.02	19.02
23	Әдістерді қайталау	2 сағ	24.02	26.02
24	Дізеге отырып лақтыру	2 сағ	03.03	05.03
25	Өз бойыңнан асыра лақтыру	2 сағ	17.03	19.03
26	Бір қолды байлай лақтыру	2 сағ	17.03	19.03
27	Таза ауадағы ждж	2 сағ	07.04	09.04
28	Кросс	2 сағ	14.04	16.04
29	Жекпе жек	2 сағ	21.04	23.04
30	Аяқты байлау тәсілі	2 сағ	28.04	30.04
31	Бұтқа кіре лақтыру	2 сағ	05.05	07.05
32	Қарама-қайшы әдістер	2 сағ	12.05	14.05
33	Күрес	2 сағ	19.05	21.05
34	Қортынды жаттығулар	2 сағ	19.05	21.05