

Қазақ күресі үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары

	Бағдарлама талаптары	Сағат саны	мерзімі
1	Қазақ күресі туралы жалпы түсінік, шығу тарихы.	1	
2	Қауіпсіздік сақтау ережелері. Қазақ күресінің киімі «беренмен», күрес кілемімен таныстыру.	1	
3	Қазақ күресінің ережесімен таныстыру.	1	
4	Күреске тұру және сәлемдесу тәртібін меңгерту.	1	
5	Жаттығу кезеңдері. Дене қыздыру тәсілдеріне бейімдеу.	1	
6	Жаттығу жасау кезіндегі қауіпсіздік және қорғаныс тәсілдері.	1	
7	Гимнастикалық дайындық.	1	
8	Гимнастикалық дайындық.	1	
9	Акробатикалық жаттығуларды қайталау.	1	
10	Іштен шалу әдістерін үйрету	1	
11	Жағадан, жеңнен ұстап шалу;	1	
12	Жеңнен, белбеуден ұстап шалу;	1	
13	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	1	
14	Жамбас әдісін үйрету	1	
15	Белбеуден алып жамбас әдісіне кіру қадамдарын үйрету.	1	
16	Белбеуден алып жамбасқа салу арқылы жартылай көтеруді үйрету.	1	
17	Белбеуден алып жамбасқа салып лақтыруды үйрету.	1	
18	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	1	
19	Спорттық ойындар ойнату және акробатикалық, гимнастикалық жаттығуларды қайталау.	1	
20	Шалу, қағу әдістерін жылдамдыққа қайталау.	1	
21	Жамбас, жүргізіп қағу әдістерін жылдамдыққа қайталау.	1	
22	Қырқа шалу әдісін үйрету:	1	
23	Жеңнен алып иықтан орау арқылы қырқа шалу;	1	
24	Жағадан алып белбеуден ұстау арқылы қарқа шалу.	1	
25	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру	1	
26	Оқу жылында өткен ережелер мен күрес тарихын қайталау	1	
27	Оқу жылында өткен әдіс-тәсілдерді қайталау	1	

28	Қауіпсіздік сақтау ережелері. Қазақ күресіндегі қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.	1	
29	Күрделендірілген акробатикалық жаттығуларды үйрету.	1	
30	Өткен әдістерді қайталау, жетілдіру.	1	
31	Жамбас әдісін жетілдіру:	1	
32	Қолтық астынан алып жамбас әдісіне кіру қадамдарын үйрету.	1	
33	Қолтық астынан алып жамбасқа салу арқылы жартылай көтеруді үйрету.	1	
34	Қолтық астынан алып жамбасқа салып лақтыруды үйрету.	1	
35	Қоян қолтық белдесудің ережесін түсіндіру және әдістерін үйрету.	1	
36	Қазақ күресінің ережесі мен әдіс тәсілдерін қайталау.	1	
37	Шалып лақтыру әдісі	1	
38	Алдынан шалу әдісі	1	
39	Арқадан асырып лақтыру әдісі	1	
40	Жеңнен және жағадан ұстап арқадан лақтыру әдісі	1	
41	Қолды қолтықпен қысып арқадан асырып лақтыру әдісі	1	
42	Қолын иыққа салып лақтыру әдісі	1	
43	Кеудеден асырып лақтыру	1	
44	Қолмен денеден ұстап, шалқалап лақтыру.	1	
45	Белбеуді артынан және жеңінен ұстап шалқалап лақтыру.	1	
46	Еңкейіп, аяқпен көтеріп лақтыру.	1	
47	Иықтың сыртынан ұстап, қырқа шалу.	1	
48	Белбеуден және жеңнен ұстап қырқа шалу.	1	
49	Орап лақтыру.	1	
50	Белбеуден және жеңнен ұстап орап лақтыру	1	
51	Аттас жағынан белбеуінен ұстап орап лақтыру	1	
52	Қағып лақтыру.	1	
53	Қырынан қағып лақтыру.	1	

54	Алдынан қағып лақтыру.	1	
55	Іліп лақтыру.	1	
56	Сырттан іліп лақтыру.	1	
57	Аяқтың басын іліп лақтыру.	1	
58	Аттас аяқтың үстімен іліп лақтыру.	1	
59	Аяқпен көтермелеп лақтыру.	1	
60	Үйіріп лақтыру.	1	
61	Үйіріп лақтыру.	1	
62	Методикалық нұсқаулар.	1	
63	Қазақша күрес тактикасының жалпы негізі.	1	
64	Қарсыласының техникалық ойын ескеру.	1	
65	Жарыстарға қатысу тактикасы.	1	
	Түрегеліп күресу техникасы	1	
66	Сыр білдірмеу.	1	
67	Барлау.	1	
68	Ұстасу	1	
69	Біржақты ұстау	1	
70	Әр жақты ұстау	1	
71	Ырғақ	1	
72	Көтеріп қағу	1	
73	Тізеден қағу	1	
74	Көтере итеру	1	
75	Адымын айқастыру	1	
76	Арқадан асыра лақтыру	1	
77	Шалқайып (төспен) лақтыру	1	
78	Еңкейіп лақтыру	1	
79	Қарсыәдіс (амал)	1	
80	Иықтан асырып лақтыру	1	

81	Тактикалық даярлық амалдары	1	
82	Ұмыттыру әдісі	1	
83	Белдесу тактикасы	1	
84	Тактиканың түрлері.	1	
85	Шабуылдау тактикасы.	1	
86	Үздіксіз шабуылдау.	1	
87	Ұдайы шабуылдау	1	
88	Ауық-ауық шабуылдау (спурт).	1	
89	Қарсы шабуылдау тактикасы	1	
90	Қорғану (күту) тактикасы	1	
91	Қазақ күресінің айрықша ерекшеліктері	1	
92	Күшті дамыту.	1	
93	Палуанның шыдамдылығын дамыту	1	
94	Бүркемелеу	1	
95	Қауіптөндіру	1	
96	Жалғанәрекеттер	1	
97	Қайталап алдау	1	
98	Тепе – теңдіктен шығару	1	
99	Қайталап шабуылдау	1	
100	Ұстау (әдіс) комбинациясы	1	
101	Қарсы шабуылдау тактикасы	1	
102	Қорғану (күту) тактикасы	1	