

«Бекітемін»
Мектеп директоры:
Жарекін А.М.



«Келісемін»
Тәрбие ісі жөніндегі
менгерушісі:
Ибраимов А.Б.

Еркін күрес

Еркін күрес секциясына арналған күнтізбелік тақырыптық жоспар.

Жаттықтырушы: А.М. Ордабаев

2024-2025 оқу жылы

Түсінік хат

Бұл бағдарлама бойынша оқушыларды дене тәрбиесінен денсаулықтарын шынықтыру мен салауатты өмір салтын сақтауға тәрбиелейді.

Үйірме бұл сыныптан тыс жұмыстың ең белсенді әрі тиімді формаларының бірі, мұндағы тарау тақырыптар кеңейіп тереңдей оқытылады.

Онда оқушылар еркін күрес туралы теориялық білімдерін практикамен ұштастыра отырып, тереңірек таныстыру, күрес аса ептілік, ұқыптылыққа, ұжымшылдыққа тәрбиелей отырып, барлық уақытта да төзімділік қабілетін дамытуға көңіл бөлінеді. Қимыл қозғалыс жаттығуларын орындау техникасының дұрыс негізін қалап, оқушылардың икемділігін арттыру, қимыл сапаларын жетілдіріп, дене құрлысын дұрыс қалыптастыру және еркін күрес спорт түріне әуесқойлығын арттыру. Оқушылардың акробатикалық дағдылары мен қимыл белсенділігін арттыратын жаттығулар негізінің бірі шапшаңдыққа үйрену қасиеттерін жетілдіру болып табылады. Еркін күрес қыр-сырын меңгерте отырып әр түрлі әдіс тәсілдерін меңгерту.

Үйірменің мақсаты:

1. Оқушылардың денсаулығын нығайту.
2. Дене шынықтыру мәдениетін қалыптастыру.
3. Өзін-өзі тәрбиелеу мен өзін-өзі жетілдіру себептерін белсенді ету.
4. Еркін күрестің теориялық білімін практикамен ұштастыру арқылы әдіс-тәсілдерін меңгерту.

Оқыту міндеттері:

Өмірлік маңызды қозғалыс дағдыларын, танымдық қозғалыс белсенділігін арттыруды қалыптастыруға себепкер болатын дене жаттығуларының негізгі түрлерін оқушылардың меңгеруіне көмектесу.

Уақыт пен кеңістікте қозғалыс әрекеттерін басқаруға деген ізденісті, шығармашылық қабілеттерді дамыту үшін жағдай туғызу.

Спорттық күрес түрлері, акробатика және дене жаттығуларымен дербес айналысуға қызығушылықты қалыптастырып дамыту.

Үйірме кестесі
2024-2025 оқу жылы

Күні	Уақыты	Өткізілетін орны
Сейсенбі	11:30-13:00	Күрес залы
Бейсенбі	12:15-13:00	Күрес залы

Оқушылар тізімі

№	Аты-жөні	Сыныбы	Мекен- жайы
1	Рауфов Вейбарас	7	Сарамар
2	Маманов Эльдар	2	Сарамар
3	Мұмабаев Мұхаммед	7	Сарамар
4	Қойман Айтжан	8	Сарамар
5	Марзахон Халим	8	Сарамар
6	Әлибаев Асқар	8	Сарамар
7	Әлибаев Шерар	6	Сарамар
8	Табанбаев Шонатам	7	Сарамар
9	Метембаев Руслан	7	Сарамар
10			Сарамар

Қауіпсіздік техника ережелері 2024-2025 оқу жылы

№	Аты-жөні	Сыныбы	Қолы
1	Рауфов Вейбарас	7	Дәуір
2	Маманов Эльдар	7	Эльдар
3	Мұмабаев Мұхаммед	7	Мұхаммед
4	Қойман Айтжан	8	Айтжан
5	Марзахон Халим	8	Халим
6	Әлибаев Асқар	8	Асқар
7	Әлибаев Шерар	6	Шерар
8	Табанбаев Шонатам	7	Шонатам
9	Метембаев Руслан	7	Руслан
10			

ЕРКІН КҮРЕСТЕН КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР. Оқу жүктемесі аптасына 3 сағат
жылына 108сағатты құрайды

АТ	Сипаттамасы	Сағат саны	Мерзімі
1	Еркін күрес сабағында қауіпсіздік техника ережелері.	2	01.09
2	Еркін күрестің шығу тарихы туралы теориялық мәлімет.	1	06.09
3	Жоғарғы тұрыстан қарсыластың қолын байлап бір аяққа өту әдістері.	2	08.09
4	Аяқты қорғау әдістері. Қарсыластың әдістеріне қарсы әдістер жасау.	1	13.09
5	Жоғарғы тұрыстан қарсыластың қолын байлап екі аяққа өту әдістері.	2	15.09
6	Аяқты қорғау әдістері. Қарсыластың әдістеріне қарсы әдістер жасау.	1	20.09
7	Жоғарғы тұрыстан қарсыластың қолын байлап артына шығу әдістері. Партерге отырғызу.	2	22.09
8	Жоғарғы тұрыстан қарсыласты қолдан ұстап бақылап өкшеге өту әдістері.	1	27.09
9	Жоғарғы тұрыстан қарсыласты қолдан ұстап бақылап екі аяққа өту әдістері.	2	29.09
10	Жоғарғы тұрыстан қарсыластың қолтығының асынан сүңгіп артына шығу әдістері. Партерге отырғызу.	1	04.10
11	Әдістерді белдесуде орындау техникасын дамыту.	2	06.10
12	Оқу-жаттығу белдесулері.	1	11.10
13	Тізде отырып қарсыластың қолынан және аяғынан ұстап асыра лақтыру (мельница әдісі).	2	13.10
14	Партерде қолды қарсыластың қолтығының астынан өткізіп мойынға басып жауырыңға аудару.	1	18.10
15	Тізде тұрып екі қолмен қарсыластың қолынан ұстап асыра лақтыру (кочерга әдісі).	2	20.10
16	Партерде бір қолды қарсыластың қолтығының астынан өткізіп екінші қолды мойынға қойып қолдарды айқастырып басып жауырыңға аудару. (ключ әдісі).	1	25.10
17	Жоғарғы тұрыстан бір қолмен қарсыластың қолынан және екінші қолмен белден ұстап жамбас арқылы асыра лақтыру.	2	27.10
18	Әдістерді белдесуде орындау техникасын дамыту.	1	08.11
19	Оқу-жаттығу белдесулері.	2	10.11
20	Партерде қарсыластың аяғынан екі қолмен орап айналдыру.	1	15.11
21	Жоғарғы тұрыстан қарсыласты екі қолмен белден ұстап аяқпен шалу әдісі.	2	17.11
22	Партерде қарсыластың белінен екі қолмен ұстап айналдыру әдісі.	1	22.11
23	Жоғарғы тұрыстан қарсыласты екі қолмен белден ұстап асыра лақтыру әдісі.	2	24.11
24	Партерде бір қолмен қарсыластың қолынан ұстап екінші қолмен кеудеден қысып қолды айқастырып жауырыңға аудару.	1	29.11
25	Әдістерді белдесуде орындау техникасын дамыту.	2	01.12
26	Оқу-жаттығу белдесулері.	1	06.12\
27	Жоғарғы тұрыстан қарсыластың қолын байлап бір аяққа өту әдістері.	2	01.12 08.12
28	Аяқты қорғау әдістері. Қарсыластың әдістеріне қарсы әдістер жасау.	1	13.12
29	Жоғарғы тұрыстан қарсыластың қолын байлап екі аяққа өту әдістері.	2	15.12
30	Аяқты қорғау әдістері. Қарсыластың әдістеріне қарсы әдістер жасау.	1	20.12
31	Жоғарғы тұрыстан қарсыластың қолын байлап артына шығу әдістері. Партерге отырғызу.	2	22.12
32	Жоғарғы тұрыстан қарсыласты қолдан ұстап бақылап өкшеге өту	1	27.12

	әдістері.		
33	Жоғарғы тұрыстан қарсыласты қолдан ұстап бақылап екі аяққа өту әдістері.	2	29.12
34	Жоғарғы тұрыстан қарсыластың қолтығының асынан сүңгіп артына шығу әдістері. Партерге отырғызу.	1	10.01
35	Әдістерді белдесуде орындау техникасын дамыту.		
36	Оқу-жаттығу белдесулері.	2	12.01
37	Тізде отырып қарсыластың қолынан және аяғынан ұстап асыра лақтыру (мельница әдісі).	1	17.01
38	Партерде қолды қарсыластың қолтығының астынан өткізіп мойынға басып жауырыңға аудару.	2	19.01
39	Тізде тұрып екі қолмен қарсыластың қолынан ұстап асыра лақтыру (кочерга әдісі).	1	24.01
40	Партерде бір қолды қарсыластың қолтығының астынан өткізіп екінші қолды мойынға қойып қолдарды айқастырып басып жауырыңға аудару. (ключ әдісі).	2	26.01
41	Жоғарғы тұрыстан бір қолмен қарсыластың қолынан және екінші қолмен белден ұстап жамбас арқылы асыра лақтыру.	1	31.01
42	Әдістерді белдесуде орындау техникасын дамыту.	2	02.02
43	Оқу-жаттығу белдесулері.	1	07.02
44	Партерде қарсыластың аяғынан екі қолмен орап айналдыру.	2	09.02
45	Жоғарғы тұрыстан қарсыласты екі қолмен белден ұстап аяқпен шалу әдісі.	1	14.02
46	Партерде қарсыластың белінен екі қолмен ұстап айналдыру әдісі.	2	16.02
47	Жоғарғы тұрыстан қарсыласты екі қолмен белден ұстап асыра лақтыру әдісі.	1	21.02
48	Партерде бір қолмен қарсыластың қолынан ұстап екінші қолмен кеудеден қысып қолды айқастырып жауырыңға аудару.	2	23.02
49	Әдістерді белдесуде орындау техникасын дамыту.	1	28.02
50	Оқу-жаттығу белдесулері.	2	02.03
51	Жоғарғы тұрыстан қарсыластың қолын байлап екі аяққа өту әдістері.	1	07.03
52	Аяқты қорғау әдістері. Қарсыластың әдістеріне қарсы әдістер жасау.	2	09.03
53	Жоғарғы тұрыстан қарсыластың қолын байлап артына шығу әдістері. Партерге отырғызу.	1	14.03
54	Жоғарғы тұрыстан қарсыласты қолдан ұстап бақылап өкшеге өту әдістері.	2	16.03
55	Жоғарғы тұрыстан қарсыласты қолдан ұстап бақылап екі аяққа өту әдістері.	1	28.03
56	Жоғарғы тұрыстан қарсыластың қолтығының асынан сүңгіп артына шығу әдістері. Партерге отырғызу.	2	30.03
57	Әдістерді белдесуде орындау техникасын дамыту.	1	04.04
58	Оқу-жаттығу белдесулері.	2	06.04
59	Тізде отырып қарсыластың қолынан және аяғынан ұстап асыра лақтыру (мельница әдісі).	1	11.04
60	Партерде қолды қарсыластың қолтығының астынан өткізіп мойынға басып жауырыңға аудару.	2	13.04
61	Тізде тұрып екі қолмен қарсыластың қолынан ұстап асыра лақтыру (кочерга әдісі).	1	18.04
62	Партерде бір қолды қарсыластың қолтығының астынан өткізіп екінші қолды мойынға қойып қолдарды айқастырып басып жауырыңға аудару. (ключ әдісі).	2	20.04
63	Жоғарғы тұрыстан бір қолмен қарсыластың қолынан және екінші қолмен белден ұстап жамбас арқылы асыра лақтыру.	1	25.04
64	Әдістерді белдесуде орындау техникасын дамыту.	2	27.04
65	Оқу-жаттығу белдесулері.	1	02.05
		2	04.05

66	Партерде қарсыластың аяғынан екі қолмен орап айналдыру.	1	09.05
67	Жоғарғы тұрыстан қарсыласты екі қолмен белден ұстап аяқпен шалу әдісі.	2	11.05\
68	Партерде қарсыластың бөлінен екі қолмен ұстап айналдыру әдісі.	1	09.05
69	Жоғарғы тұрыстан қарсыласты екі қолмен белден ұстап асыра лақтыру әдісі.	2	16.05
70	Партерде бір қолмен қарсыластың қолынан ұстап екінші қолмен кеудеден қысып қолды айқастырып жауырынағ аудару.	2	18.05
71	Әдістерді белдесуде орындау техникасын дамыту.	1	23.05
72	Оқу-жаттығу белдесулері.	2	25.05
	Барлығы:	1	30.05
		108	сағат