

Қазақстан Республикасы Білім және Ғылым министрі
Ақтөбе облысы Хромтау ауданы
Сарысай орта мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі

КЕЛІСЕМІН:

«Сарысай орта мектебі» КММ
директордың тәрбие ісі жөніндегі
орынбасары М.Б.Ақынтаева
«27» 08 2021ж



БЕКІТЕМІН:

«Сарысай орта мектебі» КММ
директоры Н.С.Нурмуханов
«29» 09 2021ж

«Еркін күрес үйірмесі»

Пән мұғалімі: Имангалиев К.А.

Сарысай ауылы
2021-2022 оқу жылы

№	Сабақ тақырыбы	мақсаты	сағат	мерзімі
1	Еркін күрестің Қазақстанда дамуы	Оқушыларды техникалық қауіпсіздікке тәрбиелеу	3	7.09 9.09 14.09
2	Сілкіп екі аяққа өту әдісін үйрету 20,25 кг зіл темірлерді көтеру	Тактикалық жетілдіру	3	16.09 14.09 23.09
3	Регби ойыны. Бір аяққа өту әдісін үйрету	Техникасын жетілдіру	3	28.09. 30.09 2.10
4	Кросс, футбол, созылу жаттығулары, мойын бұлшық етін нығайту	Шеберлік деңгейін арттыру	3	7.10. 12.10 14.10
5	Сілкіп мельница әдісін жасау	Шеберлік деңгейін арттыру	3	19.10 24.10 26.10
6	Регби ойыны, созылу жаттығулары	Күш қабілетін жетілдіру	3	28.10. 9.11 14.11
7	Ережеге сай күресу	Қимыл қозғалысты қалыптастыру	3	16.11 18.11 23.11
8	Нырог әдісімен артқа шығып накат жасау	Шапшаң қимылдау	3	25.11. 30.11 2.12
9	Сілкіп басты алып, артқа шығып, накат жасау	Күш қабілетін жетілдіру	3	7.12 9.12 14.12
10	Мельница әдісін жасау, аяқ-қол бұлшықетін нығайту	Күш қабілетін жетілдіру	3	16.12. 21.12 23.12
11	Ережеге сай күресу. Созылу жаттығулары	Икемділік даму деңгейін жетілдіру	3	22.12 30.12 14.01
12	20,25 кг зіл темірлерді көтеру Акробатикалық жаттығулар. Созылу жаттығулары	Ептілік, күш қабілетін жетілдіру	3	13.01 18.01 20.01
13	Сілкіп екі аяққа өтіп, құлату әдісін жасау	Ептілік және қимыл ірекеттер сапаларын қалыптастыру	3	25.01 27.01 1.02
14	Артқа шығып, накат әдісін жасау	Шеберлік деңгейін арттыру	3	3.02 10.02 10.02
15	Кросс, футбол, созылу жаттығулары	Ептілік және қимыл ірекеттер сапаларын қалыптастыру	3	15.02 17.02 22.02
16	Регби ойыны, өткен әдістерін қайталау	Техникасын жетілдіру, ойлау қабілетін дамыту	3	24.02. 1.03 3.03
17	Сілкіп басты алып, артқа шығу	Жетілдіру, ойлау қабілетін дамыту	3	10.03 15.03 17.03
18	20,25 кг зіл темірлерді көтеру Бұлшық еттерді нығайту жаттығулары: гантель көтеру, нығыздалған доптарды көтеру т.б	Күш қабілетін жетілдіру	3	5.04 7.04 12.04
19	Ережеге сай күресу. Созылу жаттығулары	Шеберлік деңгейін арттыру	3	14.04 19.04 21.04
20	Акробатикалық жаттығулар. Созылу жаттығулары	Техникасын жетілдіру, ойлау қабілетін дамыту	3	26.04 28.04 3.05
21	Қозғалмалы ойындар, өткен әдістерін қайталау	Техникасын жетілдіру, ойлау қабілетін дамыту	3	5.05 10.05 12.05
22	Екі аяққа өтіп, қарсыласты көтеру.	Шеберлік деңгейін арттыру	3	17.05 19.05 24.05
23	20,25 кг зіл темірлерді көтеру	Күш қабілетін жетілдіру	3	26.05
24	Регби ойыны, өткен әдістерін қайталау	Техникасын жетілдіру, ойлау қабілетін дамыту	3	
25	Артқа шығып, накат әдісін жасау	Шеберлік деңгейін арттыру	3	
26	Мельница әдісін жасау, аяқ-қол бұлшықетін нығайту	Күш қабілетін жетілдіру	3	

Ірімеге қатысатын оқушылар тізімі

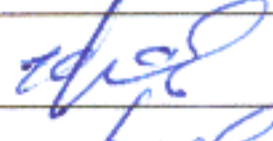
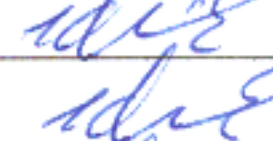
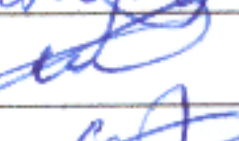
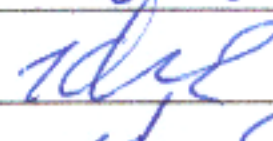
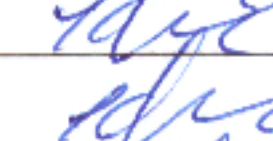
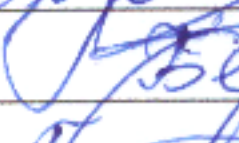
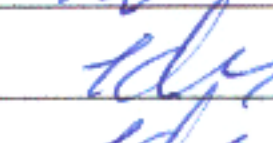
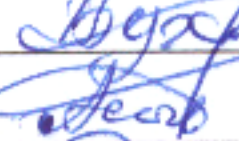
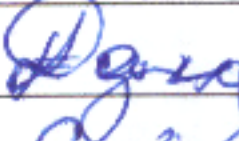
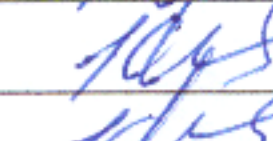
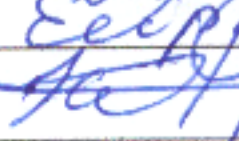
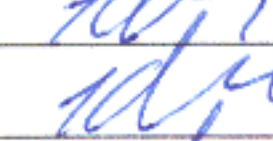
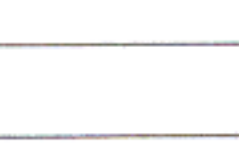
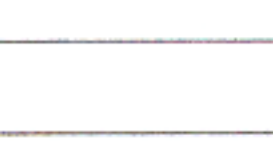
[illegible]

н күрес айналасқанда зақымданудың және қауыпсіздік ережесін алдын алу.

1. Жаттықтыруға спорт киімін алып келу
2. Жүгіріс кезінде бір бірін итермеу саппен жүгіру
3. Разминка уақытында барлығымен бірдей толық жасау
4. Жаттықтыруға /сырға, сақина, цепочка/ тағып келмеу.
5. Спорттық киімдерінде бүгде заттар болмау
6. Тырнақ, шаш қысқа болу керек
7. Әдіс қолданғанда тек мұғалім көрсеткенді жасау
8. Мойнынан екі қолмен ұстамау
9. Құлаған кезде қолын тіремеу, жерге түскен кейін ала қауыпсіздік есебінде кілемді ұру
10. Жаттықтыру кезінде басқа затқа аландамай мұғалім тындау
11. Дене дайындығы кезінде құралдар қолданғанда бір қауыпсіздік сақтау
12. Алға домалағанда мойынды бүгіп желкені тигізіп домалап кету
13. Мұғалімсіз бір-біріне әдіс қолданып, спорт кезеңі кірмеу
14. Көшеде, далада бір-бірімен күреспей
15. Әдіс қолданған кезде белін тіке қайырмау
16. Партерде қолын қайығанда тіке қайыру
17. Керу әдісін қолданғанда тіке тартпау бір жанға тарту
18. Саусақ арасына қол тығып қайрмау
19. Ысқырғыш белгісімен бастау, тоқтау.
20. Кері жанбас /обратное бедро/ жасағанда белін тіке бір жанға қарай тарту
21. Әдіс үйренер алдында мұғалімнің айтқан қауыпсіздік ережесін тыңдау.

Қауіпсіздік ережесі

Өткен уақыт 7.09 2021.

№	Аты-жөні	Таныстым	Қолы	Мұғалімнің қолы
1	Ковалев. Рубен	Панастам		
2	Аманжол. Аманжол	Панастам		
3	Шошубет. Әзіз	Панастам		
4	Шуконов Енисур	Панастам		
5	Шуконов. Әзіз	Панастам		
6	Аманжол. Сабир	Панастам		
7	Бегенгейев. Талис	Панастам		
8	Бухайев. Рубен	Панастам		
9	Солбаев. Әбілқасым	Панастам		
10	Дюба. Рашид	Панастам		
11	Еврис. Дар	Панастам		
12	Курдов. Курман	Панастам		
13	Курман. Енисур	Панастам		