

Қазақстан Республикасы Білім және Ғылым министірі
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 2022ж

БЕКІТЕМІН:

Н.С. Нурмуханов

«Сарысай орта мектебі» КММ
директоры Н.С.Нурмуханов
«27» 08 2022ж

«Еркін күрес үйірмесі»

Пән мұғалімі: Имангалиев К.А.

Сарысай ауылы
2022-2023 оқу жылы

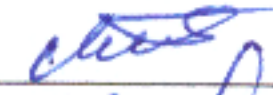
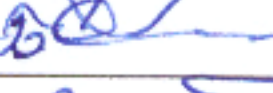
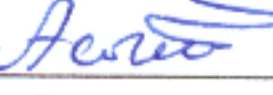
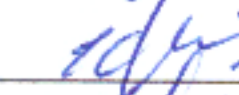
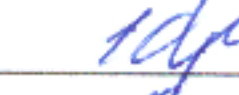
	Сабак тақырыбы	мақсаты	сағат	мерзімі
1	Еркін күрестегі қауіпсіздік ережелерімен таныстыру. Дене шынықтыры және спорт Қазақстанда дамуы.	Оқушыларды техникалық қауіпсіздікке тәрбиелеу	3	6.09 8.09 13.09
2	Қозғалмалы спорт ойындар, гір көтеру, кермеге тартылу	Ептілік, күш қабілетін жетілдіру	3	15.09 20.09 22.09
3	Кросс футбол, созылу жаттығулары, бақылау, қабылдау нормативтері	Қимыл қозғалысты қалыптастыру	3	27.09 29.09 4.10
4	Акробатикалық жаттығулар, созылу жаттығулары	Техникасын жетілдіру, ойлау қабілетін дамыту	3	6.10 11.10 13.10
5	Сілкіу әдістері, Басты алып, артқа шығу	Шеберлік деңгейін арттыру	3	18.10 20.10 23.11
6	Екі аяққа өту әдісін үйрету	Күш қабілетін жетілдіру	3	8.11 10.11 15.11
7	Регби ойыны бұлшық етті дамыту	Шапшаң қимылдау	3	17.11 22.11 24.11
8	20,25 кг зіл темірлерді көтеру	Күш қабілетін жетілдіру	3	29.11 1.12 6.12
9	Басты алып артқа шығу	Шапшаң қимылдау	3	8.12 13.12 15.12
10	Ережеге сай күресу	Икемділік даму деңгейін жетілдіру	3	20.12 22.12 27.12
11	Сілкіп әдістерге кіру Бақылау қабылдау нормативтері	Ептілік, күш қабілетін жетілдіру	3	10.01 12.01 17.01
12	Кросс, футбол, созылу жаттығулары	Ептілік және қимыл ірекеттер сапаларын қалыптастыру	3	19.01 14.01 26.01
13	Регби ойыны, Бір аяққа өту әдісін үйрету	Ептілік және қимыл ірекеттер сапаларын қалыптастыру	3	31.01 2.02 7.02
14	Акробатикалық жаттығулар, созылу жаттығулары	Шеберлік деңгейін арттыру	3	9.02 14.02 16.02
15	Бақылау қабылдау нормативтері Созылу жаттығуларын дамыту	Жетілдіру, ойлау қабілетін дамыту	3	21.02 23.02 28.02.
16	Басты алып артқа шығу	Шапшаң қимылдау	3	2.03 7.03 9.03
17	Төрт тағанда қолды қолтықтың астынан мойнына салып, аудару	Икемділік даму деңгейін жетілдіру	3	14.03 16.03 4.04
18	Бұлшық еттерді нығайту жаттығулары: гантель көтеру, нығыздалған доптарды көтеру т.б	Күш қабілетін жетілдіру	3	6.04 11.04 13.04
19	Акробатикалық жаттығулар, созылу жаттығулары	Техникасын жетілдіру, ойлау қабілетін дамыту	3	18.04 20.04 25.04
20	Кросс, футбол, созылу жаттығулары	Ептілік және қимыл ірекеттер сапаларын қалыптастыру	3	27.04 2.05
21	20,25 кг зіл темірлерді көтеру	Күш қабілетін жетілдіру	3	4.05 11.05 16.05
22	Бір аяққа өту әдісін үйрету	Шеберлік деңгейін арттыру	3	18.05 23.05 25.05.
23	Бақылау қабылдау нормативтері	Ептілік және қимыл ірекеттер сапаларын қалыптастыру	3	
24	Төрт тағанда күресу	Күш қабілетін жетілдіру	3	
25	Кросс, футбол, созылу жаттығулары	Ептілік және қимыл ірекеттер сапаларын қалыптастыру	3	

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 алаңға 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 кемеңгір кірмеу
14. Көшеде, далада бір-бірімен күреспей
15. Әдіс қолданған кезде белін тіке қайырмау
16. Партерде қолын қайырғанда тіке қайыру
17. Керу әдісін қолданғанда тіке тартпау бір жанға қарай 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 тындау.

Қауіпсіздік ережесі

Өткен уақыт 6.09.2022.

№	Аты-жөні	Таныстым	Қолы	Мұғалімнің қолы
1	Имашов. Елмур.	Таныстым.		
2	Аманжолді Аманжол.	Таныстым.		
3	Ковалчук. Рустам.	Таныстым.		
4	Новакшанбаев. Әмір	Таныстым.		
5	Бегентайев. Төменді	Таныстым.		
6	Асқаров. Әбілхайыр	Таныстым.		
7	Әділбаев. Дамас	Таныстым.		
8	Қуаныш. Елмур.	Таныстым.		
9	Есіркеп Диев.	Таныстым.		
10	Қуандық. Қуаныш.	Таныстым.		
11	Қатамбетов. Умар	Таныстым.		
12	Қуандық. Ержанат	Таныстым.		
13	Берік. Ардақ.	Таныстым.		

үйірмеге қатысатын оқушылар тізімі

[illegible]