

Бекітемін:



Тәрбие ісінің меңгерушісі:

Исаева Ж.Т.
Исаева Ж.Т.
«02» /09/ 2024 ж.

Еркін күрес үйірмесінің жоспары

2024-2025 оқу жылы

Жаттықтырушы: Қабатаев Е.Б

2024-2025 оқу жылы

Мақсаты:

- Оқушылардың қазақша күреске деген қызығушылығын арттыру;
- Оқушылардың дене қимылын, күреске деген ынталарын арттыру;
- Күрес барысында оқушылардың дұрыс құлауын еш жеріне зақым келмеуін қадағалау;
- Әр оқушының іс – әрекетін қимыл – қозғалыстардың ырғағын сақтай білуін қадағалау;
- Күресті оқушыларға дұрыс үйрету, қателіктерін күрес барысында айтып отыру;

Міндеттері:

- Үйірмеге қатысушы оқушылардың киімдері болуы, басталу уақытынан қалмауы;
- Қауіпсіздік ережесін оқушылардың білуі;
- Түрлі жарыстарға қатысу;
- Үйірме барысында мұғалімнің айтқанын қатаң түрде тыңдау;
- Спорттық ойындарына үлестерін қосу;
- Күреске шыққанда бір – бірімен амандасуды, үйреткен жаттығуларды дұрыс орындауын, белдесуді, қарсы жаттығуды жасауды, күрес кезінде қолын жерге тіремеуді білу;

Еркін күрес үйірмесінің күнтізбелік жоспары.

№	Тақырып	Сағат	Мерзімі
1	Еркін күрестің негізгі ережелері	2	05.09.2024 12.09.2024
2	Күреске тұру және сәлемдесу	3	19.09.2024 26.09.2024 03.10.2024
3	Белдесу әдісі	3	10.10.2024 17.10.2024 24.10.2024
4	Жамбасқа салу жаттығуы	3	07.11.2024 14.11.2024 21.11.2024
5	Иыққа асып лақтыру	3	28.11.2024 05.12.2024 12.12.2024
6	Бастан асыра лақтыру	3	19.12.2024 26.12.2024 09.01.2025
7	Іштен шалып лақтыру	3	16.01.2025 23.01.2025 30.01.2025
8	Қырқа шалу	2	06.02.2025 13.02.2025
9	Қарсы әдіс	3	20.02.2025 27.02.2025 06.03.2025

10	Тізеге салып лақтыру	3	13.03.2025 20.03.2025 03.04.2025
11	Аяқтан іліп лақтыру	3	10.04.2025 17.04.2025 24.04.2025
12	Белдесу әдісін , қарсы әдіс	3	08.05.2025 15.05.2025 22.05.2025
Барлығы: 34 сағат			

«Еркін күрес» үйірмесінің кестесі

№	Жаттықтырушы аты-жөні	Үйірменің атауы	Сағаты	Апта күндері	Уақыты , өткізелетін орны
1	Қабатаев Е.Б	«Еркін күрес» үйірмесі	1	Бейсенбі	10.00-11.00 Спортзал
2	Қабатаев Е.Б	«Еркін күрес» үйірмесі	1	Жұма	16.00-17.00 Спортзал

«Еркін күрес» үйірмесінің қатысушылар тізімі

№	Аты-жөні	Сыныбы	Қолы
1	Құнанбай Иман	1 «Ә»	
2	Латып Абдурахим	2 «Ә»	
3	Сәбит Қайсар	2 «Ә»	
4	Тілектес Асқұлтан	3 «Ә»	
5	Қабдулғазиз Ерасыл	3 «Ә»	
6	Құнанбай Ерасыл	5 «Ә»	
7	Волос Роман	3 «А»	
8	Волос Александр	6 «А»	
9	Базарбаев Алдар	7 «Ә»	
10	Қайролла Алдияр	7 «Ә»	
11	Дюсенбай Нұрдаулет	7 «Ә»	
12	Дюсенбай Нұрали	9 «А»	
13			
14			
15			