

Келісемін

Қосымша білім беру орталығының
меңгерушісі М.Ә.Рахметова _____
_____ 2024 жыл.

Бекітемін

«Т.Есетов атындағы № 264 мектеп-лицейі»
КММ директоры Б. С. Тумурзаев _____
_____ 2024 жыл.

**Тәкей Есетов атындағы № 264 мектеп-лицей жанындағы қосымша білім беру орталығы
«Еркін күрес» үйірме жетекшісі Жарқынбеков Мейірбектің 2024-2025 оқу жылына арналған
пәндер бойынша орта мерзімді (күнтізбелік-тақырыптық) жоспары**

«Еркін күрес» үйірмесі: I, II, III, IV топтар

Барлығы: 144 сағат, аптасына - 4 сағат

«Тиісті типтердегі және түрлердегі мектепке дейінгі, орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі, қосымша білім беру ұйымдары қызметінің үлгілік қағидаларын бекіту туралы» ҚР Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 31 тамыздағы № 385 бұйрығының 8-қосымшасына сәйкес «Балаларға арналған қосымша білім беру ұйымдары қызметінің үлгілік қағидаларын»;

«Мектепке дейінгі тәрбие және оқыту, орта, арнаулы, қосымша, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беру ұйымдарының педагогтері жүргізу үшін міндетті құжаттардың тізбесін және олардың нысандарын бекіту туралы» ҚР БҒМ 6.04.2020 ж. № 130 бұйрығының 6-қосымшасына сәйкес «Қосымша білім беру ұйымдарының педагогтері жүргізу үшін міндетті құжаттардың нысандарын» басшылыққа ала отырып жасалды

Қызылорда, 2024 жыл.

**«Еркін күрес» үйірмесінің 2024-2025 оқу жылындағы I, II, III, IV топтарға арналған
пәндер бойынша орта мерзімді (күнтізбелік-тақырыптық) жоспары**

Р/с	Бөлім	Сабақтың тақырыбы	Сабақтың мақсаты	Сағат саны	Күні				Ескерту
					I	II	III	IV	
1	I бөлім Жаттығу барысында техникалық әдістер	Теориялық сабақтар Қауіпсіздік ережелері	Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу. Дененің тепе-теңдігі. Еркін күрес тактикасы мен техникасы.	2					
2		Еркін күрес теориясы мен әдістемесі	Күрес өнерінің техникалық дайындығы. Еркін күрес тактикасы мен техникасы.	4					
3		Екі аяққа сүңгіп кіру	Екі аяққа сүңгіп кіру тактикасын меңгеру	4					
4		Накат әдісі	Қолды белге қосып айналдыру әдісін	4					

			меңгеру.						
5		Аяққа жанынан өту әдісі	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	4					
6		Лақтыру кезінде күшпен бұлшықет төзімділігін дамыту. Қолды ала айнала тастау әдісі.	Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу	4					
7		Скресный әдісін дамыту	Күрес әдістерін меңгеру.	4					
8		Қолды ауыстыру арқылы аяққа өту	Арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	4					
9		Арқамен жатып жылжу әдісі	Ара-қашықтықты сақтау, тепе-теңдікті сақтау.	4					

10		Алға қарай домалау әдісі	3 рет қолды жерге бүгіп жазу. Алға еңкею.	4					
11		Артқа қарай домалау әдісі	3 рет қолды жерге бүгіп жазу. Артқа қарай еңкею.	4					
12	II-бөлім Жалпы дене дайындығы (қозғалыс және спорттық ойындар, гимнастика, акробатика)	Секіруді дамытуға арналған іс-шаралар. Бір орыннан ұзындыққа секіру.	Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу.	4					
13		Секіруді дамытуға арналған іс-шаралар. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.	Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және түсіндіру және көрсете білу	4					
14		Секіруді дамытуға арналған іс-шаралар. Биіктікке секіру әдістері	Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және түсіндіру және көрсете білу	4					
15		Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе	Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс	4					

		теңдік және секіру. Қатар кермеде жасалатын жаттығулар	комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу						
16		Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру. Қатар кермеде жасалатын жаттығулар	Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу	4					
17		Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Қолды ала айнала тастау.	Қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	4					
18		Түрегеліп тұрып орындалатын әдістер түрлері.	Күрес өнерінің майталмандарын тәрбиелеу. Қимыл- қозғалыстың сапалы орындалуы.	4					
19		Түрегеліп тұрып орындалатын әдістер түрлері.	Күрес өнерінің майталмандарын тәрбиелеу. Қимыл- қозғалыстың сапалы орындалуы.	4					

20		Оң жақ иық арқылы сақтандыру әдісі	Қолды жерге тіреп, дененің жамбас бөлімін оңға солға бұрып, татамиге тигізу.	4					
21		Сол жақ иық арқылы сақтандыру әдісі	Қолды жерге тіреп, дененің жамбас бөлімін оңға солға бұрып, татамиге тигізу.	4					
22		Арқамен жатып жылжу әдісі	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу.	4					
23	III-бөлім Арнайы дене дайындығы (жылдамдық, күш, ептілік, шыдамдылық)	Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. Жамбас әдісін дамыту.	Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	4					
24		Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. Қолды, белді қысып шалқая	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі	4					

		тастау.	дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу						
25		Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. Оң жақ бүйірімен сатану әдісі.	Ауырту, созу әдістері, бағындыру әдістері.	4					
26		Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер. Сол жақ бүйірімен сақтану әдісі.	Ауырту, созу әдістері, бағындыру әдістері.	4					
27		Бір жанымен айналу көпірге тұру оңға және солға қарай айнала жүгіру	Қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	4					
28		Өкпе қысу әдісін үйрету	Қимыл қозғалысты сапалы орындау, тактикаларды меңгерту.	4					
29		Техникалық шеберлікті шыңдау. Паткат әдісін үйрету.	Ауырту, созу әдістері, бағындыру әдістері. Күрес өнерінің техникалық дайындығы.	4					

30		Спорттық күрестің негіздері. Еркін күрес теориясының қағидалары.	Еркін күрес теориясы мен әдістемесі.	4					
31	IV-бөлім Жаттығу принциптері (әдіс-айла және оны жетілдіру)	Еркін күрес бағытының тиісті әдістемесі. Аудару, аунату .	Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кеңенін құру және түсіндіру және көрсете білу.	4					
32		Аудару, аунату, әдістері.	Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кеңенін құру және түсіндіру және көрсете білу.	4					
33		Ауырту, созу әдістері, бағындыру әдістері.	Қимыл қозғалысты сапалы орындау, тактикаларды меңгерту.	4					
34		Жатып, төрт тағандап орындалатын әдіс түрлері.	Техникалық шеберлікті шыңдау. Қимыл-қозғалысты қалыпты ұстау.	4					
35		Екі аяққа сүңгіп кіру	Денені қыздыру	4					

		(қорғану)	және қалпына келтіру жаттығуларының кеңенін құру және түсіндіру және көрсете білу						
36		Жұптасып орындалатын жаттығулар	Қимыл қозғалысты сапалы орындау.	4					
37		Аяқтың тобық бөлімін оңға солға айналдыру	Кілемге оң, сол аяқты ұшымен қойып өз осімен айналдыру. Қолдың ұшын аяқ ұшына апару, кеудені кілемге тигізу.	2					
Барлығы				144					