Келісемін
Қосымша білім беру орталығының
меңгерушісі А. Алпысбай
_____2026 жыл.

Бекітемін
«Т.Есетов атындағы № 264 мектеп - лицейі»
КММ директоры А. Б. Рахметов
_____2026 жыл.

Тәкей Есетов атындағы № 264 мектеп - лицей жанындағы қосымша білім беру орталығы
«Еркін күрес» үйірме жетекшісі Мұрат Құдайбергеннің 2026 - 2027 оқу жылына арналған
пәндер бойынша орта мерзімді (күнтізбелік - тақырыптық) жоспары

«Еркін күрес» үйірмесі: I топтар
Барлығы: 204 сағат, аптасына - 6 сағат
«Еркін күрес» үйірмесі: II, III, IV топтар
Барлығы: 136 сағат, аптасына - 4 сағат

«Жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдарын қоспағанда, тиісті типтердегі және түрлердегі білім беру ұйымдары қызметінің үлгілік қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің
2022 жылғы 31 тамыздағы № 385 бұйрығының 8-қосымшасына сәйкес «Балаларға арналған қосымша білім беру ұйымдары қызметінің үлгілік қағидаларын»;

«Мектепке дейінгі ұйымдардың және жалпы білім беретін мектептердің, лицейлер мен гимназиялардың мектепалды сыныптарының, орта, арнаулы, қосымша, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беру ұйымдарының педагогтері жүргізу үшін міндетті құжаттардың тізбесін және олардың нысандарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2020 жылғы 6 сәуірдегі № 130 бұйрығын басшылыққа ала отырып жасалды

Қызылорда, 2026 жыл.

Еркін күрес үйірмесінің 2026-2027 оқу жылындағы I, II, III, IV тоқтарға арналған тақырыптық - күнтізбелік жоспары

Р/с	Бөлім	Сабақтың тақырыбы	Сабақтың мақсаты	Сағат саны	Күні	Ескерту
					I	
1	**I бөлім** Жаттығу барысында техникалық әдістер	Қауіпсіздік ережелері	Оқушыларға қауіпсіздік ережесімен таныстыру.	6		
2		Еркін күрес теориясы мен әдістемесі	**Еркін күрес өнерінің техникалық дайындығы. Еркін күрес тактикасы мен техникасы.**	6		
3		Екі аяққа сүңгіп кіру	**Екі аяққа сүңгіп кіру тактикасын меңгеру**	6		
4		Накат әдісі	Қолды белге қосып айналдыру әдісін меңгеру.	6		
5		Аяққа жанынан өту әдісі	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі - дағдылар мен	6		

	гимнастика, акробатика)					
10		Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.	Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және түсіндіру және көрсете білу	6		
11		Биіктікке секіру әдістері	Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және түсіндіру және көрсете білу	6		
12		Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру.	Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	6		
13		Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру.	Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	6		

14		Қолды ала айнала тастау.	Қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	6		
15		Түрегеліп тұрып орындалатын әдістер түрлері.	Күрес өнерінің майталмандарын тәрбиелеу. Қимыл-қозғалыстың сапалы орындалуы.	6		
16		Түрегеліп тұрып орындалатын әдістер түрлері.	Күрес өнерінің майталмандарын тәрбиелеу. Қимыл-қозғалыстың сапалы орындалуы.	6		
17		Накат әдісі	Қолды белге қосып айналдыру әдісін меңгеру.	6		

18	**III-бөлім** Арнайы дене дайындығы (жылдамдық, күш, ептілік, шыдамдылық)	Жамбас әдісін дамыту.	Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	6		
19		Қолды, белді қысып шалқая тастау.	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	6		
20		Оң жақ бүйірімен сақтану әдісі.	Ауырту, созу әдістері, бағындыру әдістері.	6		
21		Сол жақ бүйірімен сақтану әдісі.	Ауырту, созу әдістері, бағындыру әдістері.	6		
22		Бір жанымен айналу көпірге тұру оңға және солға қарай айнала жүгіру	Қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің	6		

			біліктіліктерін салыстыра білу			
23		Өкпе қысу әдісін үйрету	Қимыл қозғалысты сапалы орындау, тактикаларды меңгерту.	6		
24		Түрегеліп тұрып орындалатын әдістер түрлері.	Күрес өнерінің майталмандарын тәрбиелеу. Қимыл-қозғалыстың сапалы орындалуы.	6		
25	**IV-бөлім** Жаттығу принциптері (әдіс-айла және оны жетілдіру)	Аудару, аунату, сүйреу әдістері.	Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және түсіндіру және көрсете білу.	6		
26		Аудару, аунату, сүйреу әдістері.	Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және түсіндіру және көрсете білу.	6		

27		Ауырту, созу әдістері, бағындыру әдістері.	Қимыл қозғалысты сапалы орындау, тактикаларды меңгерту.	6		
28		Жатып, төрт тағандап орындалатын әдіс түрлері.	Техникалық шеберлікті шыңдау. Қимыл-қозғалысты қалыпты ұстау.	6		
29		Жеңнен және жағадан ұстап аркадан асырып лақтыру	Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кещенін құру және түсіндіру және көрсете білу	6		
30		Жұлтасып орындалатын жаттығулар	Қимыл қозғалысты сапалы орындау.	6		
31		Жатып, төрттағандап орындалатын әдіс түрлері.	Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кещенін құру және түсіндіру және көрсете білу.	6		

32		Тіреу аланы. Күрес өнерінің тактикасын меңгеру.	Дене салмағы, бойдың ұзындығы, дене мүшелерінің пропорциялары. жалпы дене тәрбиесі бағыты.	6		
33		Екі аякка сүңгіп кіру (қорғану)	Әдіс жасалғанда қол –аяқтың жұмыс жасалуына назар аудару.	6		
34		Спорттық күрестің негіздері. Еркін күрес теориясының қағидалары.	Еркін күрес теориясы мен әдістемесі.	6		

Барлығы:204

Еркін күрес үйірмесінің 2026-2027 оқу жылындағы I, II, III, IV топтарға арналған тақырыптық - күнтізбелік жоспары

Р/с	Бөлім	Сабақтың тақырыбы	Сабақтың мақсаты	Сағат саны	Күні			Ескерту
					II	III	IV	
1	**I бөлім** Жаттығу барысында техникалық әдістер	Қауіпсіздік ережелері	Оқушыларға қауіпсіздік ережесімен таныстыру.	4				
2		Еркін күрес теориясы мен әдістемесі	Еркін 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 меңгеру.	4				
5		Аякқа жанынан өту әдісі	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен	4				

			реттілікті түсіндіру және көрсете білу					
6		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	**II-бөлім** Жалпы дене дайындығы (қозғалыс және спорттық ойындар, гимнастика,	Бір орыннан ұзындыққа секіру.	Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу.	4				

	акробатика)							
10		Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.	Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және түсіндіру және көрсете білу	4				
11		Биіктікке секіру әдістері	Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және түсіндіру және көрсете білу	4				
12		Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру.	Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	4				
13		Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру.	Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	4				

14		Қолды ала айнала тастау.	Қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу	4				
15		Түрегеліп тұрып орындалатын әдістер түрлері.	Күрес өнерінің майталмандарын тәрбиелеу. Қимыл-қозғалыстың сапалы орындалуы.	4				
16		Түрегеліп тұрып орындалатын әдістер түрлері.	Күрес өнерінің майталмандарын тәрбиелеу. Қимыл-қозғалыстың сапалы орындалуы.	4				
17		Накат әдісі	Қолды белге қосып айналдыру әдісін меңгеру.	4				

18	**III-бөлім** Арнайы дене дайындығы (жылдамдық, күш, ептілік, шыдамдылық)	Жамбас әдісін дамыту.	Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	4				
19		Қолды, белді қысып шалқая тастау.	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу	4				
20		Оң жақ бүйірімен сақтану әдісі.	Ауырту, созу әдістері, бағындыру әдістері.	4				
21		Сол жақ бүйірімен сақтану әдісі.	Ауырту, созу әдістері, бағындыру әдістері.	4				
22		Бір жанымен айналу көпірге тұру оңға және солға қарай айнала жүгіру	Қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін	4				

			салыстыра білу					
23		Өкпе қысу әдісін үйрету	Қимыл қозғалысты сапалы орындау, тактикаларды меңгерту.	4				
24		Түрегеліп тұрып орындалатын әдістер түрлері.	Күрес өнерінің майталмандарын тәрбиелеу. Қимыл-қозғалыстың сапалы орындалуы.	4				
25	**IV-бөлім** Жаттығу принциптері (әдіс-айла және оны жетілдіру)	Аудару, аунату, сүйреу әдістері.	Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және түсіндіру және көрсете білу.	4				
26		Аудару, аунату, сүйреу әдістері.	Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және түсіндіру және көрсете білу.	4				

27		Ауырту, созу әдістері, бағындыру әдістері.	Қимыл қозғалысты сапалы орындау, тактикаларды меңгерту.	4				
28		Жатып, төрт тағандап орындалатын әдіс түрлері.	Техникалық шеберлікті шыңдау. Қимыл-қозғалысты қалыпты ұстау.	4				
29		Жеңнен және жағадан ұстап арқадан асырып лақтыру	Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және түсіндіру және көрсете білу	4				
30		Жұптасып орындалатын жаттығулар	Қимыл қозғалысты сапалы орындау.	4				
31		Жатып, төрттағандап орындалатын әдіс түрлері.	Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және түсіндіру және көрсете білу.	4				

32		Тіреу алаңы. Күрес өнерінің тактикасын меңгеру.	Дене салмағы, бойдың ұзындығы, дене мүшелерінің пропорциялары. жалпы дене тәрбиесі бағыты.	4				
33		Екі аяққа сүңгіп кіру (қорғану)	Әдіс жасалғанда қол –аяқтың жұмыс жасалуына назар аудару.	4				
34		Спорттық күрестің негіздері. Еркін күрес теориясының қағидалары.	Еркін күрес теориясы мен әдістемесі.	4				
Барлығы: 136								