

Келісемін

Қосымша білім беру

орталығының меңгерушісі

М. Ә. Рахметова

31 08 2022 жыл.

Бекітемін

«Т.Есетов атындағы № 264 мектеп- лицейі»

КММ директоры Тумурзаев Б.С.

31 08 2022 жыл.

**Тәкей Есетов атындағы № 264 мектеп-лицей жанындағы қосымша білім беру орталығы
«Еркін күрес» үйірме жетекшісі Жарқынбеков Мейірбектің
2022-2023 оқу жылына арналған тақырыптық-күнтізбелік жоспары**

**Қызылорда қаласы
2023-2024 оқу жылы**

Әдіс-айла, психологиялық дайындық		73	8	8	8	8	9	8	8	8	8
Екі аяққа сүңгіп кіру	Накат әдісін										
Аяққа жанынан өту	Қолды, белді қысып айналдыру										
Екі аяқтан көтеріп тастау	Скресный әдісін дамыту										
Қолды ауыстыру арқылы аяққа өту	Кеудеден жатқан қалыптан қысып айналдыру әдісі										
Жамбас әдісін үйрету	Өкпе қысу әдісін үйрету										
Қолды ала айнала тастау	Иықтан асыра лақтыру әдісі										
Дермен әдісін үйрету	Кеудеден қысып айналдыру әдісі										
Қолды белді қысып шалқая тастау	Шалып жығу әдісі										
Қолды байлап аяққа өту	Артқа айналдыра лақтыру әдісі										
Жарысқа дайындық		9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Спорттық нормативтерін бақылау		4		1		1		1		1	
Қалыпқа келу шаралары		5	1		1		1		1		1
Барлығы		144	16	16	15	16	17	16	16	16	16

Еркін күрес үйірмесінің мақсат-міндеттері

Мақсаты:

- *Оқушылардың еркін күреске деген қызығушылығын арттыру;
- *Оқушылардың дене қимылын, күреске деген ынталарын арттыру;
- *Күрес барысында оқушылардың денсаулығына зақым келмеуін қадағалау;
- *Әр оқушының іс-әрекетін қимыл –қозғалыстардың ырғағын сақтай білуін қадағалау.

Міндеттері:

- *Үйірмеге қатысушы оқушылардың киімдерінің болуы, басталу уақытынан кешікпеуі;
- *Қауіпсіздік ережесін оқушылардың білуі;
- *Түрлі жарыстарға қатысу;
- *Спорттық ойындарға үлестерін қосу;
- *Күреске шыққанда бір-бірімен сәлемдесуді, үйреткен жаттығуларды дұрыс орындауын, күрескенде қарсы жаттығуларды жасауды және күрес кезінде қолын жерге тіремеуді білу.