

«Ақтөбе облысының білім
басқармасы Байғанин
ауданының білім бөлімі»
мемлекеттік мекемесінің
«Бұлақтыкөл орта мектебі»
коммуналдық мемлекеттік
мекемесі
БҰЙРЫҚ



Коммунального государственного
учреждения «Булақтыкольская
средняя школа» государственного
учреждения «Отдел образования
Байганинского района Управления
образования Актыобинской области»
ПРИКАЗ

«04» қыркүйек 2023 жыл

№55/1

Бұлақтыкөл ауылы

Балаларға қосымша білім беру
бойынша құжаттар қабылдау туралы

Бұйырамын :

1. 0,5 ст дене тәрбиесі пәнінен ақылы «Күрес» үйірмесі құрылып, үйірме жетекшісі
болып дене тәрбиесі пәні мұғалімі Азан Жеңісбекке міндеттелсін.

2. Үйірмеге оқушы тарту ата-анасының келісімі негізінде жасалынсын.

Қатысатын оқушылар тізімі:

1. Абаев Ынтымақ - 10-класс
2. Сабыров Айқын - 10-класс
3. Оразғалиев Ермахан - 9-класс
4. Сәлімгереев Азат - 8-класс
5. Лепес Самат - 8-класс
6. Кәрімжанов Нұрасыл - 8-класс
7. Жұмаш Елдар Мирасұлы – 7-класс
8. Бисенбай Мирас - 6-класс
9. Құнанбаев Нұрталап - 6-класс
10. Ерланұлы Саламат - 6-класс
11. Асылбеков Нұрбек - 5-класс
12. Даулыбаев Данияр - 5-класс
13. Ерболатұлы Ердәулет - 5-класс
14. Жұмаш Мұхтар - 5-класс
15. Буллаев Айбек - 5-класс
16. Беласаров Нұркелді - 5-класс
17. Айтбекұлы Манас - 5-класс
18. Қыстаубай Рауан - 4-класс
19. Қыстаубай Сауран - 4-класс
20. Самбаев Нұрхан - 4-класс
21. Шаңбай Нұртуған - 4-класс
22. Тікібай Манас - 4-класс

Оқушылардың дене, өмір қауіпсіздігі жетекшісі Азан Жеңісбекке және мектеп
медбикесі С.Азаматоваға міндеттелсін.

Мектеп директоры:



О.А.Атангарин

«Еркін күрес» үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушылардың аты-жөні	Туған күні, ай, жылы	Сыныбы	Оқушылар қолы
1	Абаев Ынтымақ	07.09.2008	10	<i>Абаев</i>
2	Сабыров Айқын	29.12.2008	10	<i>Сабыров</i>
3	Кәрімжанұлы Нұрасыл	24.10.2010	8	<i>Кәрімжанұлы</i>
4	Сәлімгерей Азат	11.10.2010	8	<i>Сәлімгерей</i>
5	Лепес Самат	19.07.2010	8	<i>Лепес</i>
6	Жұмаш Елдар	05.01.2011	7	<i>Жұмаш</i>
7	Оразғалиев Ермахан	21.04.2009	9	<i>Оразғалиев</i>
8	Бисенбай Мирас	08.04.2012	6	<i>Бисенбай</i>
9	Бисенбай Салғымат	18.06.2012	6	<i>Бисенбай</i>
10	Құнанбаев Нұрғалап	29.03.2012	6	<i>Құнанбаев</i>
11	Асылбеков Нұрбек	14.06.2013	5	<i>Асылбеков</i>
12	Ерболатұлы Ердәулет	12.03.2013	5	<i>Ерболатұлы</i>
13	Жұмаш Мұхтар	10.09.2013	5	<i>Жұмаш</i>
14	Дауылбаев Данияр	20.04.2013	5	<i>Дауылбаев</i>
15	Бұллаев Айбек	11.05.2013	5	<i>Бұллаев</i>
16	Беласаров Нұрқелді	20.08.2013	5	<i>Беласаров</i>
17	Тікібай Манас	20.03.2014	4	<i>Тікібай</i>
18	Қыстаубай Рауан	08.03.2014	4	<i>Қыстаубай</i>
19	Қыстаубай Сауран	08.03.2014	4	<i>Қыстаубай</i>
20	Самбаева Нұрхан	27.09.2013	4	<i>Самбаева</i>
21	Айтбекұлы Манас	29.05.2013	5	<i>Айтбекұлы</i>
22	Шанбай Нұртуған	03.08.2014	4	<i>Шанбай</i>

Мектеп директоры:

О.А.Атангарин

Үйірме жетекшісі:

Ж.С.Азан



БЕКІТЕМІН:

Мектеп директоры:

О.А.Атангарин

«05» 09 2023 ж

КЕЛІСЕМІН:

Тәрбие ісінің меңгерушісі:

Г.Е.Ашықбаева

«04» 09 2023 ж

Бұлақтыкөл орта мектебі жанынан ашылған «Еркін күрес» үйірмесі

САБАҚ КЕСТЕСІ

№	Аты-жөні	Спорт түрі	Бала саны	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма	Сенбі	Өтетін орны
1	Азан Жеңісбек Серікбайұлы	Еркін күрес	22	9:00- 11:00 15:00- 17:00		9:00- 11:00 15:00- 17:00		9:00- 11:00 15:00- 17:00		

Үйірме жетекшісі: Ж.С.Азан

«Еркін күрес» үйірмесіне қатысатын оқушылардың дәрігерлік анықтамасы

№	Оқушылардың аты-жөні	Туған күні, ай, жылы	Сыныбы	Дәрігерлік дерттеме	Дәрігердің қолы
1	Абаев Ынтымак	07.09.2008	10	Дені сау	А.Аманжол
2	Сабыров Айкын	29.12.2008	10	Дені сау	А.Аманжол
3	Оразғалиев Ермахан	21.04.2009	9	Дені сау	А.Аманжол
4	Кәрімжанұлы Нұрасыл	24.10.2010	8	Дені сау	А.Аманжол
5	Сәлемгерей Азат	11.10.2010	8	Дені сау	А.Аманжол
6	Лепес Самат	19.07.2010	8	Дені сау	А.Аманжол
7	Жұмаш Елдар	05.01.2011	7	Дені сау	А.Аманжол
8	Бисенбай Мирас	08.04.2012	6	Дені сау	А.Аманжол
9	Ерланұлы Саламат	18.06.2012	6	Дені сау	А.Аманжол
10	Құнанбаев Нұрталап	29.03.2012	6	Дені сау	А.Аманжол
11	Асылбеков Нұрбек	14.06.2013	5	Дені сау	А.Аманжол
12	Ерболатұлы Ердаулет	12.03.2013	5	Дені сау	А.Аманжол
13	Жұмаш Мұхтар	10.09.2013	5	Дені сау	А.Аманжол
14	Дауылбаев Данияр	20.04.2013	5	Дені сау	А.Аманжол
15	Бұллаев Айбек	11.05.2013	5	Дені сау	А.Аманжол
16	Беласаров Нұркелді	20.08.2013	5	Дені сау	А.Аманжол
17	Айтбекұлы Манас	29.05.2013	5	Дені сау	А.Аманжол
18	Тікібай Манас	20.03.2014	4	Дені сау	А.Аманжол
19	Қыстаубай Рауан	08.03.2014	4	Дені сау	А.Аманжол
20	Қыстаубай Сауран	08.03.2014	4	Дені сау	А.Аманжол
21	Самбаева Нұрхан	27.09.2013	4	Дені сау	А.Аманжол
22	Шанбай Нұртуған	03.08.2014	4	Дені сау	А.Аманжол

Үйірме жетекшісі: 

Ж.С.Азан

**Бұлақтыкөл орта мектебінің жанынан ашылған
«Еркін күрес» үйірмесінің қауіпсіздік
шараларын алдын-алу журналы
2023-2024 жыл**

Еркін күрес үйірмесінде сақталатын қауіпсіздік ережелері

- Жүгіру және жаттығу кезінде ара қашықтықты қатаң сақтау.
- Жүгіру кезінде басқа адамды итеруге, аяғынан шалуға болмайды.
- Күрес залына тек арнаулы киім кию керек.
- Қолмен ұстау кілемге құлау ережелерін қатаң сақтау керек.
- Күш жетілдіру құрал жабдықтарымен тек қана жаттықтырушының рұқсатымен жаттығуы керек.
- Жаттықтырушының рұқсатынсыз белдесуге болмайды.

Мектеп директоры:



О.А.Атангарин

Үйірме жетекшісі:

Ж.С.Азан

**Оқушылардың «Еркін күрес» үйірмесінің қауіпсіздік
ережелермен таныстырғандығы туралы**

№	Оқушылардың аты- жөні	Туған күні, ай, жылы	Сыныбы	Оқушылар қолы
1	Абаев Ынтымақ	07.09.2008	10	
2	Сабыров Айқын	29.12.2008	10	
3	Кәрімжанұлы Нұрасыл	24.10.2010	8	
4	Сәлімгерей Азат	11.10.2010	8	
5	Лепес Самат	19.07.2010	8	
6	Жұмаш Елдар	05.01.2011	7	
7	Оразғалиев Ермахан	21.04.2009	9	
8	Бисенбай Мирас	08.04.2012	6	
9	Ерланұлы Саламат	18.06.2012	6	
10	Құнанбаев Нұрталап	29.03.2012	6	
11	Асылбеков Нұрбек	14.06.2013	5	
12	Ерболатұлы Ердаулет	12.03.2013	5	
13	Жұмаш Мұхтар	10.09.2013	5	
14	Дауылбаев Данияр	20.04.2013	5	
15	Буллаев Айбек	11.05.2013	5	
16	Беласаров Нұркелді	20.08.2013	5	
17	Тікібай Манас	20.03.2014	4	
18	Қыстаубай Рауан	08.03.2014	4	
19	Қыстаубай Сауран	08.03.2014	4	
20	Самбаева Нұрхан	27.09.2013	4	
21	Айтбекұлы Манас	29.05.2013	5	
22	Шаңбай Нұртуған	03.08.2014	4	

БЕКІТЕМІН:

Мектеп директоры:

О.А.Атангарин

«05» 03 2023 ж



КЕЛІСЕМІН:

Тәрбие ісінің меңгерушісі:

Г.Е.Ашықбаева

«09» 03 2023 ж

«Еркін күрес» үйірмесінің жоспары

Үйірме жетекшісі: Ж.С.Азан

Апталық сағаттар: 3

Сағат саны: 102 сағат

2023-2024 жыл

Мақсаты:

- Оқушылардың еркін күреске деген қызығушылығын аттыру;
- Оқушылардың дене қимылын, күреске деген ынталарын аттыру;
- Күрес барысында оқушылардың дұрыс құлауын еш жерін зақым келмеуін қадағалау;
- Әр оқушының іс – әрекетін қимыл – қозғалыстарын ынғағын сақтай білуін қадағалау;
- Күресте оқушыларға дұрыс үйрету, қателіктеріне күрес барысында айтып отыру;

Міндеттері:

- Үйірмеге қатысушы оқушылардың киімдері болуы, басталу уақытынан қалмауы;
- Қауіпсіздік ережесін оқушылардың білуі;
- Үйірме барысында мұғалімнің айтқанын қатаң түрде тындау;
- Спорттық ойындарға үлестерін қосу;
- Күреске шыққында бір-бірімен амандасуды, үйреткен жаттығуларды дұрыс орындауды;

«Еркін күрес» үйірмесінің бағдарламасы

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Жаттығу кезінде қауіпсіздік жұмыстарын сақтау	2	1-4.09.2023
2	Еркін күрестің негізгі ережелері, тарихы	2	6-8.09
3	Алғашқы дәрігерлік көмек	2	11-13.09
4	Диірмен әдісі	2	15-18.09
5	Накат әдісі	2	20-22.09
6	Кросс	2	25-27.09
7	Перевод әдісі	2	29.09-2.10
8	Тене – теңдіктен шығару	2	4-6.10
9	Жанбас әдісі	2	9-11.10
10	Кросс	2	13-16.10
11	Качегар әдісі	2	18-20.10
12	Оң аяққа өту әдісі	2	23-27.10
13	Сол аяққа өту әдісі	2	6-8.11
14	Екі аяққа өту әдісі	2	10-13.11
15	Кросс	2	15-17.11
16	Тобыққа өту әдісі	2	20-22.11
17	Ломпочка әдісі	2	24-27.11
18	Скрест әдісі	2	29.11-1.12
19	Портерден күресу	2	4-6.12
20	Кросс	2	8-11.12
21	Өкпе қысу әдісі	2	13-15.12
22	Қолды басқа қысып айналдыру әдісі	2	18-20.12
23	Обратный әдісі	2	22-25.12
24	Аяққа жанға өту әдісі	2	27.12-8.01.2024 ж
25	Кросс	2	10-12.01
26	Арқадан асыра лақтыру әдісі	2	15-17.01

27	Екі аяққа өту әдісі	2	19-22.01
28	Қолдың астынан сүңгу әдісі	2	24-26.01
29	Кросс	2	29-31.01
30	Аяқты іліп лақтыру әдісі	2	2-5.02
31	Өкпені қысу әдісі	2	7-9.02
32	Диірмен әдісі	2	12-14.02
33	Мельница жанға өту әдісі	2	16-19.02
34	Кросс	2	21-23.02
35	Жанбас әдісі	2	26-28.02
36	Кеудеден асырып лақтыру әдісі	2	1-4.03
37	Накат әдісі	2	6-11.03
38	Аяқты ішінен орап артқа лақтыру әдісі	2	13-15.03
39	Кросс	2	18-20.03
40	Тізеге салып лақтыру әдісі	2	1-3.04
41	Іштен шалып лақтыру әдісі	2	5-8.04
42	Портерден кеудені қысып домалау	2	10-12.04
43	Қолдың астынан сүңгу әдісі	2	15-17.04
44	Кросс	2	19-22.04
45	Жанбас әдісі	2	24-26.04
46	Арқадан асыра шалу	2	29.04-1.05
47	Сол аяққа өту әдісі	2	3-6.05
48	Бір аяққа өту әдісі	2	8-10.05
49	Кросс	2	13-15.05
50	Мельница жанға өту әдісі	2	17-22.05
51	Екі аяққа өту әдісі	2	24.05