

«Ақтобе облысының білім басқармасы Байғанин ауданының білім бөлімі» мемлекеттік мекемесінің «Бұлақтықол орта мектебі» коммуналдық мемлекеттік мекемесі
БҮЙРЫҚ



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

030306, Ақтобе облысы Байғанин ауданы
Бұлақтықол ауылы Сорқол көшесі №3,
тел:87134575240,
e-mail: bulaktykol_om@mail.ru

030306, Актюбинская обл., Байганинский район,
с Булақтыколь ул Сорколь №3,
тел:87134575240
e-mail: bulaktykol_om@mail.ru

№48

2022 жылғы 02 қыркүйек
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 - 9-класс
2. Сабыров Айкын - 9-класс
3. Ерланұлы Саламат - 5-класс
4. Оразғалиев Ермахан - 8-класс
5. Айтбекұлы Манас - 4-класс
6. Сәлімгереев Азат - 7-класс
7. Лепес Самат - 7-класс
8. Кәрімжанов Нұрасыл - 7-класс
9. Жұман Елдар Мирасұлы - 6-класс
10. Бисенбай Мирас - 5-класс
11. Құнанбаев Нұрталап - 5-класс
12. Асылбеков Нұрбек - 4-класс
13. Даулыбаев Данияр - 4-класс
14. Ерболатұлы Ердаулет - 4-класс
15. Жұман Мұхтар - 4-класс
16. Буллаев Айбек - 4-класс
17. Беласаров Нұркелді - 4-класс
18. Қыстаубай Рауан - 3-класс
19. Қыстаубай Сауран - 3-класс
20. Самбаев Нұрхан - 3-класс
21. Шаңбай Нұртуған - 3-класс
22. Тікібай Манас - 3-класс

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

Мектеп директоры :



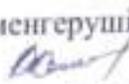
О.А. Атангарин

«Еркін күрес» үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушылардың аты-жөні	Туған күні, ай, жылы	Сыныбы	Оқушылар қолы
1	Абаев Ынтымак	07.09.2008	9	
2	Сабыров Айқан	20.12.2008	9	
3	Оразгалiev Ермахан	21.04.2009	8	
4	Сәлімгерей Алат	11.10.2010	7	
5	Лепес Самат	19.07.2010	7	
6	Кәрімжанұлы Нұрасыл	24.10.2010	7	
7	Жұман Елдар	05.01.2011	6	
8	Бисенбай Мирас	08.04.2012	5	
9	Ерланұлы Саламат	18.06.2012	5	
10	Құнанбаев Нұрғалап	29.03.2012	5	
11	Асылбеков Нұрбек	14.06.2013	4	
12	Ерболатұлы Ерәулет	12.03.2013	4	
13	Жұман Мұхтар	10.09.2013	4	
14	Дауылбаев Данияр	20.04.2013	4	
15	Будлаев Айбек	11.05.2013	4	
16	Беласаров Нұркелді	20.08.2013	4	
17	Тікібай Манас	20.03.2014	3	
18	Қыстаубай Рауан	08.03.2014	3	
19	Қыстаубай Сауран	08.03.2014	3	
20	Самбаев Нұрхан	27.09.2013	3	
21	Айтбекулы Манас	29.05.2013	4	
22	Шанбай Нұртуған	03.08.2014	3	

Үйірме жетекшісі:  Ж.С.Азип

БЕКІТЕМІН:
Мектеп директоры: 
О.А.Атаңгарин
«02» 09 2022 ж

КЕЛІСЕМІН:
Тәрбие ісінің меңгерушісі:
Р.С.Жетенов 
«02» 09 2022 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 Жетісбек 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		Спорт зал

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	9	Дәрі сау	А.Аманжол
2	Сабыров Айкын	29.12.2008	9	Дәрі сау	А.Аманжол
3	Оразгалтев Ермахан	21.04.2009	8	Дәрі сау	А.Аманжол
4	Кәрімжанұлы Нұрасыл	24.10.2010	7	Дәрі сау	А.Аманжол
5	Сәлемгерей Азат	11.10.2010	7	Дәрі сау	А.Аманжол
6	Лепес Самат	19.07.2010	7	Дәрі сау	А.Аманжол
7	Жұман Елдар	05.01.2011	6	Дәрі сау	А.Аманжол
8	Бисенбай Мирас	08.04.2012	5	Дәрі сау	А.Аманжол
9	Ерланұлы Саламат	18.06.2012	5	Дәрі сау	А.Аманжол
10	Құнанбаев Нұрғалип	29.03.2012	5	Дәрі сау	А.Аманжол
11	Асылбеков Нұрбек	14.06.2013	4	Дәрі сау	А.Аманжол
12	Ерболтағұлы Ердәулет	12.03.2013	4	Дәрі сау	А.Аманжол
13	Жұман Мұхтар	10.09.2013	4	Дәрі сау	А.Аманжол
14	Дауылбаев Данияр	20.04.2013	4	Дәрі сау	А.Аманжол
15	Будлаев Айбек	11.05.2013	4	Дәрі сау	А.Аманжол
16	Беласаров Нұркелді	20.08.2013	4	Дәрі сау	А.Аманжол
17	Айтбекұлы Манас	29.05.2013	4	Дәрі сау	А.Аманжол
18	Тікібай Манас	20.03.2014	3	Дәрі сау	А.Аманжол
19	Қыстаубай Рауан	08.03.2014	3	Дәрі сау	А.Аманжол
20	Қыстаубай Сауран	08.03.2014	3	Дәрі сау	А.Аманжол
21	Самбаева Нурхан	27.09.2013	3	Дәрі сау	А.Аманжол
22	Шанбай Нұрғуған	03.08.2014	3	Дәрі сау	А.Аманжол

Үйірме жетекшісі: *Аманжол*

Ж.С.Аман

**Бұлақтыкөл орта мектебінің жанынан ашылған
«Еркін күрес» үйірмесінің қауіпсіздік
шараларын алдын-алу журналы
2022-2023 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	9	<i>Абаев</i>
2	Сабыров Айкын	29.12.2008	9	<i>Сабыров</i>
3	Кәрімжанұлы Нұрасыл	24.10.2010	7	<i>Кәрімжанұлы</i>
4	Сәлімгерей Азат	11.10.2010	7	<i>Сәлімгерей</i>
5	Лепес Самат	19.07.2010	7	<i>Лепес</i>
6	Жұмаш Елдар	05.01.2011	6	<i>Жұмаш</i>
7	Оразғалиев Ермахан	21.04.2009	8	<i>Оразғалиев</i>
8	Бисенбай Мирас	08.04.2012	5	<i>Бисенбай</i>
9	Ерланұлы Саламат	18.06.2012	5	<i>Ерланұлы</i>
10	Құнанбаев Нұрталап	29.03.2012	5	<i>Құнанбаев</i>
11	Асылбеков Нұрбек	14.06.2013	4	<i>Асылбеков</i>
12	Ерболатұлы Ердаулет	12.03.2013	4	<i>Ерболатұлы</i>
13	Жұмаш Мұхтар	10.09.2013	4	<i>Жұмаш</i>
14	Дауылбаев Данияр	20.04.2013	4	<i>Дауылбаев</i>
15	Будлаев Айбек	11.05.2013	4	<i>Будлаев</i>
16	Беласаров Нұркелді	20.08.2013	4	<i>Беласаров</i>
17	Тікібай Манас	20.03.2014	3	<i>Тікібай</i>
18	Қыстаубай Рауан	08.03.2014	3	<i>Қыстаубай</i>
19	Қыстаубай Сауран	08.03.2014	3	<i>Қыстаубай</i>
20	Самбаева Нұрхан	27.09.2013	3	<i>Самбаева</i>
21	Айтбекұлы Манас	29.05.2013	4	<i>Айтбекұлы</i>
22	Шаңбай Нұртуған	03.08.2014	3	<i>Шаңбай</i>

✓

БЕКІТЕМІН
Мектеп директоры:
О.А.Атансарин
« 02 » 02 2022 ж



КЕЛІСЕМІН:
Тәрбие ісінін меңгерушісі:
Р.С.Жегенов
« 02 » 02 2022 ж

«Еркін күрес» үйірмесінің жоспары

Үйірме жетекшісі: Ж.С.Аман
Апталық сағат: 3
Сағат саны: 102 сағат

2022-2023 жыл

Мақсаты:

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

Міндеттері:

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

«Еркін күрес» үйірмесінің бағдарламасы

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Жаттығу кезінде қауіпсіздік жұмыстарын сақтау	2	2-5.09.2022
2	Еркін күрестің негізгі ережелері, тарихы	2	7-9.09
3	Алғашқы дәрігерлік көмек	2	12-14.09
4	Дәірмен әдісі	2	16-19.09
5	Нақат әдісі	2	21-23.09
6	Кросс	2	26-28.09
7	Перевод әдісі	2	30.09-3.10
8	Тене – теңдіктей шығару	2	5-7.10
9	Жанбае әдісі	2	10-12.10
10	Кросс	2	14-17.10
11	Качегар әдісі	2	19-21.10
12	Он аяққа өту әдісі	2	24-26.10
13	Сол аяққа өту әдісі	2	28.10-7.11
14	Екі аяққа өту әдісі	2	9-11.11
15	Кросс	2	14-16.11
16	Тобыққа өту әдісі	2	18-21.11
17	Ломпочка әдісі	2	23-25.11
18	Скредт әдісі	2	28-30.11
19	Портерден күресу	2	2-5.12
20	Кросс	2	7-9.12
21	Өкпе қысу әдісі	2	12-14.12
22	Қолды басқа қысып айналдыру әдісі	2	19-21.12
23	Обратный әдісі	2	23-26.12
24	Аяққа жаңға өту әдісі	2	28-30.12
25	Кросс	2	9-11.01.2023ж
26	Арқадан асыра аяқтыру әдісі	2	13-16.01

27	Екі аяққа өту әдісі	2	18-20.01
28	Қолдың астынан сүңгу әдісі	2	23-25.01
29	Кросс	2	27-30.01
30	Аяқты іліп лақтыру әдісі	2	1-3.02
31	Оқпені қысу әдісі	2	6-8.02
32	Дәірмен әдісі	2	10-13.02
33	Мельница жанға өту әдісі	2	15-17.02
34	Кросс	2	20-22.02
35	Жаубақ әдісі	2	24-27.02
36	Кеудеден асырып лақтыру әдісі	2	1-3.03
37	Накат әдісі	2	6-10.03
38	Аяқты ішінен орап артқа лақтыру әдісі	2	13-15.03
39	Кросс	2	17-27.03
40	Тізеге салып лақтыру әдісі	2	29-31.03
41	Іштен шылып лақтыру әдісі	2	3-5.04
42	Порттерден кеудені қысып домалату	2	7-10.04
43	Қолдың астынан сүңгу әдісі	2	12-14.04
44	Кросс	2	17-19.04
45	Жаубақ әдісі	2	21-24.04
46	Арқадан асыра шалу	2	26-28.04
47	Сол аяққа өту әдісі	2	3-5.05
48	Бір аяққа өту әдісі	2	8-10.05
49	Кросс	2	12-15.05
50	Мельница жанға өту әдісі	2	17-19.05
51	Екі аяққа өту әдісі	2	22-24.05