

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



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

«04» қыркүйек 2023 жыл

№55/1

Бұлақтыкөл ауылы

Балаларға қосымша білім беру
бойынша құжаттар қабылдау туралы

Бұйырамын :

1. 0,5 ет 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 жолы
1	Абаев Ынтымақ	07.09.2008	10	<i>Абаев</i>
2	Сабыров Айқан	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	Ленес Самат	19.07.2010	8	<i>Ленес</i>
6	Жұман Елдар	05.01.2011	7	<i>Жұман</i>
7	Ордағалиев Ермұхан	21.04.2009	9	<i>Ордағалиев</i>
8	Бисенбай Мәнсә	08.04.2012	6	<i>Бисенбай</i>
9	Құрманбаев Нұрғалип	29.03.2012	6	<i>Құрманбаев</i>
10	Асылбеков Нұрбек	14.06.2013	5	<i>Асылбеков</i>
11	Ерболатұлы Ердаулет	12.03.2013	5	<i>Ерболатұлы</i>
12	Жұман Мұхтар	10.09.2013	5	<i>Жұман</i>
13	Дауылбаев Данияр	20.04.2013	5	<i>Дауылбаев</i>
14	Будлаев Айбек	11.05.2013	5	<i>Будлаев</i>
15	Беласаров Нұркеді	20.08.2013	5	<i>Беласаров</i>
16	Тікібай Мәнсә	20.03.2014	4	<i>Тікібай</i>
17	Қыстаубай Рауан	08.03.2014	4	<i>Қыстаубай</i>
18	Қыстаубай Сауран	08.03.2014	4	<i>Қыстаубай</i>
19	Самбаева Нұрхан	27.09.2013	4	<i>Самбаева</i>
20	Айтбекұлы Мәнсә	29.05.2013	5	<i>Айтбекұлы</i>
21	Шанбай Нұрғұлан	03.08.2014	4	<i>Шанбай</i>

Мектеп директоры

О.А.Атанғарин

Үйірме жетекшісі

Ж.С.Азан



БЕКІТЕМІН:

Мектеп директоры:

О.А.Аташгарин

«05» 05 2023 ж

КЕЛІСЕМІН:

Тәрбие ісінің менеджері:

Г.Е.Ашықбаева

«04» 05 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	Дәрі сау	Аманжол
2	Сабыров Айқын	29.12.2008	10	Дәрі сау	Аманжол
3	Оразгалиев Ермахан	21.04.2009	9	Дәрі сау	Аманжол
4	Кәрімжанұлы Нұрасыл	24.10.2010	8	Дәрі сау	Аманжол
5	Сәлемгерей Азат	11.10.2010	8	Дәрі сау	Аманжол
6	Лепес Самат	19.07.2010	8	Дәрі сау	Аманжол
7	Жұман Елдар	05.01.2011	7	Дәрі сау	Аманжол
8	Бисенбай Мирас	08.04.2012	6	Дәрі сау	Аманжол
9	Ерланұлы Саламат	18.06.2012	6	Дәрі сау	Аманжол
10	Құнанбаев Нұргалап	29.03.2012	6	Дәрі сау	Аманжол
11	Асылбеков Нұрбек	14.06.2013	5	Дәрі сау	Аманжол
12	Ерболатұлы Ердаулет	12.03.2013	5	Дәрі сау	Аманжол
13	Жұман Мұхтар	10.09.2013	5	Дәрі сау	Аманжол
14	Дауылбаев Данияр	20.04.2013	5	Дәрі сау	Аманжол
15	Будлаев Айбек	11.05.2013	5	Дәрі сау	Аманжол
16	Беласаров Нұркелді	20.08.2013	5	Дәрі сау	Аманжол
17	Айтбекұлы Манас	29.05.2013	5	Дәрі сау	Аманжол
18	Тікідбай Манас	20.03.2014	4	Дәрі сау	Аманжол
19	Қыстаубай Рауан	08.03.2014	4	Дәрі сау	Аманжол
20	Қыстаубай Сауран	08.03.2014	4	Дәрі сау	Аманжол
21	Самбаева Нұрхан	27.09.2013	4	Дәрі сау	Аманжол
22	Шанбай Нұртуған	03.08.2014	4	Дәрі сау	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	Будлаев 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.Атаңгарин

«06» сә 2023 ж



КЕЛІСЕМІН:

Тәрбие ісінің меңгерушісі:

Г.Е.Ашықбаева

«09» сә 2023 ж

«Еркін күрес» үйірмесінің жоспары

Үйірме жетекшісі: Ж.С.Азан

Апталық сағаттар: 3

Сағат саны: 102 (слайд)

2023-2024 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;
- Өр оқушының іс – әрекетін қимыл – қозғалыстарын ынтағын сақтай білуін қадағалау;
- Күресте оқушыларға дұрыс үйрету, кәсіптіктеріне күрес барысында айтып отыру;

Міндеттері:

- Үйірмеге қатысушы оқушылардың киімдері болуы, басталу уақытынан калмауы;
- 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

№	Сыбайтаң тиқырыбы	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	Дәірмен 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	Тепе – теңдіктен шығару	2	4-6.10
9	Жанбақ 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	Скредт 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 айналыу 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 диктыру әдісі	2	15-17.01

27	Екі аяққа өту әдісі	2	19-22.01
28	Қолдып 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	Діірмен әдісі	2	12-14.02
33	Мельница жанға өту әдісі	2	16-19.02
34	Кросс	2	21-23.02
35	Жанбае 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 шылып лақтыру әдісі	2	5-8.04
42	Порттерден кеудені қысып домалту	2	10-12.04
43	Қолдып астынан сүңгу әдісі	2	15-17.04
44	Кросс	2	19-22.04
45	Жанбае әдісі	2	24-26.04
46	Арқадан асырап 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