

«Ақтөбе қаласының білім бөлімі» ММ
«BILIM QAZYNA» КММ
«№45 «Алтын бала» бөбекжай-балалықбақшасы» МКҚК



«Ақтөбе қаласының білім бөлімі» ММ
2025 жылғы _____
№ _____

08

**«Балуан бала»
БАҒДАРЛАМАСЫ**
(мектепанды топ)

Ақтөбе қаласы
2025 жыл

«Балуан бала» бағдарламасы Әлімханов Е.А. Алматыкітап, Алматы, 2014 жылы шыққан «Спорттық күрестің теориясы мен әдістемесі» кітабы негізінде құрастырылған.

Құрастырған: «№45 «Алтын бала» бөбекжай-балабақшасы» МКҚК-нің дене шынықтыру нұсқаушысы Жумабек Думан Қожабергеноұлы

№45 «Алтын бала» бөбекжай-балабақшасының педагогикалық кеңесі отырысында «Балуан бала» бағдарламасы талқыланып, бекітілді.

Хаттама № 1

« 25 » 08 2025 жыл

№45 «Алтын бала» бөбекжай-балабақша
менгерушісі:



Ш.Т.Жусупова



Қалалық сараптау комиссиясының отырысында «Балуан бала» бағдарламасы мақұлданды және бекітілді.

Хаттама № 1

« 21 » 08 2025 жыл

Сараптау комиссиясының төрағасы:



Қосымбаева М.О.

Пікір

Еркін күрес – балалардың дене дамуына, қозғалыс белсенділігін арттыруға, тәртіп пен төзімділікке тәрбиелеуге бағытталған тиімді спорт түрі. Мектепке дейінгі жастағы балалар үшін бұл үйірменің маңызы зор, өйткені дәл осы кезеңде дене дамуы мен мінез-құлық негіздері қалыптасады.

Ұсынылып отырған еркін күрес үйірмесі балалардың жас ерекшеліктеріне сай құрылып, ойын арқылы жүзеге асырылады. Үйірме барысында балалар негізгі қимыл-қозғалыстарды меңгеріп қана қоймай, өз-өзіне сенімділік, ұжыммен жұмыс істеу, қауіпсіздік ережелерін сақтау секілді маңызды дағдыларды да үйренеді.

Еркін күресті дамыту бағдарламасы – салауатты өмір салтын қалыптастыруға, балалардың дене дамуын жетілдіруге және қозғалыс белсенділігін арттыруға бағытталған маңызды жоба деп есептейміз.

Қашкентай бүлдіршіндердің еркін күрес элементтерімен ерте жастан танысуы олардың қимыл-қозғалысын дамытып, денсаулығын жақсартады. Мұндай спорттық жаттығулар арқылы балалар төзімділікке, тәртіпке, мақсатқа ұмтылуға үйренеді.

Мектепке дейінгі жастағы балалардың қимыл-қозғалысын дамытуда күрес элементтерін ойын түрінде қолдану олардың денсаулығына оң әсер етіп, шыдамдылыққа, еңгілікке және тәртіпке үйретеді.

Егер бағдарлама аясында балабақшаларға арналған бейімделген жаттығулар енгізілсе, бұл еркін күрестің негіздерімен ерте танысуға мүмкіндік береді және спортқа қызығушылықты арттырады.

Бағдарлама аясында балабақшаларда спорттық жабдықтармен жабдықталған арнайы секциялар ашылса, бұл балалардың спортқа қызығушылығын арттырып, болашақта белсенді әрі дені сау азамат болып қалыптасуына негіз болады.

Біздің ұйым бұл бағдарламаны қолдайды және оны іске асыруға дайын екенін білдіреді. Балалардың дені сау, белсенді әрі болашағы жарқын азамат болып қалыптасуына бағытталған әрбір бастамаға үлес қосуға әрқашан әзірміз.

Қ.Жұбанов атындағы
Ақтөбе өңірлік университетінің профессоры
педагогика ғылымдарының докторы



К.Ж.Турбаева

ТҮСІНІК ХАТ

Еркін күрес – балалардың денсаулығын нығайтуға, төзімділікке, күш-қуатты дамытуға, сондай-ақ тәртіп пен жауапкершілікке үйретуге бағытталған спорт түрі. Мектепке дейінгі жастағы балалар үшін бұл спорт арқылы дене қимылының үйлесімді дамуына, ептілік пен шапшаңдықтың артуына, өз-өзіне сенімділіктің қалыптасуына үлкен мүмкіндік туады.

Сабақтар апта сайынғы кестеге сәйкес, ойын түрінде ұйымдастырылып, балалардың жас ерекшеліктеріне сай бейімделген жаттығулар арқылы өткізіледі. Жаттығу барысында қауіпсіздік ережелері мен санитарлық-гигиеналық талаптар қатаң сақталады.

Мақсаты: Мектепке дейінгі жастағы балалардың физикалық дамуын, қозғалыс белсенділігін арттыру, еркін күрес элементтері арқылы ептілік, төзімділік, батылдық және тәртіптілік қасиеттерін қалыптастыру.

Міндеттері: Балалардың жас ерекшеліктеріне сай дене дайындығын жетілдіру.

- Қозғалыс дағдыларын (жүгіру, секіру, айналу, тепе-теңдік сақтау) дамыту. Еркін күрестің негізгі элементтерімен (ұстау, қимыл жасау, қарсылас әрекетін болжау) таныстыру.

- Жаттығулар арқылы балалардың күш-қуатын, төзімділігін және ептілігін арттыру.

- Балалар арасында спортқа деген қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын насихаттау.

- Командалық рухты, өз-өзіне деген сенімділікті және тәртіптілікті тәрбиелеу.

- Қауіпсіздік ережелерін сақтау мен сақтану дағдыларын қалыптастыру.

Күтілетін нәтиже: Еркін күрестің техникасы мен тактикасы туралы бастапқы ұғымдар;

- Жекпе-жектің тіректері мен жекпе-жектерінің негізгі түрлері;

- Спорттық шеберліктің әр түрлі өлшемдері мен көрсеткіштері бойынша спорттық нәтижелердің динамикасын, тұрақтылығын бақылау.

- Арнайы терминология; жарыстарды өткізудің негізгі ережелері.

- Дамуға арналған физикалық, акробатикалық жаттығуларды, жылдамдық-күш қасиеттерін дамытуға арналған жаттығуларды, арнайы төзімділікті, ептілікті дамытуға арналған жаттығуларды орындау;

- Жекпе-жектің тіректері мен жекпе-жектерінің негізгі түрлерін орындау;

- Жеке ерекшеліктерді ескере отырып, жалпы дайындық және арнайы дайындық жаттығуларын орындау;

- Жоспарланған жаттығу және жарыс жүктемелерін орындау;

- Оқу және ойын іс-әрекетінде өзара әрекеттесу.

ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

№	Сабақтың ұзақтығы	Апталық реті	Жылдық сағат саны
1	25/30 минут	2 рет	72 сағат

№	Тақырыбы	Сағат саны
1	Еркін күреспен танысу	2
2	Дене қыздыру жаттығулары	2
3	Тепе-теңдікті сақтау	2
4	Бастапқы тұрыс	2
5	Амандасу және тәртіп	2
6	Иілу мен еңкею	2
7	Қол мен аяқ үйлесімділігі	2
8	Итеріп шығару	2
9	Шенбер ішінде күрес	2
10	Тізден тұрып күресу	2
11	Жылдамдық жаттығулары	2
12	Ойынмен бекіту	2
13	Қарапайым аудару әдісі	2
14	Төмен тұрыс техникасы	2
15	Тепе-теңдікті бұзу	2
16	Екі қолға жұмыс	2
17	Белді орап алу	2
18	Қорғаныс әрекеттері	2
19	Бекіту жаттығулары	2
20	Жұппен жұмыс	2
21	Эстафеталық ойын	2
22	Қарсыласпен жұмыс	2
23	Шабуыл мен қорғанысты кезектестіру	2
24	Спарринг (ойын түрінде күресу)	2
25	Өткендерді қайталау	2
26	Қолды тиімді қолдану	2
27	Белмен жұмыс	2
28	Аударып жеңу әдісі	2
29	Бақылау мен үстемдік	2
30	Жаңа ойын: "Кім шапшаң итереді?"	2
31	Серіктесті бағалау	2
32	Жарысқа дайындық	2
33	Қайталау сабағы	2
34	Жарыс дайындығы	2
35	"Кішкентай балуан" жарысы	2
36	Қорытынды сабақ. Сергіту, ойын, марапаттау	2
	Барлығы	72

БАҒДАРЛАМА МАЗМҮНҮ

1. Еркін күреспен танысу. Балаларға күрес деген не екенін түсіндіру, тәртіп пен ережемен таныстыру.
2. Дене қыздыру жаттығулары. Жүгіру, секіру, созылу – жаттығулар арқылы денені дайындау.
3. Тепе-теңдікті сақтау. Бір аяқта тұру, зат үстінде қозғалу арқылы баланс сезімін дамыту.
4. Бастапқы тұрыс. Күрестегі дұрыс бастапқы қалыпты меңгеру.
5. Амандасу және тәртіп. Қарсыласты құрметтеу, қол алысу, сыпайылыққа үйрету.
6. Нілу мен ецкею. Қарапайым нілу, денені төмен түсіру жаттығулары.
7. Қол мен аяқ үйлесімділігі. Қимылдарды біріктіру – жүгіру, секіру, еңбектеу.
8. Итеріп шығару. Шенберден итеріп шығару ойыны арқылы күш пен бағыт сезімін үйрету.
9. Шенбер ішінде күрес. Белгіленген шекаралық әрекет ету – тәртіпті сақтау.
10. Тиеден тұрып күресу. Қауіпсіз қалыпта күрес жүргізуді меңгеру.
11. Жылдамдық жаттығулары. «Кім жылдам?» ойыны арқылы қимыл реакциясын дамыту.
12. Ойынмен бекіту. Алдыңғы сабақтарды қайталау арқылы ойын элементтерімен бекіту.
13. Қарапайым аудару әдісі. Қарсыласты бүйірден аудару – техникаға кіріспе.
14. Төмен тұрыс техникасы. Төмен қалыпта қарсыласты бақылау.
15. Тепе-теңдікті бұзу. Қарсыласты теңсіз қалыпқа түсіру әдістері.
16. Екі қолға жұмыс. Қарсыласты екі қолмен ұстау және басқару.
17. Белді орап алу. Қарапайым белмен ұстау әрекеттері.
18. Қорғаныс әрекеттері. Қарсыластың шабуылынан қорғану жолдары.
19. Бекіту жаттығулары. 13–18 сабақтарда ойын түрінде қайталау.
20. Жұппен жұмыс. Серіктеспен қауіпсіз әрі дұрыс жұмыс жасау.
21. Эстафеталық ойын. Топпен жұмыс, жарысу арқылы қызығушылық арттыру.
22. Қарсыласпен жұмыс. Қарсыластың қозғалысына қарай жауап әрекеттері.
23. Шабуыл мен қорғанысты кезектестіру. Екі рөлде де өзіні сынал көру.
24. Спарринг (ойын түрінде күресу). Ойын арқылы күрес элементтерін қолдану.
25. Өткендерді қайталау. Барлық әдістер мен қозғалыстарды пысықтау.
26. Қолды тиімді қолдану. Қолмен басқару, қармау жаттығулары.
27. Белмен жұмыс. Бел аймағы арқалы үш қолдану жаттығулары.
28. Аударып жету әдісі. Қарапайым түрде қарсыласты жету тәсілі.
29. Бақылау мен үстемдік. Қарсыласты басқару және үстінен бақылау.
30. Жаңа ойын: Кім шапшаң итереді?. Күш пен ептілікті біріктіретін ойын.
31. Серіктесті бағалау. Әділеттілікке, серіктесті сыйлауға үйрету.
32. Жарысқа дайындық. Ішкі балабақша турниріне дайындық.
33. Қайталау сабағы. Барлық өткен материалды қайталау.
34. Жарыс дайындығы. Топтық күрес жаттығулары, әдістерді бекіту.
35. "Кішкентай балуан" жарысы. Балалар арасында достық жарыс.
36. Қорытынды сабақ. Сергіту, ойын, марапаттау. Жыл бойы өтілген жұмыс шарасына қорытынды жасау.

ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

I. Негізгі әдебиеттер:

1. Әлімханов Е.А. «Спорттық күрестің теориясы мен әдістемесі» Алматы:кітап, Алматы, 2014 ж.
2. Ахметов Т.М. Мектепке дейінгі тәрбие теориясы мен әдістемесі – Алматы: Қазақ университеті, 2019.
3. Құлманов А.Қ. Еркін күрестің негіздері – Алматы: Рауан, 2015.

II. Қосымша әдебиеттер:

1. Мұстафин С.М. Мектепке дейінгі дене тәрбиесі – Алматы: Мектеп, 2018.
2. Қоянбаев Ж.Қ. Педагогика – Астана: Фолиант, 2020.
3. Иманғалиева А.Б. Балабақшадағы спорт түрлері – Шымкент, 2017.
4. Төтенасов Б.Т. Қазақтың ұлттық ойындары – Алматы: Санат, 2010.
5. Соловьев И.М. Свободная борьба: техника и методика – Москва: Просвещение, 2012.
6. Назарова Н.Ә. Дене шынықтыру негіздері (балабақшаға арналған) – Алматы: Әлем, 2016.
7. Степанов А.И. Борьба для детей дошкольного возраста – Москва: Олимп, 2014.
8. Сапарбаев М.Ә. Мектепке дейінгі балалардың қозғалыс белсенділігі – Алматы: Білім, 2021.
9. Плятенев В.Н. Теория и методика физической культуры и спорта – Киев, 2015.
10. Қазымұратов Қ.Ж. Дене тәрбиесі және спорт әдістемесі – Астана: Ұлағат, 2020.