

Қазақ күресінен үйірме жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Қазақ күресінің даму тарихы	2 сағ	01.09.2023ж
2	Қазақ күресінің ережелері мен талаптары	2 сағ	02.09.2023ж
3	Қазақ күресіне қойылатын гигиеналық талаптар	2 сағ	05.09.2023ж
4	Техника қауіпсіздік ережелерін сақтау	2 сағ	08.09.2023ж
5	Жалпы дене шынықтыру жаттығулары	2 сағ	09.09.2023ж
6	Икемділікке ,созылмалы жаттығуларға арналған	2 сағ	12.09.2023ж
7	Жамбас әдісі	2 сағ	15.09.2023ж
8	Жамбас әдісі	2 сағ	16.09.2023ж
9	Жамбас әдісі	2 сағ	19.09.2023ж
10	Жамбас әдісі	2 сағ	22.09.2023ж
11	Жамбас әдісі	2 сағ	23.09.2023ж
12	Іштен шалу әдісі	2 сағ	26.09.2023ж
13	Іштен шалу әдісі	2 сағ	29.09.2023ж
14	Іштен шалу әдісі	2 сағ	30.09.2023ж
15	Іштен шалу әдісі	2 сағ	03.10.2023ж
16	Іштен шалу әдісі	2 сағ	06.10.2023ж
17	Сырттан шалу әдісі	2 сағ	07.10.2023ж
18	Сырттан шалу әдісі	2 сағ	10.10.2023ж
19	Сырттан шалу әдісі	2 сағ	13.10.2023ж
20	Сырттан шалу әдісі	2 сағ	14.10.2023ж
21	Сырттан шалу әдісі	2 сағ	17.10.2023ж
22	Тобықтан қағу әдісі	2 сағ	20.10.2023ж
23	Тобықтан қағу әдісі	2 сағ	21.10.2023ж
24	Тобықтан қағу әдісі	2 сағ	24.10.2023ж
25	Тобықтан қағу әдісі	2 сағ	27.10.2023ж
26	Тобықтан қағу әдісі	2 сағ	28.10.2023ж
27	Иықтан асыра лақтыру	2 сағ	31.10.2023ж
28	Иықтан асыра лақтыру	2 сағ	03.11.2023ж
29	Иықтан асыра лақтыру	2 сағ	04.11.2023ж
30	Иықтан асыра лақтыру	2 сағ	07.11.2023ж