




Келісемін:

Тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:

 Г.Қ.Досқалиева
« 31 » 2023ж

**Қаракемер мектеп-балабақшасының
2023-2024 оқу жылындағы
«Қазақ күрес»
үйірмесінің жұмыс жоспары**

Жетекшісі: Дене шынықтыру пәнінің
мұғалімі Б.Ж.Калиев

Күрес үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Қ.Р.Қазақ күресінің дамуы	3 сағ	02,04,07,09
2	Жамбас әдісі	3 сағ	09,11,14,09
3	Аяқты орап лақтыру	3 сағ	16,18,21,09
4	Бастан асырып лақтыру	3 сағ	23,25,28,09
5	Фат хват әдісі	3 сағ	30.09,02,06,10
6	Қарсыласын жүргізіп оң аяқтан шалу	3 сағ	07,09,12,10
7	Тепе-теңдіктен айыру	3 сағ	14,16,19,10
8	Сол аяқтан шалу әдісі	3 сағ	21,23,26,10
9	Кеудеден асырып лақтыру әдісі	3 сағ	28,30,10.09,11
10	Спинка әдісі	3 сағ	13,16,18,11
11	Қарсыласын жұлқылап құлату	3 сағ	20,23,25.11
12	Захват үзу әдісі	3 сағ	27,30.11,02.12
13	Қолды байлау әдісі	3 сағ	04,07,09.12
14	Қарсы әдісті қолдану	3 сағ	11,21,23.12
15	Артқа қарай көтеріп лақтыру	3 сағ	25,28.12,\11.01
16	Жартылай отырып лақтыру	3 сағ	13.15.18\01
17	Қарсыланын жағасынан ұстап қолды байлап лақтыру	3 сағ	20.22.25\01
18	Жартылай жамабас әдісі	3 сағ	27,29\01
19	Кчерга әдісі	3 сағ	01,03,05\02
20	Жоғарыдан мельница	3 сағ	08,10,12\02
21	Көтеріп лақтыру	3 сағ	15,17,19\02
22	Жамбыл әдісі	3 сағ	22,24,26\02
23	Қарсыласын күтіп алу	3 сағ	01,03,05\03
24	Жартылап отырып қайталау	3 сағ	08,10,12\03
25	Жабас әдісі	3сағ	15,17,31\03
26	Зацеп әдісі аладн арттан	3 сағ	02.05.07\04
27	Аяқтан іліп лақтыру	3 сағ	09.12.14\04
28	Қолтықтан қысып лақтыру әдісі	3 сағ	16.19.21\04
29	Жоғарыдан мельница	3 сағ	23.26.28\04
30	Қорғаныс әдістері	3 сағ	30.04\03,05\05
31	Жұлқылау әдісі	3 сағ	07.10.12\05
32	Құлату әдісі	3 сағ	14.17.19\05
33	Белдесу әдісі	3 сағ	21.23.\05
34	Бастан асып лақтыру	сағ	24.05