

Сабақ тақырыбы: Дене даярлығы дайындығы. Жалпы дене даярлығы

Өткізілетін айы: Сәуір

Сабақ форматы: Практика

Мақсаты: Жалпы денені дамытатын және арнайы дайындықта пайдаланылатын сан-салалы жаттығулар түрлі тәсілдермен орындаладау. Оның негізгі түрлерін: қайталау,



Үйірме жетекшісі: Бугабай Акжол