

«Бекітемін»

Мектеп директоры:

 О.И. Бегжанов



№76 жалпы орта білім беретін мектеп
2022– 2023 оқу жылына арналған
Женіл атлетика үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары.

дене шынықтыру пәнінің мұғалім Бердімұратов О.Н

2022 – 2023 оқу жылы

Түсінік хат

Жеңіл атлетика, спорттың ең көп тараған түрі. Оған әр түрлі қашықтықта жүгіру мен журу, ұзындық пен биіктікке секіру, спорттық снарядтарды лақтыру, жеңіл атлетикалық көпсайыстар енеді. Жеңіл атлетикалық жарыстар ашық және жабық (манеж) алаңдарда өтетін жеке, командалық және эстафеталық жарыстар болып бөлінеді. Халықаралық әуесқойлық жеңіл атлетика федерациясы (ИААФ) 1912 жылы құрылған. Оған қазір 200-ге жуық ұлттық ассоциациялар біріккен. Олимпиялық ойындар 1896 жылдан (1-Олимпиялық ойын), дүниежүзілік чемпионат 1983 жылдан өткізіліп келеді. Жеңіл атлетика ойындары өте көнеден белгілі. Ол ежелгі Олимпия ойындарының бағдарламасына енген.

Жеңіл атлетиканың Қазақстанда дамуы

Қазақстанда алғашқы ресми жеңіл атлетикалық жарыс — Бүкілқазақстандық 1-спартакиада 1928 жылы Петропавл қаласында өтті. Республикада жеңіл атлетикадан тұңғыш рет КСРО-ның спорт шебері атағын Ш.Бекбаев алды (1943). Қазақстанның жеңіл атлеттері Олимпия ойындарында, дүниежүзілік чемпионаттар мен халықаралық жарыстарда жоғары нәтижелерді көрсетіп, жеңімпаздар мен жүлдегерлер атанды. Олар: Е.Кадяйкин, Ұ.Қосанов, Ә.Тұяқов, В.Савинков, Л.Кононова, С.Исабаев, Б.Күреңкеев, В.Муравьев, В.Савин, В.Солдатенко, Л.Микитенко, А.Бадранков, т.б. Қазақстандықтар арасында Олимпиялық ойындарға тұңғыш қатысқан спортшы Е.Кадяйкин болды. Тәуелсіз елімізге тұңғыш алтын медальді 2000 жылы Сиднейде (Австралия) өткен 27-Олимпиялық ойындарда кедергі арқылы жүгіруші О.Шишигина әкелді. ^[1]

«Бекітемін»
Мектеп директоры



О.И. Бегжанов

Женіл атлетика үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары

р/с	Үйірме тақырыбы	Сағат саны	Теориялық сағат	Практикалық сағат
1	Женіл атлетика шығу тарихы	1	1	
2	Жүгіру ережесі	3	3	
3	жүгіру дайындық	5		5
4	жүгіру техниксымен тактикасы	14		14
5	Сынақ және ойын	6		6
6	Сынақ және дайындық	7		7
7	барлығы	36		

Жеңіл атлетика үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Жеңіл атлетика қауіпсіздік ережелері	2 сағ	03.09.2022
2	Жүгіру	2 сағ	10.09
3	Қысқа қашықтыққа жүгіру	2 сағ	17.09
4	Төменгі сөреден жүгіру	2 сағ	24.09
5	Төзімділікті шыңдау	2 сағ	01.10
6	60 метрге жүгіру	2 сағ	08.10
7	100 метрге жүгіру	2 сағ	05.10
8	Сөреге тұру әзірлік және жүгіру	2 сағ	22.10
9	Жеңіл жүгірулер	2 сағ	29.10
10	Жүру жүгіру ждж	2 сағ	12.11
11	Бұрыштан бұрышқа жүгіру	2 сағ	19.11
12	Аяқ бұлшық етіне арнаулы ждж	2 сағ	16.11
13	жүгіру	2 сағ	03.12
14	Секіру ждж	2 сағ	10.12
15	Тыныс алуға арналған ждж	2 сағ	17.12
16	Стартқа тұру	2 сағ	24.12
17	Старттан шығу	2 сағ	14.01.2023
18	Ұзақ қашықтыққа арналған ждж	2 сағ	21.01
19	Қысқа қашықтыққа жүгіру	2 сағ	28.01
20	Секіру ждж	2 сағ	04.02
21	Эстафета	2 сағ	11.02
22	Шеңбермен жүгіру	2 сағ	18.02
23	Жүгіріп өтіп үлгер	2 сағ	25.02
24	Жүгіру ждж	2 сағ	04.03
25	Адымдау әдісімен биіктікке секіру	2 сағ	11.03
26	Ждж	2 сағ	18.03
27	Жылдамдыққа жүгіру	2 сағ	25.03
28	Секіру ждж	2 сағ	01.04
29	Эстафета	2 сағ	08.04
30	Шеңбермен жүгіру	2 сағ	15.04
31	Жүгіріп өтіп үлгер	2 сағ	22.04
32	Жүгіру ждж	2 сағ	29.04
33	Мергендер эстафетасы	2 сағ	06.05
34	жүгіре жөнел эстафетасы	2 сағ	13.05
35	жүгіру	2 сағ	20.05
36	Секіру ждж	2 сағ	27.05