

«Бекітемін»

Мектеп директоры:

О.И.Бегжанов



№76 жалпы орта білім беретін мектеп  
2023–2024 оқу жылына арналған  
Жеңіл атлетика үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары.

Денешынықтыру мұғалімі: Жандосұлы Б



«Бекітемін»  
Мектеп директоры **Ә.Д. 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	12		12
5	Сынақ және ойын	6		6
6	Сынақ және дайындық	7		7
7	барлығы	34		

### Жеңіл атлетика үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі	
1	Жеңіл атлетика қауіпсіздік ережелері	2 сағ	05.09	07.09
2	Жүгіру	2 сағ	12.09	14.09
3	Қысқа қашықтыққа жүгіру	2 сағ	19.09	21.09
4	Төменгі сөреден жүгіру	2 сағ	26.09	28.09
5	Төзімділікті шыңдау	2 сағ	03.10	05.10
6	60 метрге жүгіру	2 сағ	10.10	12.10
7	100 метрге жүгіру	2 сағ	17.10	19.10
8	Сөреге тұру әзірлік және жүгіру	2 сағ	24.10	26.10
9	Жеңіл жүгірулер	2 сағ	07.11	09.11
10	Жүру жүгіру ждж	2 сағ	14.11	16.11
11	Бұрыштан бұрышқа жүгіру	2 сағ	21.11	23.11
12	Аяқ бұлшық етіне арнаулы ждж	2 сағ	28.11	30.11
13	жүгіру	2 сағ	05.12	07.12
14	Секіру ждж	2 сағ	12.12	14.12
15	Тыныс алуға арналған ждж	2 сағ	19.12	21.12
16	Стартқа тұру	2 сағ	26.12	28.12
17	Старттан шығу	2 сағ	09.01	11.01
18	Ұзақ қашықтыққа арналған ждж	2 сағ	16.01	18.01
19	Қысқа қашықтыққа жүгіру	2 сағ	23.01	25.01
20	Секіру ждж	2 сағ	30.01	01.02
21	Эстафета	2 сағ	06.02	08.02
22	Шеңбермен жүгіру	2 сағ	13.02	15.02
23	Жүгіріп өтіп үлгер	2 сағ	20.02	22.02
24	Жүгіру ждж	2 сағ	27.02	29.02
25	Адымдау әдісімен биіктікке секіру	2 сағ	05.03	07.03
26	Ждж	2 сағ	12.03	14.03
27	Жылдамдыққа жүгіру	2 сағ	19.03	21.03
28	Секіру ждж	2 сағ	26.03	28.03
29	Эстафета	2 сағ	02.04	04.04
30	Шеңбермен жүгіру	2 сағ	09.04	11.04
31	Жүгіріп өтіп үлгер	2 сағ	16.04	18.04
32	Жүгіру ждж	2 сағ	23.04	25.04
33	Мергендер эстафетас	2 сағ	30.04	02.04
34	жүгіре жөнел эстафетасы	2 сағ	07.05	09.05