

«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

## Тарихы

Жеңіл атлетиканың тарихы ежелгі дүние дәуіріндегі халықтардың іс әрекетінен басталады. Табиғи қозғалыстар, яғни, жүру, тұру, секіру адам бұлшық еттерінің қозғалысы адамзат пайда болған дәуірден бастау алады. Мәліметтерге сүйенсек, жеңіл атлетикадан жарыс біздің эрамызға дейінгі 776 жылы өткізілген. Бұл туралы

Ежелгі Грек олимпиада ойындары туралы жазбаларда анық жазылған. Сол замандарда жарыс тек ұзын-сонар алаңда жүгіру жарысымен шектелген. Ерлер мен әйелдер арасындағы бәсеке жеке-жеке өткізіліпті. Гректер жұдырық түйістіретін спорт түрі мен күресті ауыр атлетикаға жатқызған. Бұрынғы атлеттердің жетістігі жүгіру шапшаңдығымен өлшенген. Бізге алғашқы олимпиадалық чемпиондардың Ежелгі Грекиядан шыққаны белгілі. Бұл шара біздің эрамызға дейінгі 776 жылы өткізілген. Онда атлеттер тек жүгіру спорт түрінен бақ сынаған. Додаға 192 метрді бағындырған жалғыз атлет жеңімпаз аталған екен. Жеңіс тұғырынан көрінген азамат Элида қаласында жай ғана даяшы болған. Ал, жеңіл атлетика алғаш рет Англияда ұйымдастырылған. 1837 жылдары жарысқа түскендер 2 метр қашықтықта жүгірген. Оған қатысушылар Регби қаласындағы колледжде білім алып жатқан жастар болған. Итон, Оксфорд, Кембридж, Лондондағы оқу орындарында да спорттық жарыстан жиі өтіп тұрған. Кейіннен бағдарламаға қысқа қашықтықта жүгіру, ұзындықта және биіктіктен секіру сынды шарттар енгізді. 1865 жылы Лондон атлетика клубы құрылды. Бұның негізінде тұңғыш рет жеңіл атлетикадан ел чемпионаты өтті. 1880 жылы Англияда Британ империясының шеңберінде әуесқойлар атлет қауымдастығы негізін қалады. Ал, АҚШ-та 1868 жылы Нью-Йорк қаласында алғашқы атлет клубы ашылды. Сол жылдары Америкада атлетиканың дамуына үлес қосқандардың басым дені университет ошақтары болды. 1880-90 жылы жеңіл атлетика жеке дара спорт түрі ретінде күллі Еуропаға кең таралды. 1896 жылы өткен олимпиада ойындары жеңіл атлетиканың дамуына орсан жол ашты. Сол жылы Афинада өткен I олимпиада ойындарына жеңіл атлетиканың 12 түрі енгізілді. Додада америкалық жеңіл атлеттер барлық жүлдені қанжығаларына байлады. Алайда, олардың қуанышы ұзаққа бармады. Өйткені, 1952 жылдан бастап олимпиада ойындарына қатыса бастаған КСРО атлеттері олардың бірден-бір қарсылары болды. 1996 жылы Атлантада өткен олимпиада ойындарында өнер көрсеткен атлеттердің саны 2000-ға жетті. Әйелдер арасындағы жарыс 1928 жылдан бастау алады. Нәзік жандар 1999 жылы жаздық әлем чемпионатында және 2000 жылы Сидней олимпиадасында жақсы нәтижеге қол жеткізе білді. 1968 жылы Мехикола өткен жарыста америкалық спортшы Боб Бимон—8 м 90 см ұзындықтан секіруден әлем рекортын жаңартқан. Бұны күллі әлем «21 ғасырдың ең биік көрсеткіші» деп бағалады. Араға 20 жыл салып Сеулде өткен олимпиадада 100 және 200 м қашықтықтан жүгіруден америкалық желаяқ Флоренс Грифф фит- Джойнер рекорттық көрсеткішті бағындырды. Оның бұл жетістігі 14 жыл қатарынан сақталып тұрды.

**Жеңіл атлетика**, спорттың ең көп тараған түрі. Оған әр түрлі қашықтықта жүгіру мен жүру, ұзындық пен биіктікке секіру, спорттық снарядтарды лақтыру, жеңіл атлетикалық қопсайыстар енеді. Жеңіл атлетикалық жарыстар ашық және жабық (манеж) аляндарда 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, Ү.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. <sup>Ш</sup>



«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	12		12
5	Сынық 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

Женіл атлетика үйірмесінің  
қауіпсіздік ережелерімен таныстым.

№	Оқушылардың аты-жөні	Сынып	Қолы
1	Өмірзақ Бекжан	10	Улиф
2	Орынбасар Әділет	11	Оза
3	Сабырқұлов Арсен	11	Арсен
4	Бездірбай Мейіруман	9	Мейі
5	Өмірзақ Ерсейіт	9	Ерсейіт
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

