

«№7 Жалпы орта мектеп білім беретін»

коммуналдық мемлекеттік мекемесі

«Бекітемін»

Мектеп директорының м.у.а:



Г. Утебаева

«-----»-----2023 ж

«Келісемін»

Директордың тәрбие

ісі жөніндегі орынбасары

E. Abubakirov
----- Е.Абубакиров

«-----»-----2023ж

«Жеңіл атлетика» Үйірмесінің күнтізбелік жоспары

Пән мұғалімі:

Р.Юнусов

2023-2024 оқу жылы

Жеңіл атлетика үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Жеңіл атлетика қауіпсіздік ережелері	2 сағ	
2	Жүгіру	2 сағ	
3	Қысқа қашықтыққа жүгіру	2 сағ	
4	Төменгі сөреден жүгіру	2 сағ	
5	Төзімділікті шыңдау	2 сағ	
6	60 метрге жүгіру	2 сағ	
7	100 метрге жүгіру	2 сағ	
8	Сөреге тұру әзірлік және жүгіру	2 сағ	
9	Сөреге шық командасы	2 сағ	
10	Бйіктікке секіру	2 сағ	
11	Тұрған орыннан ұзындыққа секіру	2 сағ	
12	Доп лақтыру	2 сағ	
13	Кім алысқа секіреді эстафетасы	2 сағ	
14	Кедергілерден секіре жүгіру эстафетасы	2 сағ	
15	Мергендер эстафетас	2 сағ	
16	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	2 сағ	
17	Допты ұста ойыны	2 сағ	
18	Ең мерген ойыны	2 сағ	
19	Қысқа қашықтыққа жүгіру	2 сағ	
20	Төменгі сөреден жүгіру	2 сағ	
21	Шенбер бойымен доп қуу ойыны	2 сағ	
22	Нысанаға дәл тигізу ойыны	2 сағ	
23	Аңшылармен үйректер ойыны	2 сағ	
24	Таяқшалармен өткізілетін эстафета	2 сағ	
25	Адымдау әдісімен биіктікке секіру	2 сағ	
26	Сырықпен секіру	2 сағ	
27	Найза лақтыру жалауға қарай жүгіру	2 сағ	
28	Мергендер секіртпемен өткізілетін эстафета	2 сағ	
29	Эстафета	2 сағ	
30	Шенбермен жүгіру	2 сағ	
31	Жүгіріп өтіп үлгер	2 сағ	
32	Допты қатардан өткізу	2 сағ	
33	Мергендер эстафетас	2 сағ	
34	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	2 сағ	