

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 шығу 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 эстафетасы	2 сағ	
16	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	2 сағ	
17	Допты ұстау 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	Нысанға дәл тигізу ойыны	2 сағ	
23	Аңшылар мен үйректер ойыны	2 сағ	
24	Таяқшалармен өткізілетін эстафета	2 сағ	
25	Алымдау әдісімен биіктікке секіру	2 сағ	
26	Сырықпен секіру	2 сағ	
27	Нәйза 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 эстафетасы	2 сағ	
34	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	2 сағ	

№7 жалпы орта білім беретін мектеп
коммуналдық мемлекеттік мекемесі



Мектеп директоры :
З.Мырзабекова

«Келісемін»

Директордың тәрбие ісі
жөніндегі орынбасары

Е.Абубакиров

**« Жеңіл атлетика » үйірмесінің күнтізбелік
жоспары**

Пән мұғалімі: **С.Жұмабеков**

2021-2022 оқу жылы