


БЕКІТЕМІН:
Мектеп директоры
Д.К.Қартағамбетова
« 02 » 12 2021



КЕЛІСЕМІН:
Директордың тәрбие ісі
жөніндегі орынбасар:
Л.А.Қосмағанбетова



*2021 – 2022 оқу жылына арналған
«Жеңіл атлетика»
үйірмесінің күнтізбелік-тақырыптық жоспары*

Жаттықтырушы: Алғабай М.А

«Жеңіл атлетика» үйірмесінің жұмыс жоспары.

Үйірме міндеттері:

- 1) Оқушылардың спортқа қызығушылығын арттыру;
- 2) Күрделі техникаларды үйрету;
- 3) Теориялық білімдерін тарау бойынша жүйелі қайталау;
- 4) Білім сапасының артуына ықпал жасау;
- 5) Саналы ойлау қабілетін қалыптастыру;
- 6) Оқушыларды физикалық тұрғыда жетілдіру;
- 7) Жеңіл атлетика спорт түрін кең көлем насихаттау, таныту;

Оқушылар орындай білуі тиіс:

- 1) Үйренген әдіс – тәсілдерін практикада қолдана білу;
- 2) Жарыс кезінде мейлінше уақыт үнемдеу;
- 3) Жаттығу барысында спортқа деген құштарлығын арттыру;

Жеңіл атлетика үйірмесінің жоспары (34 сағат)

I сағат

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Жеңіл атлетика қауіпсіздік ережелері	1 сағат	08.09.21.
2	Жүгіру	1 сағат	08.09.21
3	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1 сағат	22.09.21.
4	Төменгі сөреден жігіру	1 сағат	29.09.21.
5	Төзімділікті шыңдау	1 сағат	08.10.21.
6	60 метрге жүгіру	1 сағат	13.10.21
7	100 метрге жүгіру	1 сағат	20.10.21.
8	Сөреге тұру әзірлік және жүгіру	1 сағат	27.10.21
9	Сөреге шық командасы	1 сағат	10.11.21
10	Биіктікке секіру	1 сағат	17.11.21
11	Тұрған орыннан ұзындыққа секіру	1 сағат	24.11.21
12	Доп лақтыру	1 сағат	01.11.21
13	Кім алысқа секіреді эстафетасы	1 сағат	08.11.21
14	Кедергілерден секіре жүгіру эстафетасы	1 сағат	15.11.21
15	Мергендер эстафетасы	1 сағат	22.11.21
16	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	1 сағат	29.11.21
17	Допты ұста ойыны	1 сағат	12.01.21
18	Ең мерген ойыны	1 сағат	19.01.21
19	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1 сағат	26.01.21
20	Төменгі сөреден жүгіру	1 сағат	02.02.21
21	Шенбер бойымен доп қуу ойыны	1 сағат	09.02.21
22	Нысанаға дәл тигізу ойыны	1 сағат	16.02.21
23	Аңшылармен үйректер ойыны	1 сағат	23.02.21
24	Таяқшалармен өткізілетін эстафета	1 сағат	02.03.21
25	Адымдау әдісімен биіктікке секіру	1 сағат	09.03.21
26	Сырықпен секіру	1 сағат	16.03.21
27	Найза лақтыру жалауға қарай жүгіру	1 сағат	06.04.21
28	Мергендер секіртпемен өткізілетін эстафета	1 сағат	13.04.21
29	Эстафета	1 сағат	20.04.21
30	Шенбермен жүгіру	1 сағат	27.04.21
31	Жүгіріп өтіп үлгер	1 сағат	04.05.21
32	Допты қатардан өткізу	1 сағат	11.05.21
33	Мергендер эстафетасы	1 сағат	18.05.21
34	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	1 сағат	25.05.21.

Үйірме жетекшісі: Алғабай М.А