



БЕКІТЕМІН:
Мектеп директоры;
Қарпағамбетова Д.К.
«09» 09 2024ж

Келісемін:
Мектеп директорының тәрбие-
ісі жөніндегі орынбасары
Құлбасова А.М.
«09» 09 2024ж

Жеңіл атлетика секциясының күнтізбелік- такырыптық жоспар

Жағтықтырушы: Дюсембаев Бекболат Есенжолович
Қала: АКТӨБЕ
Мектеп: «Міржакып Дулатұлы атындағы №63 ЖББӨМД» КММ
Сағат саны: 34
Оқу жылы: 2023-2024

«Жеңіл атлетика» үйірмесінің күнтізбелік-тақырыптық жұмыс жоспары

№	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат	Мерзімі
1	Жеңіл атлетика қауіпсіздік ережелері	1 сағ	6.09 - 7.09
2	Жүгіру	1 сағ	13.09 - 14.09
3	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1 сағ	20.09 - 21.09
4	Төменгі сөреден жүгіру	1 сағ	27.09 - 28.09
5	Төзімділікті шыңдау	1 сағ	4.10 - 5.09
6	60 метрге жүгіру	1 сағ	11.10 - 12.10
7	100 метрге жүгіру	1 сағ	18.10 - 19.10
8	Сөреге тұру әзірлік және жүгіру	1 сағ	25.10 - 27.10
9	Сөреге шық командасы	1 сағ	8.11 - 9.11
10	Бийіктікке секіру	1 сағ	15.11 - 16.11
11	Тұрған орыннан ұзындыққа секіру	1 сағ	22.11 - 23.11
12	Доп лақтыру	1 сағ	29.11 - 30.11
13	Кім алысқа секіреді эстафетасы	1 сағ	6.12 - 7.12
14	Кедергілерден секіре жүгіру эстафетасы	1 сағ	13.12 - 14.12
15	Мергендер эстафетасы	1 сағ	20.12 - 21.12
16	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	1 сағ	27.12 - 28.12
17	Допты ұста ойыны	1 сағ	4.01 - 5.01
18	Ең мерген ойыны	1 сағ	11.01 - 12.01
19	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1 сағ	18.01 - 19.01
20	Төменгі сөреден жүгіру	1 сағ	25.01 - 26.01
21	Шенбер бойымен доп қуу ойыны	1 сағ	1.02 - 2.02
22	Нысанаға дәл тигізу ойыны	1 сағ	8.02 - 9.02
23	Аңшылармен үйректер ойыны	1 сағ	15.02 - 16.02
24	Таяқшалармен өткізілетін эстафета	1 сағ	22.02 - 23.02
25	Адымдау әдісімен бийіктікке секіру	1 сағ	29.02 - 1.03
26	Сырықпен секіру	1 сағ	14.03 - 15.03
27	Найза лақтыру жалауға қарай жүгіру	1 сағ	19.03 - 20.03
28	Мергендер секіртпемен өткізілетін эстафета	1 сағ	28.03 - 29.03
29	Эстафета	1 сағ	4.04 - 5.04
30	Шенбермен жүгіру	1 сағ	11.04 - 12.04
31	Жүгіріп өтіп үлгер	1 сағ	18.04 - 19.04
32	Допты қатардан өткізу	1 сағ	25.04 - 26.04
33	Мергендер эстафетасы	1 сағ	2.05 - 3.05
34	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	1 сағ	16.05 - 17.05

«Женіл атлетика» секциясына қатысатын оқушылар тізімі.

Ұлдар

№	Аты-жөні	Класы	Туған жылы
1	Қалыбек Ербол	8кадет	13.12.2009
2	Салық Дінмұхамет	9а	26.11.2008
3	Нұрмоғла Раймхан	5а	04.11.2012
4	Байғали Мансұр	5г	13.02.2013
5	Елубаев Дарын	5г	08.04.2013
6	Асанғали Ислам	5в	02.06.2013
7	Серік Холид	5г	04.12.12
8	Азат Нұрдаулет	8кадет	13.09.2010
9	Нұраш Әділхан	6а	08.02.2011
10	Берікұлы Исламбек	5а	22.11.2012
11	Азат Ерасыл	6б	08.07.2012
12	Барлықов Сырымжан	5а	20.02.2013
13	Қуантаев Бекжан	6б	25.05.2012
14	Алшын Әділет	6в	19.05.2012
15	Ерсайын Елхан	6в	05.03.2012
16	Мұратбек Исмайыл	6в	21.06.2012
17	Есентүгіл Расул	6в	06.06.2012
18	Жантөре Диас	6в	28.11.2012
19	Көлжан Нұрәлі	6а	13.03.2012
20	Ермекулы Нұрдаулет	6а	14.02.2012

Қыздар

№	Аты-жөні	Класы	Туған жылы
1	Ессена Сағыныш	7а	10.02.2011
2	Жайылқова Сәзім	5А	26.03.2013
3	Құтжан Данайым	6а	23.01.2012
4	Сабыр Айсана	6б	12.08.2012
5	Уразбай Айкөркем	8кадет	10.10.2009
6	Әленғазы Нарғиз	9а	01.07.2009
7	Тұратбай Әлия	8кадет	09.05.2009
8	Сабитова Аиша	6а	15.06.2012
9	Қайырбаева Мелина	5в	27.03.2013
10	Бактыкерей Мадина	5а	01.11.2012
11	Бекболат Айару	5в	20.04.2012
12	Игильманова Жасмин	5а	24.05.2013
13	Салықжанова Асем	6а	01.10.2011
14	Бопыраева Әделина	6а	15.12.2011
15	Монашева Сымбат	6а	14.05.2012
16	Стрельцова Альбина	6а	06.03.2012
17	Вақытжан Жанель	6а	19.12.2011
18	Кенесбаева Әсем	6б	16.09.2011
19	Мангібаева Жарқын	6а	28.08.2012
20	Әбілжан Жаннұр	6а	16.05.2012