

Келісемін:

Директордың оқу ісі

жөніндегі орынбасары:

 Н.Сапарбеков

« 29 » 08 2024 жыл



«Бекітемін»

Мектеп директоры:

 м.у.а А.Бегайс

« 29 » 08 2024 жыл

«№8 Т.Бегманова атындағы жалпы білім беретін мектеп»
коммуналдық мемлекеттік мекемесі
дене шынықтыру пәнінің мұғалім Әділбек Қабылдың
Жеңіл атлетикадан үйірме
жоспары.

Абай ауылы
2024-2025 оқу жылы

Жеңіл атлетика үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Жеңіл атлетика қауіпсіздік ережелері	2 сағ	04.09 - 06.09
2	Жүгіру	2 сағ	10.09 - 12.09
3	Қысқа қашықтыққа жүгіру	2 сағ	12.09 - 20.09
4	Төменгі сөреден жүгіру	2 сағ	24.09 - 24.09
5	Төзімділікті шыңдау	2 сағ	01.10 - 04.10
6	60 метрге жүгіру	2 сағ	08.10 - 11.10
7	100 метрге жүгіру	2 сағ	15.10 - 18.10
8	Сөреге тұру әзірлік және жүгіру	2 сағ	22.10 - 25.10
9	Сөреге шық командасы	2 сағ	05.11 - 08.11
10	Бйіктікке секіру	2 сағ	12.11 - 15.11
11	Тұрған орыннан ұзындыққа секіру	2 сағ	19.11 - 22.11
12	Доп лақтыру	2 сағ	26.11 - 29.11
13	Кім алысқа секіреді эстафетасы	2 сағ	03.12 - 06.12
14	Кедергілерден секіре жүгіру эстафетасы	2 сағ	10.12 - 13.12
15	Мергендер эстафетас	2 сағ	17.12 - 20.12
16	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	2 сағ	24.12 - 27.12
17	Допты ұста ойыны	2 сағ	09.01.01.2025
18	Ең мерген ойыны	2 сағ	14.01 - 17.01
19	Қысқа қашықтыққа жүгіру	2 сағ	21.01 - 24.01
20	Төменгі сөреден жүгіру	2 сағ	28.01 - 31.01
21	Шеңбер бойымен доп қуу ойыны	2 сағ	04.02 - 07.02
22	Нысанаға дәл тигізу ойыны	2 сағ	11.02 - 14.02
23	Аңшылармен үйректер ойыны	2 сағ	18.02 - 21.02
24	Таяқшалармен өткізілетін эстафета	2 сағ	25.02 - 28.02
25	Адымдау әдісімен биіктікке секіру	2 сағ	04.03 - 07.03
26	Сырықпен секіру	2 сағ	11.03 - 14.03
27	Найза лақтыру жалауға қарай жүгіру	2 сағ	18.03 - 20.03
28	Мергендер секіртпемен өткізілетін эстафета	2 сағ	01.04 - 04.04
29	Эстафета	2 сағ	08.04 - 11.04
30	Шеңбермен жүгіру	2 сағ	15.04 - 18.04
31	Жүгіріп өтіп үлгер	2 сағ	22.04 - 25.04
32	Допты қатардан өткізу	2 сағ	29.04 - 02.05
33	Мергендер эстафетас	2 сағ	06.05 - 08.05
34	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	2 сағ	13.05 - 16.05

Жеңіл атлетика үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушылардың аты – жөні		Үйірме атауы	Үйірме жетекшісі
1	Әкім У	9а	Жеңіл атлетика	Қ. Әділбек
2	Ергешов Ж	9а	Жеңіл атлетика	Қ. Әділбек
3	Жорабай Б	9а	Жеңіл атлетика	Қ. Әділбек
4	Зәкір Б	9а	Жеңіл атлетика	Қ. Әділбек
5	Құрбан М	9а	Жеңіл атлетика	Қ. Әділбек
6	Сайдалиев С	9а	Жеңіл атлетика	Қ. Әділбек
7	Арапбаев З	7а	Жеңіл атлетика	Қ. Әділбек
8	Саминжанов Ф	7а	Жеңіл атлетика	Қ. Әділбек
9	Диханбаева З	7а	Жеңіл атлетика	Қ. Әділбек
10	Сейсенбай Е	7а	Жеңіл атлетика	Қ. Әділбек
11	Ергешова З	7а	Жеңіл атлетика	Қ. Әділбек

12	Ергешова Н	7а	Жеңіл атлетика	Қ. Әділбек
13	Еркебай Х	7а	Жеңіл атлетика	Қ. Әділбек
14	Абдумуталиков А	6а	Жеңіл атлетика	Қ. Әділбек
15	Асанбай Е	6а	Жеңіл атлетика	Қ. Әділбек
16	Еркебай А	6а	Жеңіл атлетика	Қ. Әділбек
17	Жақып Ж	6а	Жеңіл атлетика	Қ. Әділбек
18	Нышанов А	6а	Жеңіл атлетика	Қ. Әділбек
19	Ыдырыс Б	6а	Жеңіл атлетика	Қ. Әділбек
20	Эржігіт Д	6а	Жеңіл атлетика	Қ. Әділбек