



Келісілді:
директордың тәрбие
ісі жөніндегі орынбасары
Ш.М.Жәутіков
«06» 08 2022 ж.

Жеңіл атлетика үйірмесінің жылдық жоспары 2021-2022 оқу жылы

Жаттықтырушы: Бегжанов ІІ П

Жеңіл атлетика үйірмесінің жоспары

№	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Жеңіл атлетика қауіпсіздік ережелері	2 сағ	14 - 16. 09
2	Жүгіру	2 сағ	27 - 23. 09
3	Қысқа қашықтыққа жүгіру	2 сағ	28 - 30. 09
4	Төменгі сөреден жүгіру	2 сағ	5 - 7. 10
5	Төзімділікті шыңдау	2 сағ	12 - 14. 10
6	60 метрге жүгіру	2 сағ	19 - 21. 10
7	100 метрге жүгіру	2 сағ	26 - 28. 10
8	Сөреге тұру әзірлік және жүгіру	2 сағ	9 - 11. 11
9	Сөреге шық командасы	2 сағ	16 - 18. 11
10	Бйіктікке секіру	2 сағ	23 - 25. 11
11	Тұрған орыннан ұзындыққа секіру	2 сағ	30 - 11. 2. 12
12	Доп лақтыру	2 сағ	7 - 9. 12
13	Кім алысқа секіреді эстафетасы	2 сағ	14 - 16. 12
14	Кедергілерден секіре жүгіру эстафетасы	2 сағ	21 - 23. 12
15	Мергендер эстафетас	2 сағ	28. 12. 11. 01.
16	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	2 сағ	13 - 18. 01.
17	Допты ұста ойыны	2 сағ	20 - 25. 01.
18	Ең мерген ойыны	2 сағ	27. 01. 1. 02
19	Қысқа қашықтыққа жүгіру	2 сағ	3 - 8. 02
20	Төменгі сөреден жүгіру	2 сағ	10 - 15. 02
21	Шеңбер бойымен доп қуу ойыны	2 сағ	17 - 22. 02
22	Нысанаға дәл тигізу ойыны	2 сағ	24. 02. 1. 03
23	Аңшылармен үйректер ойыны	2 сағ	3 - 8. 03
24	Таяқшалармен өткізілетін эстафета	2 сағ	10 - 15. 03
25	Адымдау әдісімен биіктікке секіру	2 сағ	17. 03. 5. 04
26	Сырықпен секіру	2 сағ	7 - 12. 04
27	Найза лақтыру жалауға қарай жүгіру	2 сағ	14 - 19. 04.
28	Мергендер секіртпемен өткізілетін эстафета	2 сағ	21 - 26. 04
29	Эстафета	2 сағ	28. 04. 3. 05
30	Шеңбермен жүгіру	2 сағ	5 - 10. 05
31	Жүгіріп өтіп үлгер	2 сағ	12 - 17. 05
32	Допты қатардан өткізу	2 сағ	19 - 24. 05.
33	Мергендер эстафетас	2 сағ	
34	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	2 сағ	

Жеңіл атлетика үйірмесі секциясына қатысатын оқушылар тізімі

№	Аты жөні	Туған жылы	Класы
1	Әлібиқызы Асем	2008	7 ⁹ кл
2	Жәдігерова Ақырыс	2008	7 ¹¹ кл
3	Мұрат Ақнұр	2008	7 ¹¹ кл
4	Қалдыбекова Жаннұр	2008	7 ¹¹ кл
5	Тәуекел Нұрзат	2008	7 ¹¹ кл
6	Толыбаева Айжан	2008	7 ¹¹ кл
7	Серікбаева Гулсая	2008	7 ¹¹ кл
8	Өмірбек Кәусар	2008	7 ¹¹ кл
9	Шыңғысова Гулсезім	2008	7 ¹¹ кл
10	Ізбасқан Аяулым	2008	7 ¹¹ кл
11	Ескендірқызы Айым	2008	7 ⁹ кл
12	Сұлтанова Гулсая	2008	7 ⁹ кл
13	Әлжанова Альбина	2008	7 ⁹ кл
14	Мендібайева Мерует	2008	7 ⁹ кл
15	Әбуова Мелана	2008	7 ⁹ кл
16	Сисенова Айшат	2008	7 ⁹ кл
17	Нисанова Сабина	2008	7 ⁹ кл
18	Ергожаева Дильназ	2008	7 ⁹ кл
19	Ақметқайыр Гюзаль	2008	7 ⁹ кл
20	Асылбекқызы Айсұлу	2008	7 ⁹ кл
21	Сағинал Ерсады	2008	7 ⁹ кл
22	Мұрамов Мақсат	2008	7 ¹¹ кл
23	Мұрат Ермур	2008	7 ¹¹ кл
24	Үміров Құрбан	2008	7 ¹¹ кл
25	Нақметов Канат	2008	7 ¹¹ кл
26	Риспанов Бекзат	2008	7 ¹¹ кл
27	Кешенбай Самандар	2008	7 ¹¹ кл
28	Ершек Әли	2008	7 ¹¹ кл
29	Наташкыбай Дамыр	2008	7 ¹¹ кл
30	Аманжол Аманжол	2008	7 ¹¹ кл

Жаттықтырушы: Бекжанов И.П.