

Түркістан облысы
Келес ауданы
№10 «Игілік» жалпы орта мектебі коммуналдық мемлекеттік
мекемесі



Жеңіл атлетика үйірмесінің жоспары

Дене шынықтыру пән мұғалімі: Г. Нысанбаева

2023-2024 оқу жылы

Жеңіл атлетика үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Жеңіл атлетика қауіпсіздік ережелері	1 сағ	01.09.2023ж
2	Жүгіру	1 сағ	4-8.09
3	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1 сағ	11-15.09
4	Төменгі сөреден жүгіру	1 сағ	18-22.09
5	Төзімділікгі шыңдау	1 сағ	25-29.09
6	60 метрге жүгіру	1 сағ	2-6.10
7	100 метрге жүгіру	1 сағ	9-13.10
8	Сөреге тұру әзірлік және жүгіру	1 сағ	16-20.10
9	Сөреге шық командасы	1 сағ	23-27.10
10	Бйіктікке секіру	1 сағ	30-10.11
11	Тұрған орыннан ұзындыққа секіру	1 сағ	13-17.11
12	Доп лақтыру	1 сағ	20-24.11
13	Кім алысқа секіреді эстафетасы	1 сағ	27-01.12
14	Кедергілерден секіре жүгіру эстафетасы	1 сағ	4-8.12
15	Мергендер эстафетас	1 сағ	11-15.12
16	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	1 сағ	18-22.12
17	Допты ұста ойыны	1 сағ	25-29.12
18	Ең мерген ойыны	1 сағ	8-12.01.2024ж
19	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1 сағ	15-19.01
20	Төменгі сөреден жүгіру	1 сағ	22-24.01
21	Шеңбер бойымен доп қуу ойыны	1 сағ	29.01-2.02.
22	Нысанаға дәл тигізу ойыны	1 сағ	5-9.02
23	Аңшылармен үйректер ойыны	1 сағ	12-16.02
24	Таяқшалармен өткізілетін эстафета	1 сағ	19-23.02
25	Адымдау әдісімен биіктікке секіру	1 сағ	26-29.02
26	Сырықпен секіру	1 сағ	4-7.03
27	Найза лақтыружалауға қарай жүгіру	1 сағ	11-15.03
28	Мергендер секіртпемен өткізілетін эстафета	1 сағ	1-5.04
29	Эстафета	1 сағ	8-12.04
30	Шеңбермен жүгіру	1 сағ	15-19.04
31	Жүгіріп өтіп үлгер	1 сағ	22-26.04
32	Допты қатардан өткізу	1 сағ	29.04-3.05.
33	Мергендер эстафетас	1 сағ	6-10.05
34	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	1 сағ	13-17.05.

Жеңіл атлетика үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушылардың аты – жөні	Сынып
1	Арап Ернұр	11 сынып
2	Утелов Нұрмахан	11 сынып
3	Есенгелді Сымбат	11 сынып
4	Әбдір Балайым	11-сынып
5	Шахаб Ұлданай	11 сынып
6	Әбубәкір Бақберген	10 сынып
7	Әбубәкір Әділет	10 сынып
8	Алдияр Саят	10 сынып
9	Раманова Сандуғаш	10-сынып
10	Есенгелді Нұртай	10 сынып
11	Смадияр Рамазан	10 сынып
12	Арап Зарина	9 сынып
13	Арап Ақниет	9 сынып
14	Сапарбай Мадина	9 сынып
15	Олжабай Айдос	9-сынып
16	Әбдір Ұлайым	9 сынып
17	Қаржау Әсем	9 сынып
18	Раман Нұрхан	9 сынып
19	Раман Сапарбай	9-сынып
20	Шымырхан Есімхан	8 сынып
21	Елемес Жансейіт	8- сынып
22	Саден Аяулым	8 сынып
23	Жамалбек Еңлік	8 сынып
24	Ергеш Шұғыла	7 сынып
25	Асқар Дария	7-сынып
26	Жүніс Патима	7-сынып
27	Өмір Әділет	7 сынып
28	Данабек	7 сынып
29	Адырбек Абдулла	7 сынып
30	Бекзатқызы Шұғыла	6-сынып
31	Омар Дияна	6-сынып
32	Жүніс Айткүл	6-сынып
33	Нұрсейіт Даурен	5-сынып
34	Ерман Уалихан	5- сынып
35	Қарамырза Дінмұхаммед	5-сынып
36	Нұрпейіс Шынәлі	5-сынып
37	Сағынбек Әбіш	5- сынып