

Мектеп директоры **А.Алтаева**



**«Жыланбұзған» жалпы білім беретін мектеп» КММ
«Жеңіл атлетика» үйірмесінің тақырыптық жоспары
2024-2025 оқу жылы**

Үйірме жетекшісі: **Ф.Кудашев**

Дене шынықтыру пәні мұғалімі

«Жыланбұзған» жалпы білім беретін мектеп» КММ
«Жеңіл атлетика» үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары

№	Тақырыбы	Сағат саны	Күні
1	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1	06.09.2024
2	Қысқа қашықтыққа жүгіру 3x10	1	13.09.2024
3	60 метр жылдамдыққа жүгіру	1	20.09.2024
4	200 метр жүгіру	1	27.09.2024
5	400 метр жүгіру	1	4.10.2024
6	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру	1	11.10.2024
7	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 800м	1	18.10.2024
8	Секіру және оның түрлері	1	25.10.2024
9	Бір орыннан ұзындыққа секіру	1	01.11.2024
10	Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	1	08.11.2024
11	Биіктікке секіру	1	15.11.2024
12	Эстафета	1	22.11.2024
13	Эстафета 4x60 м	1	29.11.2024
14	Тегіс жерде 400-600м жүгіру	1	06.12.2024
15	800м орта шапшандықпен жүгіру	1	13.12.2024
16	800-1000 м қашықтыққа ойлы қырлы жерлерден жүгіру	1	20.12.2024
17	1000 м қашықтыққа ойлы қырлы жерлерден жүгіру	1	27.12.2024
18	400м уақытқа ойлы қырлы жерлерден жүгіру	1	10.01.2025
19	Ұзақ қашықтыққа жүгіру	1	17.01.2025
20	Ұзақ қашықтыққа жүгіру	1	24.01.2025
21	60 метр жылдамдыққа жүгіру	1	31.01.2025
22	Эстафета 4x60 м	1	7.02.2025
23	800м орта шапшандықпен жүгіру	1	14.02.2025
24	400 метр жүгіру	1	21.02.2025
25	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 800м	1	28.02.2025
26	Ұзақ қашықтыққа жүгіру	1	7.03.2025
27	Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	1	14.03.2025
28	Секіру және оның түрлері	1	04.04.2025
29	Қысқа қашықтыққа жүгіру 3x10	1	11.04.2025
30	800-1000 м қашықтыққа ойлы қырлы жерлерден жүгіру	1	18.04.2025
31	Бір орыннан ұзындыққа секіру	1	25.04.2025
32	200 метр жүгіру	1	02.05.2025
33	Биіктікке секіру	1	16.05.2025
34	Қорытынды сабақ	1	23.05.2025

Үйірме жетекшісі:  Ф.Кудашов