

Бірлестік жетекшісі:

 У.Байметова

Мектеп директоры:  К.Алтаева



«ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА» ҮЙІРМЕСІНІҢ ЖОСПАРЫ

Үйірме жетекшісі: Ф.Кудашов

2025-2026 оқу жылы

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

№	Тақырыбы	Сағат саны	Күні
1	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1	05.09.2025
2	Қысқа қашықтыққа жүгіру 3x10	1	12.09.2025
3	60 метр жылдамдыққа жүгіру	1	19.09.2025
4	200 метр жүгіру	1	26.09.2025
5	400 метр жүгіру	1	03.10.2025
6	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру	1	10.10.2025
7	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 800м	1	17.10.2025
8	Секіру және оның түрлері	1	24.10.2025
9	Бір орыннан ұзындыққа секіру	1	07.11.2025
10	Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	1	14.11.2025
11	Биіктікке секіру	1	21.11.2025
12	Эстафета	1	28.11.2025
13	Эстафета 4x60 м	1	05.12.2025
14	Тегіс жерде 400-600м жүгіру	1	12.12.2025
15	800м орта шапшандықпен жүгіру	1	19.12.2025
16	800-1000 м қашықтыққа ойлы қырлы жерлерден жүгіру	1	26.12.2025
17	1000 м қашықтыққа ойлы қырлы жерлерден жүгіру	1	09.01.2026
18	400м уақытқа ойлы қырлы жерлерден жүгіру	1	16.01.2026
19	Ұзақ қашықтыққа жүгіру	1	23.01.2026
20	Ұзақ қашықтыққа жүгіру	1	30.01.2026
21	60 метр жылдамдыққа жүгіру	1	06.02.2026
22	Эстафета 4x60 м	1	13.02.2026
23	800м орта шапшандықпен жүгіру	1	20.02.2026
24	400 метр жүгіру	1	27.02.2026
25	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 800м	1	06.03.2026
26	Ұзақ қашықтыққа жүгіру	1	13.03.2026
27	Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	1	03.04.2026
28	Секіру және оның түрлері	1	10.04.2026
29	Қысқа қашықтыққа жүгіру 3x10	1	17.04.2026
30	800-1000 м қашықтыққа ойлы қырлы жерлерден жүгіру	1	24.04.2026
31	Бір орыннан ұзындыққа секіру	1	01.05.2026
32	200 метр жүгіру	1	08.05.2026
33	Биіктікке секіру	1	15.05.2026
34	Қорытынды сабақ	1	22.05.2026

Үйірме жетекшісі:



Ф.Кудашев