


Келісемін
Директордың оқу ісі
жөніндегі орынбасары
 Н.Халметова
«31» 08 2022 жыл

Бекітемін
Мектеп директоры


М.Мамадалиева
«31» 08 2022 жыл

«Иқан» жалпы орта мектебі» мемлекеттік мекемесі
2022-2023 оқу жылындағы дене шынықтыру пәнінің мұғалімі
Б.Бексултановтың жеңіл атлетикадан үйірме жоспары.

ТҮСІНІК ХАТ

Жалпы білім беретін мектептердің жеңіл атлетика секциясының бағдарламасы 10 жастан 14 жасқа дейінгі мектеп оқушыларына арналған. Онда теориялық және практикалық сабақтар, оқу процесінде міндетті бақылау жаттығулары және мектепшілік және аудандық спартакиадаларға қатысу қарастырылған.

Топта ұлдар да, қыздар да бар. Бағдарлама әрбір балаға көңіл бөліп, оларға толық көлемде білім мен дағдыларды беруге мүмкіндік береді.

Топ әр түрлі даму деңгейіндегі балаларды жинайды. Сабақтар аптасына 3 рет өткізіледі. Топқа қабылдау конкурстық негізде жүргізілмейді, ең бастысы баланың үйірмеге қатысуға деген ұмтылысы. Жеңіл атлетикамен айналысу барысында олардың қимыл-қозғалысын басқару қабілетін жетілдіреді, жылдам және үнемді қозғалысқа, кедергілерді жеңуге дағдыланады, балалардың физикалық дамуын дамытады.

Жеңіл атлетиканың денсаулық үшін маңызы зор. Сабақтар әдетте ашық ауада өтеді. Жеңіл атлетика жаттығулары көптеген бұлшықеттердің динамикалық жұмысын талап етеді, бұл жүктемені реттеуді жеңілдетеді, қозғалыс аппаратының, ішкі органдардың, орталық жүйке жүйесінің және жалпы ағзаның қызметін жақсартады.

Жаттығу бағдарламасы жеңіл атлетиканың түрлерімен таныстыруға, дене шынықтырумен айналысатындардың денсаулығын нығайтуға және дене шынықтыруға, жеңіл атлетикаға қызығушылықты арттыруға, жан-жақты дене және функционалдық дайындығы үшін негіз жасауға, баланың жеке басының табиғи қасиеттерін дамытуға бағытталған. отбасы мен мектептегі оның мүмкіндіктерін есепке алу, балаға оған қолжетімді бағдарламалық материал деңгейін игеру құқығын қамтамасыз етеді. Жеңіл атлетика жаттығуларының негізін адамның табиғи және өмірлік қимылдары құрайды: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру. Жеңіл атлетика үйірмесінің жалпы міндеттеріне сәйкес студенттерге мынадай міндеттер қойылады:

Жеңіл атлетика түрлерімен таныстыру, дене шынықтырумен айналысатындардың денсаулығын нығайту және шынықтыру, жеңіл атлетикаға қызығушылықтарын арттыру, жан-жақты дене және функционалдық дайындығының негізін жасау; буындардағы жылдамдықты, икемділікті, қозғалғыштықты, бұлшықеттерді босаңсыту қабілетін дамыту; тірек-қимыл аппаратын нығайту; жалпы төзімділікке, ептілікке тәрбиелеу; жүру, жүгіру, секіру және лақтыру әдістерінің элементтерін оқу; жарыс ережелерінің жекелеген бөлімдерімен және теорияның кейбір сұрақтарымен танысу; сәйкестікке дайындық.

Бағдарламаның өзектілігі: жеңіл атлетика оның түрлерінің алуан түрлілігіне, барлық жерде және жылдың кез келген уақытында орындауға болатын жеңіл мөлшерленген жаттығулардың үлкен санына байланысты жалпыға қолжетімді.

Бағдарламада оқу материалы негізгі жаттығулар түрінде беріледі, сондықтан нақты жағдайларға және тартылғандардың жеке ерекшеліктеріне сәйкес бағдарламаға қажетті өзгерістер енгізілуі мүмкін, бірақ сонымен бірге оның негізгі принциптері мен баптаулары сақталуы керек.

Бағдарламаны іске асыру: 1 жылға есептелген, оқылатын курс аптасына 2 рет оқумен жылына 102 сағатты құрайды.

Бағдарламаның мақсаты: қазіргі қоғам жағдайында алға қойған мақсатқа қысқа мерзімде қол жеткізе алатын, өзін-өзі жүзеге асыра алатын физикалық сау тұлғаны тәрбиелеу.

Бағдарламаның мақсаттары:

- денсаулықты нығайту және мектеп оқушыларының дұрыс физикалық дамуына ықпал ету;

- жүру, жүгіру, секіру және лақтыру бойынша өмірлік маңызды қозғалыс дағдылары мен дағдыларын үйрету;

- жан-жақты физикалық дамыған, ерік-жігері күшті, батыл және тәртіпті жас спортшыларды тәрбиелеу.

- жеңіл атлетикадан спорттық-бұқаралық жұмыстарды ұйымдастырушылардың қоғамдық белсенділерін жалпы білім беретін мектепке дайындау.

Оқу жылының соңында мектеп немесе секция біріншілігіне финалдық жарыстар өткізіледі.

Күтілетін нәтижелер: Бағдарламада қарастырылған сабақтар оқушылардың жас, жыныс және тұлғалық ерекшеліктерін ескере отырып, осы спорт түріне қызығушылықты оятуға мүмкіндік береді. Алдағы уақытта олар жүгіру, секіру, лақтыру бойынша нәтиже деңгейін, мектептегі, аудандық жарыстарда өнер көрсету кезіндегі білім деңгейін, алға қойған мақсат-міндеттерге жете білуін, адамгершілік-еріктік қасиеттерін, дене шыдамдылығын арттыруға ықпал етеді. .

Дағдылар мен дағдылар мектептен тыс және мектепшілік жарыстарға қатысу кезінде тексеріледі. Техникалық және жалпы дене жаттығуларын қорытындылау жылына 2 рет (желтоқсан, мамыр) өткізіледі. Оқушылар тест тапсырмаларын орындайды. Диагностикалық жүйе – физикалық тестілеу

Жеңіл атлетика үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары

(аптасына 3 сағат)

P/c	Сағат саны	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1.	1	Жеңіл атлетика қауіпсіздік ережелері	1	1.09
2.	2	Жеңіл атлетика қауіпсіздік ережелері	1	5.09
3.	3	Жеңіл атлетика қауіпсіздік ережелері	1	6.09
4.	4	Жүгіру	1	8.09
5.	5	Жүгіру	1	12.09
6.	6	Жүгіру	1	13.09
7.	7	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1	15.09
8.	8	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1	19.09
9.	9	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1	20.09
10.	10	Төменгі сөреден жүгіру	1	22.09
11.	11	Төменгі сөреден жүгіру	1	26.09
12.	12	Төменгі сөреден жүгіру	1	27.09
13.	13	Төзімділікті шыңдау	1	29.09
14.	14	Төзімділікті шыңдау	1	03.10
15.	15	Төзімділікті шыңдау	1	04.10
16.	16	60 метрге жүгіру	1	06.10
17.	17	60 метрге жүгіру	1	10.10
18.	18	60 метрге жүгіру	1	11.10
19.	19	100 метрге жүгіру	1	13.10
20.	20	100 метрге жүгіру	1	17.10
21.	21	100 метрге жүгіру	1	18.10
22.	22	Сөреге тұру өзіндік және жүгіру	1	20.10
23.	23	Сөреге тұру өзіндік және жүгіру	1	24.10
24.	24	Сөреге тұру өзіндік және жүгіру	1	25.10
25.	25	Сөреге шық командасы	1	27.10
26.	26	Сөреге шық командасы	1	07.11
27.	27	Сөреге шық командасы	1	08.11
28.	28	Биіктікке секіру	1	10.11
29.	29	Биіктікке секіру	1	14.11
30.	30	Биіктікке секіру	1	15.11
31.	31	Тұрған орыннан ұзындыққа секіру	1	17.11
32.	32	Тұрған орыннан ұзындыққа секіру	1	21.11
33.	33	Тұрған орыннан ұзындыққа секіру	1	22.11
34.	34	Доп лақтыру	1	24.11
35.	35-36	Доп лақтыру.// Доп лақтыру №389 ж/к 31.08.2022 ж 01.12.2022 ж	1	28.11
36.	37	Кім алысқа секіреді эстафетасы	1	29.11
37.	38	Кім алысқа секіреді эстафетасы	1	5.12

38.	39	Кім алысқа секіреді эстафетасы	1	6.12
39.	40	Кедергілерден секіре жүгіру эстафетасы	1	8.12
40.	41	Кедергілерден секіре жүгіру эстафетасы	1	12.12
41.	42	Кедергілерден секіре жүгіру эстафетасы	1	13.12
42.	43-44	Мергендер эстафетасы.// Мергендер эстафетасы. №389 ж/қ 31.08.2022 ж. 19.12.2022 ж	1	15.12
43.	45	Мергендер эстафетасы	1	20.12
44.	46	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	1	22.12
45.	47	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	1	26.12
46.	48	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	1	27.12
47.	49	Допты ұста ойыны	1	29.12
48.	50	Допты ұста ойыны	1	09.01
49.	51	Допты ұста ойыны	1	10.01
50.	52	Ең мерген ойыны	1	12.01
51.	53	Ең мерген ойыны	1	16.01
52.	54	Ең мерген ойыны	1	17.01
53.	55	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1	19.01
54.	56	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1	23.01
55.	57	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1	24.01
56.	58	Төменгі сөреден жүгіру	1	26.01
57.	59	Төменгі сөреден жүгіру	1	30.01
58.	60	Төменгі сөреден жүгіру	1	31.01
59.	61	Шеңбер бойымен доп қуу ойыны	1	02.02
60.	62	Шеңбер бойымен доп қуу ойыны	1	06.02
61.	63	Шеңбер бойымен доп қуу ойыны	1	07.02
62.	64	Нысанаға дәл тигізу ойыны	1	09.02
63.	65	Нысанаға дәл тигізу ойыны	1	13.02
64.	66	Нысанаға дәл тигізу ойыны	1	14.02
65.	67	Аңшылармен үйректер ойыны	1	16.02
66.	68	Аңшылармен үйректер ойыны	1	20.02
67.	69	Аңшылармен үйректер ойыны	1	21.02
68.	70	Таяқшалармен өткізілетін эстафета	1	23.02
69.	71	Таяқшалармен өткізілетін эстафета	1	27.02
70.	72	Таяқшалармен өткізілетін эстафета	1	28.02
71.	73	Адымдау әдісімен биіктікке секіру	1	02.03
72.	74	Адымдау әдісімен биіктікке секіру	1	06.03
73.	75	Адымдау әдісімен биіктікке секіру	1	07.03
74.	76	Сырықпен секіру	1	09.03
75.	77	Сырықпен секіру	1	13.03
76.	78	Сырықпен секіру	1	14.03
77.	79	Найза лақтыружалауға қарай жүгіру	1	16.03
78.	80	Найза лақтыружалауға қарай жүгіру	1	27.03

79.	81	Найза лақтыружалауға қарай жүгіру	1	28.03
80.	82	Мергендер секіртпемен өткізілетін эстафета	1	30.03
81.	83	Мергендер секіртпемен өткізілетін эстафета	1	03.04
82.	84	Мергендер секіртпемен өткізілетін эстафета	1	04.04
83.	85	Эстафета	1	06.04
84.	86	Эстафета	1	10.04
85.	87	Эстафета	1	11.04
86.	88	Шеңбермен жүгіру	1	13.04
87.	89	Шеңбермен жүгіру	1	17.04
88.	90	Шеңбермен жүгіру	1	18.04
89.	91	Жүгіріп өтіп үлгер	1	20.04
90.	92	Жүгіріп өтіп үлгер	1	24.04
91.	93	Жүгіріп өтіп үлгер	1	25.04
92.	94-95	Допты қатардан өткізу.// Допты қатардан өткізу. №389 ж/қ 31.08.2022 ж. 01.05.2022 ж	1	27.04
93.	96	Допты қатардан өткізу	1	02.05
94.	97-98	Мергендер эстафетасы.// Мергендер эстафетасы. №389 ж/қ 31.08.2022 ж. 08.05.2022 ж	1	4.05
95.	99-100	Мергендер эстафетасы.// Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы. №389 ж/қ 31.08.2022 ж. 09.05.2022 ж	1	11.05
96.	101	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	1	15.05
97.	102	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	1	16.05

Дене шынықтыру
пәні мұғалімі



Б.Бексултанов

Бірлестік жетекшісі



С.Муслимов

Бекітемін
Директор

М.Мамадалиева

2022-2023 оқу жылында «Иқан» жалпы орта мектебіндегі
шахмат үйірмесіне қамтылған оқушылар тізімі

№	Оқушының аты-жөні	Сыныбы
1.	Кайтмосов Парвиз	8-Ә 081103552
2.	Алимжанов Э. Сәткер	8-Ә 102830700
3.	Абдулхамидов П. Керемет	8-Б 102830700
4.	Мехриддинулы Рохжаншолы	8-Г 102830810
5.	Эрарова Майса	8-Г 0810196531
6.	Мирзаханова Угулжан	8-Г 0810245337
7.	Абдумавланов Шохзод	8-Г 102830700
8.	Алишеров Шахат	8-Д 08111155430
9.	Худайбергенова Х	8-Д
10.	Эргешова Мафтуна	8-Д

Үйірме сабағын өтетін мұғалім



Б.Бексултанов