

Жеңіл атлетика үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Жеңіл атлетика қауіпсіздік ережелері	3 сағ	7.8.9.09.23
2	Жүгіру	3 сағ	14.15.16.09.
3	Қысқа қашықтыққа жүгіру	3 сағ	21.22.23.09
4	Төменгі сөреден жүгіру	3 сағ	28.29.30.09
5	Төзімділікті шыңдау	3 сағ	5.6.7.10.23
6	60 метрге жүгіру	3 сағ	12.13.14.09
7	100 метрге жүгіру	3 сағ	19.20.21.10
8	Сөреге тұру әзірлік және жүгіру	3 сағ	26.27.28.10
9	Сөреге шық командасы	3 сағ	9.10.11.11.23
10	Бйіктікке секіру	3 сағ	16.17.18.11.
11	Тұрған орыннан ұзындыққа секіру	3 сағ	23.24.25.11
12	Доп лақтыру	3 сағ	30.1.2.12.23
13	Кім алысқа секіреді эстафетасы	3 сағ	7.8.9.12.23
14	Кедергілерден секіре жүгіру эстафетасы	3 сағ	14.15.16.12.
15	Мергендер эстафетас	3 сағ	21.22.23.12
16	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	3 сағ	11.12.13.01.24
17	Допты ұста ойыны	3 сағ	18.19.20.01.24
18	Ең мерген ойыны	3 сағ	25.26.27.01
19	Қысқа қашықтыққа жүгіру	3 сағ	8.9.10.02.24
20	Төменгі сөреден жүгіру	3 сағ	15.16.17.02.
21	Шеңбер бойымен доп қуу ойыны	3 сағ	22.23.24.02
22	Нысанаға дәл тигізу ойыны	3 сағ	29.1.2.03.24
23	Аңшылармен үйректер ойыны	3 сағ	7.8.9.03.24
24	Таяқшалармен өткізілетін эстафета	3 сағ	14.15.16.03
25	Адымдау әдісімен биіктікке секіру	3 сағ	21.22.23.03
26	Сырықпен секіру	3 сағ	4.5.6.04.24
27	Найза лақтыру жалауға қарай жүгіру	3 сағ	11.12.13.04
28	Мергендер секіртпемен өткізілетін эстафета	3 сағ	18.19.20.04
29	Эстафета	3 сағ	25.26.27.04
30	Шеңбермен жүгіру	3 сағ	2.3.4.05.24
31	Жүгіріп өтіп үлгер	3 сағ	9.10.11.04
32	Допты қатардан өткізу	3 сағ	16.17.18.04
33	Мергендер эстафетас	3 сағ	16.17.18.05
34	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	3 сағ	16.17.18.05