

«Бекітемін»

№ 296 орта мектеп директоры:

_____ Б.С.Тумурзаев

« _____ » желтоқсан 2025 жыл

«Келісілім»

Директордың оқу ісі жөніндегі

орынбасары: _____ Т.Ш.Бексентова

« _____ » желтоқсан 2025 жыл



***№296 орта мектебінің 2025-2026 оқу жылына арналған
4-9 - сыныптар арасындағы
«Жас эстафеташылар» үйірмесінің жылдық жұмыс
жоспары***

Үйірме жетекшісі: Мурсалиев Б.Т.

ТҮСІНІК ХАТ

Бұл бағдарлама бойынша дене тәрбиесінен оқушыларға денсаулықтарын шынықтыру мен салауатты өмір салтын сақтауға тәрбиелейді.

Фак.сабақтар- бұл сыныптан тыс жұмыстың ең белсенді әрі тиімді формаларының бірі, мұндағы тарау-тақырыптар кеңейіп, тереңдей оқытылады. «Дене шынықтыру» пән ретінде жалпы білім беретін мектепте маңызды рөл атқарады, оқушыныға жалпы адамзаттық мәдениет саласында өзін-өзі белсенді шығармашылық көрсетуге дайын тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді.

Жеңіл атлетика адамның организмге тек қана биік талаптарды көрсетеді. Әр түрлі тізбектегі жүгірулерді және байланыс, әртүрлі интервалдармен уақытында жаттығуларды кезектеседі, қарқын және ұзақтық бойынша бірдей емес.

Факультатив сабақтарының мақсаты:

- Оқушылардың денсаулығын нығайту;
- Дене шынықтыру мәдениетін қалыптастыру;
- Өзін –өзі тәрбиелеу мен өзін-өзі жетілдіру себептерін белсенді ету.
- Жеңіл атлетика бұл дене тәрбиесінің құралы денсаулықтың жан-жақты дене құрылысының өсіп-жетілуі және күшейтуіне мүмкіндік туғызады. Жеңіл атлетика қол-көз координациясын жақсартады, ойлау шапшаңдығын арттырады, ұжым бірлігін арттырады, Оқушылардың қимыл-қозғалыс әрекетін қалыптастырып, дамыту.Оқушыларды ептілікке,шапшаңдыққа тәрбиелеу.
- «Жеңіл атлетика» ойынының теориялық білімін практикамен ұштастыру арқылы әдіс-тәсілдерін меңгерту;

Оқыту міндеттері:

Өмірлік маңызды қозғалыс дағдыларын, танымдық-қозғалыс белсенділігін арттыруды қалыптастыруға себепкер болатын дене жаттығуларының негізгі түрлерін оқушылардың меңгеруіне көмектесу;

Уақыт пен кеңістікте қозғалыс әрекеттерін басқаруға деген ізденісті (шығармашылық) қабілеттерді оқушыларда дамыту үшін жағдай туғызу;

- Жеңіл атлетика ойыны денсаулықты нығайту ,ағзаның қызметтік мүмкіндіктерін арттыру және негізгі физикалық қасиеттін дамыту.

- Жеңіл атлетика ойының дамыту және сауықтыру бағытындағы дене жаттығулары базалық спорт түрлерінің іс- қимыл әдістерімен техникасы арқылы қимыл тәжірибені байыту, қимыл қозғалыс мәдениетін қалыптастыру.

-денешынықтыру және спорт жайлы .олардың тарихы туралы қазіргі дамуы және салауатты өмір салтты жайлы білімдерді игеру.

-тұлғаны оң қасиетке тәрбиелеу ,оқужәне жарыс әрекеттерінде ұжымдық әрекеттестік пен ынтымақтастық межелерін сақтау

Күтілетін нәтеже:

- Оқушылардың қимыл дағдыларын қалыптастырады.

- Теориялық білімдері артады.

- Оқушылардың төзімділігі, шапшаңдығы, ептілігі дамиды.

- Денсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп жетілуі және ағзаның жұмыс қабілеті артады.

«Жеңіл атлетика» үйірмесі барысындағы қауіпсіздік ережелері:

- Мұғалімнің рұқсатынсыз залға кіруге болмайды;
- Тәртіпті сақтау;
- Бір-бірін итермей, сыйлап, тындап, құрметтеу;
- Ойынның ережесін міндетті түрде сақтау;
- Уақытты тиімді пайдаланып, бірге ойнау;
- Жаттығуларды орындауды ұйымдастыру барысында қойылатын бірыңғай талаптарды дәл орындау керек.

Жеңіл атлетика үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары

№ р/с	Бөлім / ауыспалы тақырыптар	Үйірме жоспарының тақырыбы	Оқу мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескерту
1-тоқсан						
1	Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту	Жеңіл атлетика сабағындағы қауіпсіздік ережесі. Даму тарихы	денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіпкерлерді анықтай білу	1		
2		Жүгірушінің сөрелік қалпы	түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау;	1		
3		Төменгі сөре 60 м қашықтыққа жүгіру	жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1		
4		Төменгі сөре 100 м қашықтыққа жүгіру	қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және қорытындылау	1		
5		Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	кең ауқымдағы арнайы спорттық қимылқозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимылқозғалыс дағдыларын жетілдіру	1		
6		Орында тұрып ұзындыққа секіру	басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу	1		
7		400 м қашықтыққа жүгіру	Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1		

8	800 м кашықтыққа жүгіру	Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1		
9	«Адымдау» әдісімен биіктікке секіру	Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1		
10	Эстафета 4x100 м жүгіру	Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау	1		
11	Жоғарғы сөре 1600 м (қыз), 2400 м (ұл) жүгіру	Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1		
12	Граната лақтыру	Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1		
13	200 м кашықтыққа жүгіру	Оқушылар мақсат маңызын игеру	1		
14	3000 м (ұл), 2000 м (қыз) жүгіру	Жаттығу кезінде, төзімділікпен шыдамдылыққа баулу	1		
15	Кіші доп лақтыру	Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1		
16	Төменгі сөре 100 м кашықтыққа жүгіру	Қауіпсіздік жаттығулары, ережелер Шапшаңдыққа баулу	1		
17	Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	Жаттығуда- секіру әдістерін көрсету	1		
18	Кросс 1200-1800 м кашықтыққа жүгіру	Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1		
19	Төменгі сөре 30 м кашықтыққа жүгіру	Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1		
20	Төменгі сөре 100 м кашықтыққа жүгіру	Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды	1		

			және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру			
21		400 м қашықтыққа жүгіру	қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және қорытындылау	1		
22		800 м қашықтыққа жүгіру	Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1		
23		«Адымдау» әдісімен биіктікке секіру	Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1		
24		Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1		
25		Эстафета 4x100 м жүгіру	Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау	1		
26		Жоғарғы сөре 1600 м (қыз), 2400 м (ұл) жүгіру	Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1		
27		Граната лақтыру	Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1		
28		200 м қашықтыққа жүгіру	қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және қорытындылау	1		
29		3000 м (ұл), 2000 м (қыз) жүгіру	Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1		
30		Кіші доп лақтыру	Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік	1		

			үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану			
31	Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салты	Кросс 1200-1800 м қашықтыққа жүгіру	Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1		
32		Ядро серпу	Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1		
33		Төменгі сөре 100 м қашықтыққа жүгіру	Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1		
34		Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1		
35		Орында тұрып ұзындыққа секіру	Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1		
36		10-12 минут бір қалыппен жүгіру. Куппер әдісі	. Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1		
37		800 м қашықтыққа жүгіру	Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1		
38		«Адымдау» әдісімен биіктікке секіру	Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау	1		
39		Эстафета 4x100 м жүгіру	Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1		
40		Жоғарғы сөре 1600 м (қыз), 2400 м (ұл) жүгіру	Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1		

41		Граната лақтыру	Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1		
42		200 м қашықтыққа жүгіру	Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялар-мен тәжірибе жасау	1		
43		3000 м (ұл), 2000 м (қыз) жүгіру	Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1		
44		Кіші доп лақтыру	Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1		
45		Төменгі сөре 100 м қашықтыққа жүгіру	Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыңқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1		
46		Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыңқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1		
47		Кросс 1200-1800 м қашықтыққа жүгіру	Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1		
48		Найза лақтыру	Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1		
49	Қызықты және команда түзуші ойындар	Төменгі сөре 100 м қашықтыққа жүгіру	Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыңқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1		
50		400 м қашықтыққа жүгіру	қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және қорытындылау	1		
51		800 м қашықтыққа жүгіру	Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1		

52		«Адымдау» әдісімен биіктікке секіру	Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау	1		
53		Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1		
54		Эстафета 4x400 м жүгіру	Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1		
55		Жоғарғы сөре 1600 м (қыз), 2400 м (ұл) жүгіру	Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1		
56		Граната лақтыру	Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1		
57		1000 м кашықтыққа жүгіру	Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялар-мен тәжірибе жасау	1		
58		3000 м (ұл), 2000 м (қыз) жүгіру	Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1		
59		Кіші доп лақтыру	Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1		
60		Кросс 1200-1800 м кашықтыққа жүгіру	Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1		
61		Төменгі сөре 30 м кашықтыққа жүгіру	Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1		
62		Төменгі сөре 100 м кашықтыққа жүгіру	Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1		
63		Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1		

64	Орында тұрып ұзындыққа секіру	Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1		
65	Найза лақтыру	Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1		
66	800 м қашықтыққа жүгіру	Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1		
67	«Адымдау» әдісімен биіктікке секіру	Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау	1		
68	Эстафета 4x100 м жүгіру	Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1		
69	Жоғарғы сөре 1600 м (қыз), 2400 м (ұл) жүгіру	Бірлескен жұмысты онтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1		
70	Граната лақтыру	Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1		
71	200 м қашықтыққа жүгіру	Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялар-мен тәжірибе жасау	1		
72	3000 м (ұл), 2000 м (қыз) жүгіру	Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1		
73	Кіші доп лақтыру	Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану	1		
74	Төменгі сөре 100 м қашықтыққа жүгіру	Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін онтайландыруды талқылау	1		

75		Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыңка келу процесін оңтайландыруды талқылау	1		
76		Кросс 1200-1800 м кашықтыққа жүгіру	Дене белсенділік тәжірибесі үшін білім мен дағдыны дамыту	1		
77		10-12 минут бойы бір қалыппен жүгіру. Куппер әдісі	Дене жаттығуының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құру	1		
78		Төменгі сөре 100 м кашықтыққа жүгіру	Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1		
79	Өзгерілген командалық ойындар	400 м кашықтыққа жүгіру	Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау	1		
80		1000 м кашықтыққа жүгіру	Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1		
81		«Адымдау» әдісімен биіктікке секіру	Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын бағалау	1		
82		Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	Сенімділік қабілетін жақсарту үшін тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялар-мен тәжірибе жасау	1		
83		Эстафета 4x100 м жүгіру	Бәсекелестік кезіндегі патриотизм, тәртіп, ынтымақтастық және әділ ойынды анықтау	1		
84		Жоғарғы сөре 1600 м (қыз), 2400 м (ұл) жүгіру	Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын таңдау және пайдалану	1		
85		Граната лақтыру	Дене белсенділік тәжірибесі үшін	1		

		білім мен дағдыны дамыту			
86	200 м кашықтыққа жүгіру	Бәсекелестік кезіндегі патриотизм, тәртіп, ынтымақтастық және әділ ойынды анықтау	1		
87	3000 м (ұл), 2000 м (қыз) жүгіру	Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын таңдау және пайдалану	1		
88	Ядро серпу	Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін қолдану	1		
89	Кросс 1200-1800 м кашықтыққа жүгіру	Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру	1		
90	10-12 минут бойы бір қалыппен жүгіру. Куппер әдісі	Кейбір жағтығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау	1		
91	Төменгі сөре 100 м кашықтыққа жүгіру	Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті салыстыру және талдау	1		
92	Найза лақтыру	Өзінің және өзгелердің қозғалыс қабілетін сын тұрғысынан бағалау	1		
93	Орында тұрып ұзындыққа секіру	Өзгермелі жағдайларға жауап қайтара білу қимыл әрекеттерімен байланысты және балама идеяларды бағалау	1		
94	400 м кашықтыққа жүгіру	Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыру	1		
95	800 м кашықтыққа жүгіру	Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіру	1		
96	«Адымдау» әдісімен биіктікке секіру	Қимыл қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу	1		

			және жаңа стратегиялық дағдыларын дамыту			
97		Эстафета 4x400 м жүгіру	Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіндіру және нақтылау	1		
98		Жоғарғы сөре 1600 м (қыз), 2400 м (ұл) жүгіру	Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау	1		
99		Граната лақтыру	Құрал жабдықтарды дұрыс пайдалану	1		
100		200 м қышықтыққа жүгіру	Жүгіру барысында өз жолымен шапшаңдықпен өту	1		
101		3000 м (ұл), 2000 м (қыз) жүгіру	Оқушылар мақсат маңызын игеру	1		
102		Кіші дөп лақтыру	Дененің, қолдың жаттығуларын орындау	1		