

Бекітемін: *Жау*
Мектеп директоры
Ш.И Жахина
« 01 » 09 2023ж

Ақмола облысы
Целиноград ауданы
Оразак ауылының жалпы орта білім беретін мектебі

«Жеңіл атлетика» үйірмесінің жұмыс жоспары

үйірме жетекшісі: Е.Е Таксимов

Жеңіл атлетика үйірмесінің жоспары

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Жеңіл атлетика қауіпсіздік ережелері	1 сағ	
2	Жүгіру	1 сағ	
3	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1 сағ	
4	Төменгі сөреден жүгіру	1 сағ	
5	Төзімділікті шыңдау	1 сағ	
6	60 метрге жүгіру	1 сағ	
7	100 метрге жүгіру	1 сағ	
8	Сөреге тұру әзірлік және жүгіру	1 сағ	
9	Сөреге шық командасы	1 сағ	
10	Бйіктікке секіру	1 сағ	
11	Тұрған орыннан ұзындыққа секіру	1 сағ	
12	Доп лақтыру	1 сағ	
13	Кім алысқа секіреді эстафетасы	1 сағ	
14	Кедергілерден секіре жүгіру эстафетасы	1 сағ	
15	Мергендер эстафетас	1 сағ	
16	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	1 сағ	
17	Допты ұста ойыны	1 сағ	
18	Ең мерген ойыны	1 сағ	
19	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1 сағ	
20	Төменгі сөреден жүгіру	1 сағ	
21	Шенбер бойымен доп қуу ойыны	1 сағ	
22	Нысанаға дәл тигізу ойыны	1 сағ	
23	Аңшылармен үйректер ойыны	1 сағ	
24	Таяқшалармен өткізілетін эстафета	1 сағ	
25	Адымдау әдісімен биіктікке секіру	1 сағ	
26	Сырықпен секіру	1 сағ	
27	Найза лақтыружалауға қарай жүгіру	1 сағ	
28	Мергендер секіртпемен өткізілетін эстафета	1 сағ	
29	Эстафета	1 сағ	
30	Шенбермен жүгіру	1 сағ	
31	Жүгіріп өтіп үлгер	1 сағ	
32	Допты қатардан өткізу	1 сағ	
33	Мергендер эстафетас	1 сағ	
34	Секірде, жүгіре жөнел эстафетасы	1 сағ	

Бекітемін: 
Мектеп директоры
Ш.И Жахина
« 01 » 09 2023ж

Ақмола облысы
Целиноград ауданы
Оразақ ауылының жалпы орта білім беретін мектебі

«Теннис» үйірмесінің жұмыс жоспары

үйірме жетекшісі: Е.Е Таксимов

**8-11 сынып оқушыларына арналған
теннис үйірмесінің сабақ жоспары
(аптасына 1 сағат)**

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны
1	Теннис ойыны туралы түсінік	1 сағ
2	Теннис құрал-жабдықтарымен таныстыру	1 сағ
3	Ойыншының бастапқы қалпы	1 сағ
4	Ойыншының қозғалысы	1 сағ
5	Шарикты ойынға қосу	1 сағ
6	Ракетканы қолға дұрыс ұстау	1 сағ
7	Оңға және солға қозғалу	1 сағ
8	Шарикты сол жақтан қағу	1 сағ
9	Шарикты оң жақтан қағу	1 сағ
10	Шарикты сол жақтан қиып соғу	1 сағ
11	Шарикты оң жақтан қиып соғу	1 сағ
12	Шарикты дұрыс, тез соғу	1 сағ
13	Шарикты беру тәртібін білу	1 сағ
14	Шарикты алу тәртібін білу	1 сағ
15	Өзіне ұпай жинау тәсілі	1 сағ
16	Екі кісімен ойнау тәсілдері	1 сағ
17	Қарсыласын ұту	1 сағ
18	Қарсыласының добын қайтару	1 сағ
19	Бірнеше оқушылардың бір мезгілде ойыны	1 сағ
20	Паравоз ойыны	1 сағ
21	Айналу ойыны	1 сағ
22	Екі адам ойнау	1 сағ
23	Сыныптар арасындағы сайыс	1 сағ
24	Шарикты дұрыс ойынға қосу	1 сағ
25	Ер балалар арасындағы сайыс	1 сағ
26	Қыз балалар арасындағы сайыс	1 сағ
27	Екі бала арасындағы сайыс	1 сағ
28	Шарикты айналдырып ойынға қосу	1 сағ
29	Шарикты айналдырып	1 сағ
30	Қарсыласының шарын қайтарып ұту	1 сағ
31	Оқушылар арасындағы сайыс	1 сағ
32	Оқушылар және мұғалімдер арасындағы сайыс	1 сағ
33	Қорытынды	1 сағ
34	Жазғы демалысқа тапсырмалар	1 сағ
	Барлығы:	34