

Ақтөбе қаласы №69 жалпы білім беретін орта мектеп

Бекітемін:

Мектеп директоры:

А. Абжалелова А. Абжалелова

« 01 » 09 2021ж.

Келісемін:

Тәрбие ісі жөніндегі орынбасары:

А.Г. Кенжебекова А.Г. Кенжебекова

« 31 » 08 2021ж.

Келісемін:

ӘБ жетекшісі:

М.Ж. Өзбекбай М.Ж. Өзбекбай

« 31 » 08 2021ж.

Жеңіл атлетика

Жетекші : Өзбекбай Ж.М

Ақтөбе 2021-2022ж

Түсінік хат

Жеңіл атлетиканың тарихы ежелгі дүние дәуіріндегі халықтардың іс әрекетінен басталады. Табиғи қозғалыстар, яғни, жүру, тұру, секіру адам бұлшық еттерінің қозғалысы адамзат пайда болған дәуірден бастау алады. Мәліметтерге сүйенсек, жеңіл атлетикадан жарыс біздің эрамызға дейінгі 776 жылы өткізілген. Бұл туралы Ежелгі Грек олимпиада ойындары туралы жазбаларда анық жазылған. Сол замандарда жарыс тек ұзын-сонар алаңда жүгіру жарысымен шектелген. Ерлер мен әйелдер арасындағы бәсеке жеке-жеке өткізіліпті. Гректер жұдырық түйістіретін спорт түрі мен күресті ауыр атлетикаға жатқызған. Бұрынғы атлеттердің жетістігі жүгіру шапшаңдығымен өлшенген. Бізге алғашқы олимпиадалық чемпиондардың Ежелгі Грекиядан шыққаны белгілі. Бұл шара біздің эрамызға дейінгі 776 жылы өткізілген. Онда атлеттер тек жүгіру спорт түрінен бақ сынаған. Додаға 192 метрді бағындырған жалғыз атлет жеңімпаз аталған екен. Жеңіс тұғырынан көрінген азамат Элида қаласында жай ғана даяшы болған. Ал, жеңіл атлетика алғаш рет Англияда ұйымдастырылған. 1837 жылдары жарысқа түскендер 2 метр қашықтықта жүгірген. Оған қатысушылар Регби қаласындағы колледжде білім алып жатқан жастар болған. Итон, Оксфорд, Кембридж, Лондондағы оқу орындарында да спорттық жарыстан жиі өтіп тұрған. Кейіннен бағдарламаға қысқа қашықтықта жүгіру, ұзындықта және биіктіктен секіру сынды шарттар енгізді. 1865 жылы Лондон атлетика клубы құрылды. Бұның негізінде тұңғыш рет жеңіл атлетикадан ел чемпионаты өтті 1880 жылы Англияда Британ империясының шеңберінде әуесқойлар атлет қауымдастығы негізін қалады. Ал, АҚШ-та 1868 жылы Нью-Йорк қаласында алғашқы атлет клубы ашылды. Сол жылдары Америкада атлетиканың дамуына үлес қосқандардың басым дені университет ошақтары болды. 1880-90 жылы жеңіл атлетика жеке дара спорт түрі ретінде күллі Еуропаға кең таралды. 1896 жылы өткен олимпиада ойындары жеңіл атлетиканың дамуына орсан жол ашты. Сол жылы Афинада өткен I олимпиада ойындарына жеңіл атлетиканың 12 түрі енгізілді. Додада америкалық жеңіл атлеттер барлық жүлдені қанжығаларына байлады. Алайда, олардың қуанышы ұзаққа бармады. Өйткені, 1952 жылдан бастап олимпиада ойындарына қатыса бастаған КСРО атлеттері олардың бірден-бір қарсылары болды.

1996 жылы Атлантада өткен олимпиада ойындарында өнер көрсеткен атлеттердің саны 2000-ға жетті. Әйелдер арасындағы жарыс 1928 жылдан бастау алады. Нәзік жандар 1999 жылы жаздық әлем чемпионатында және 2000 жылы Сидней олимпиадасында жақсы нәтижеге қол жеткізе білді.

1968 жылы Мехикода өткен жарыста америкалық спортшы Боб Бимон — 8 м 90 см ұзындықтан секіруден әлем рекортын жанартқан. Бұны күллі әлем «21 ғасырдың ең биік көрсеткіші» деп бағалады. Араға 20 жыл салып Сеулде өткен олимпиадада 100 және 200 м қашықтықтан жүгіруден америкалық желаяқ Флоренс Грифф фит- Джойнер рекорттық көрсеткішті бағындырды. Оның бұл жетістігі 14 жыл қатарынан сақталып тұрды. Жеңіл атлетика — бүгінгі таңда тек біздің елде ғана емес, дүние жүзінде кең таралған спорт түрі. Жеңіл атлетиканың негізгі жаттығулары — тегіс жерде жүгіру, бедерлі жерде жүгіру, жүру, кедергілермен жүгіру, ұзындыққа және биіктікке секіру, лақтыру, жеңіл атлетикалық көпсайыс.

Жүгіру — қысқа, орташа және ұзақ қашықтық болып үшке бөлінеді. Қысқа қашықтыққа — 100, 200, 400 м және 110 м кедергілі қашықтық жатады. Орташа қашықтыққа 800, 1000, 1500, 2000, 3000 м жүгіру және 3000 м кедергілі қашықтыққа жүгіру жатады. Ұзақ қашықтыққа — 5000, 10000, 20000, 42 шақырым 192 м марафондық қашықтық және 50 шақырым кросс (дала жарысы) жатады.

«Жеңіл атлетика» спорттық секциясының жұмыс жоспары

2021-2022 оқу жылы

№	Сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін мерзімі
1	Жеңіл атлетика сабақтарының қауіпсіздік ережесі	1	
2	Жүгірудің негізгі тәсілдері	1	
3	Сөреге тұруға әзірлік	1	
4	Жоғарғы сөре	1	
5	Төменгі сөре	1	
6	Мәреге жетуді үйрену	1	
7	Қысқа қашықтыққа жүгіру	1	
8	30-40м жүгіру	1	
9	60м жүгіру	1	
10	100м жүгіру	1	
11	Секіру жаттығулары	1	
12	Бір орында ұзындыққа секіру	1	
13	Биіктікке секіру жаттығулары	1	
14	Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	1	
15	Лақтыру жаттығулары	1	
16	Кішкене допты лақтыру	1	
17	Тосқауыл қою техникасы	1	
18	Найза лақтыру	1	
19	Граната лақтыру 150гр	1	
20	Кедергілерден қарғып жүгіру	1	
21	Кедергілерден өтіп жүгіру	1	
22	Эстафеталық жүгіру 4x60,4x100	1	
23	Қарама-қарсы эстафета	1	
24	Шеңбер бойынша эстафета	1	
25	Орташа қашықтыққа жүгіру	1	
26	200-300м жүгіру	1	
27	400-500м жүгіру	1	
28	600-800м жүгіру	1	
29	1000м жүгіру	1	
30	1500 м жүгіру	1	
31	2000м жүгіру	1	
32	3000м жүгіру	1	
33	Өткен тақырыптарды қайталау	1	

ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Дене тәрбиесі. Әдістемелік құрал Г.Маковецкая, Т.Васильченко, О.Меркель. Алматы кітап 2009ж.
2. Қ.Р. үздіксіз білім беру жүйесінде “Салауатты, денсаулықты сақтау бағдарламасы бойынша салауатты өмір салтын қалыптастыру” тұжырымдамасы. – Валеология, дене тәрбиесі, 2003. №1.
3. Базарбегі Т. Бастауыш мектептегі дене тәрбиесі – Алматы; Рауан, 1994.
4. Брусилловский М.В. Қазақстандағы дене тәрбиесі және спорт очерктері». Алматы, «Кітап», 2001.

2021-2022қу жылындағы

Жеңіл атлетика үйірмесінің оқушылар тізімі:

№	Аты –жөні	Класы
1	Молдағалиев С	10
2	Серік Б	10
3	Алдабергенов .Ә	11
4	Бакытқалиева .Д	10
5	Ахметулла .М	9
6	Жанабай т	9
7	Аманғос .Ж	9
8	Болатов .Н	10
9	Серік .Б	9
10	Уразғалиева .Ә	9
11	Жаңабай .Т	8
12	Дәуіт Н	7
13	Думанұлы .Н	8
15	Мұханбетжан А	7
16	Тулепбергенов Р	7
17	Рахманов .С	5
18	Марат И	9
19	Саматұлы С	9
20	Кабдрахманов Н	9
21	Сәндіғалиев .Н	10

Жетекші : Өзбекбай Ж