



# Оқу карточкалары

ИААФ Балалар жеңіл атлетикасы



# Оқу карточкалары

ИААФ Балалар жеңіл атлетикасы

**2006 Басылым**

**Жұмыс тобының құрамы:**

Чарлз Гоззоли (Франция)

Жамель Симохамед (Алжир)

Абдель Малек Эль - Хебил (Марокко)



## «ИААФ бүкіләлемдік оқу жобасы» бойынша

### Оқытуға арналған жаттығу карталарын пайдаланудың практикалық принциптері

#### 7-12 жас аралығындағы балаларға арналған білім беру картасы (балалар жеңіл атлетикасы)

Жеңіл атлетиканың әрбір түрі үшін 5 жаттығу жағдайын ұсынатын 5 оқыту картасы бар.

Бұл карточкалар ешбір жағдайда оқу үрдісін ауыстырмайды. Олар жас қатысушылар үшін жаттығудың 5 жағдайын ұсынады. Балалардың тілегі бойынша нұсқаушылардың міндеттемелеріне жаттығулардың іріктемесі және ұйымдастырылуы кіреді. Кейбір түрлері келесі үш себеп бойынша 5 оқыту картасына сәйкес келмейді:

- Бұл 5 оқыту картасына жатпайтын түрлерде нұсқаушылар жаттығуға қатысты жаңа идеяларды айтудың минималды мүмкіндігін көрсетуі керек:

(Мысалы, нысанаға лақтыру түрін дайындық жасау үшін, кез келген нысанаға лақтыру бапкерлік жаттығу есебіне (доппен ойындар, шеберліктерді ортаға шығару ойындары және т.б.) кіретін болады).

- - Ересектерге арналған түрлерге жақын кейбір түрлерде біз Балалар жеңіл атлетикасы шеңберінде бақ сынасатындарды белгілі бір түрден дайындық жасауда нақты бір жаттығумен шектеткіміз келмейді. Белгілі бір түрден дайындықта әр түрлі бапкерлік жағдайдағы жаттығулар Жарыста жақсы нәтижелермен қатысудың кепілі болуы үшін жеткілікті. (Мысалы, төзімділікке 1000 м қашықтықтағы жүгіріс дайындығы 8 минуттық жүгіру және «прогрессивті» төзімділіктің нәтижесін құрайды). Егер ол басқа түрдің прогрессивті нысаны болса, ол осы түрге дайындықтан өзге дайындық жағдайларын ұсынбайды.

(Мысалы, шектелген аумақта үш қарғып секіруге дайындық қысқа секіріске арналған қысқа қашықтыққа жүгіріп жылдамдық алу арқылы орындалады).

#### **ЕСКЕРТУ**

*Кейбір оқыту карточкалары ИААФ атлетика бағдарламасына келесі себептері бойынша (спорттық жүгіріс, биіктікке секіру) сәйкес келмейді :*

*- Қатысушылардың қауіпсіздігі (биіктікке секіру: кілемсіз отырғызу)*

*- Техникалық күрделілігі (спорттық жүгіріс, фосбери - флон)*

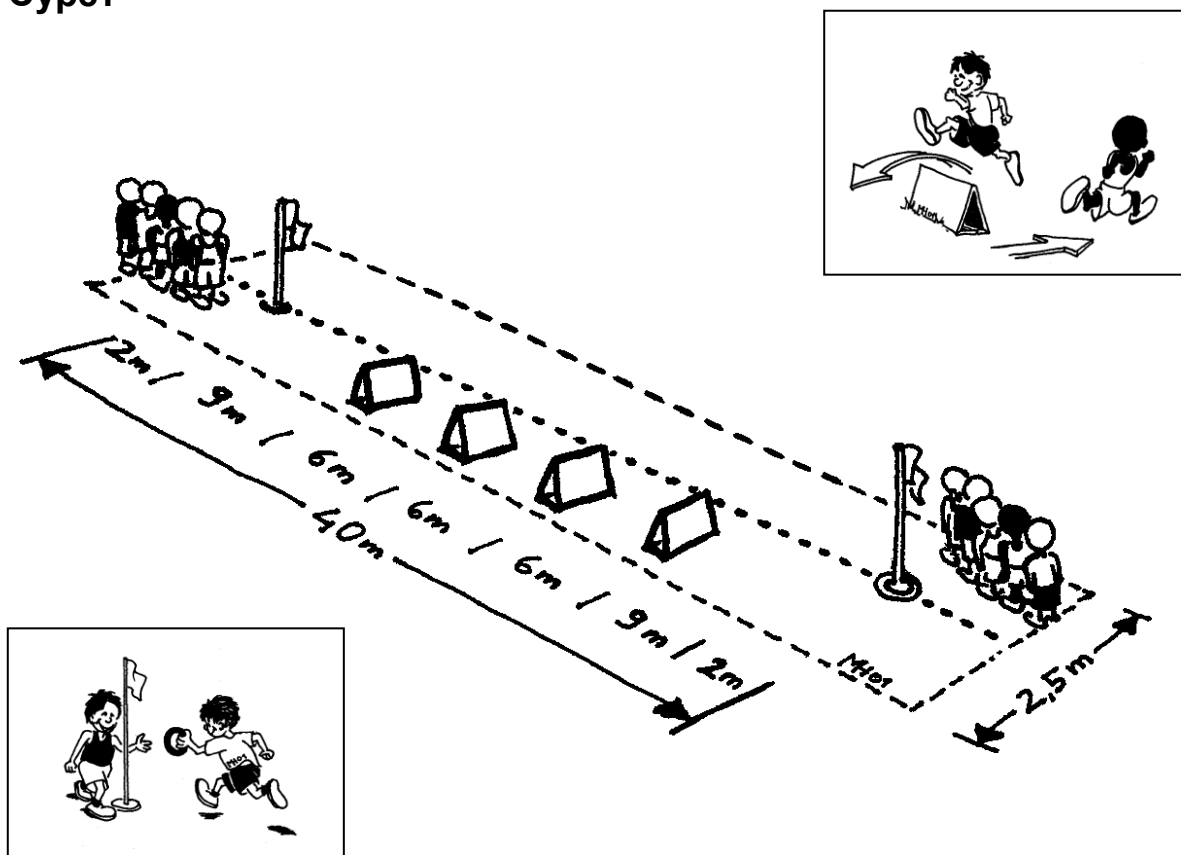
*Дегенмен, дайындық жаттығулары кезінде секіру / спорттық жүгіріс фрагменттерін түсіндіру ұсынылады, себебі олар кейінгі кезеңде орын алады.*

## Оқу карточкасы: Спринтерлік / тосқауылдар арқылы/жаяу жүгіру

**Талдау түрлері:** жарыс жылдамдығы төмен кедергілерді еңсеруді және белгілі бір қашықтықта қадамдарды басқара білуді талап етеді.

**Қатысушылардың қауіпсіздігі:** жаттығу үшін орынды таңдау өте маңызды (беті сырғып кетпейтін, қатты емес, тегіс болуы керек). Қауіпсіздікті қамтамасыз ету үшін кедергілерді таңдау өте маңызды (жеңіл, мықты кедергілер және т.б.). Трассалар қатысушылардың әртүрлі деңгейлеріне сәйкес келуі керек.

### Сурет



ИААФ балалар жеңіл атлетикасының түрі

## Оқу карточкасы 1: Спринтерлік/тоқсауылдар арқылы/ әрі-бері жүгіру

Мақсаты: кедергіні жеңуді жақсарту

Ұсынылған жағдай: жүгіру жаттығулары үшін кездейсоқ аралық қойылған әртүрлі элементтермен трассаны дайындау (тік-көлденең жеңу).

Жанадан бастағандардың мінез-құлқы: жанадан бастағандар кедергі алдында қобалжиды және жиі қауіпсіз жерімен (екі аяғымен) қонады.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- мүмкіндігінше ырғақты жұмыс істеңіз
- кедергіні жеңіп шыққаннан кейін, тез жүгіріңіз

Ұсыныстар:

- кедергіні жеңуден кейін теңгерімді сақтаңыз
- кедергілерді еңсеріп, жүгіруді бәсеңдетпей, көлденең ұстаңыз
- бос сегменттерді, тепе-теңдікті ұстап қалу үшін емес, қозғалыс үшін қолданыңыз

Оқудың прогресі:

- Әртүрлі кедергілерді (жоғары, төмен, ұзын, әртүрлі) қолданыңыз
- Кедергілер арасындағы түрлі қашықтықты пайдаланыңыз
- Жаттығулардың ретін өзгертіңіз
- Жеке немесе ұжымдық ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Қауіпсіз трассалар
- Тиісті кедергілер

Инвентарь:

- Көлденең маркерлер
- Трасса үшін тік маркерлер

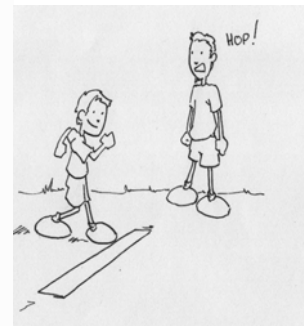
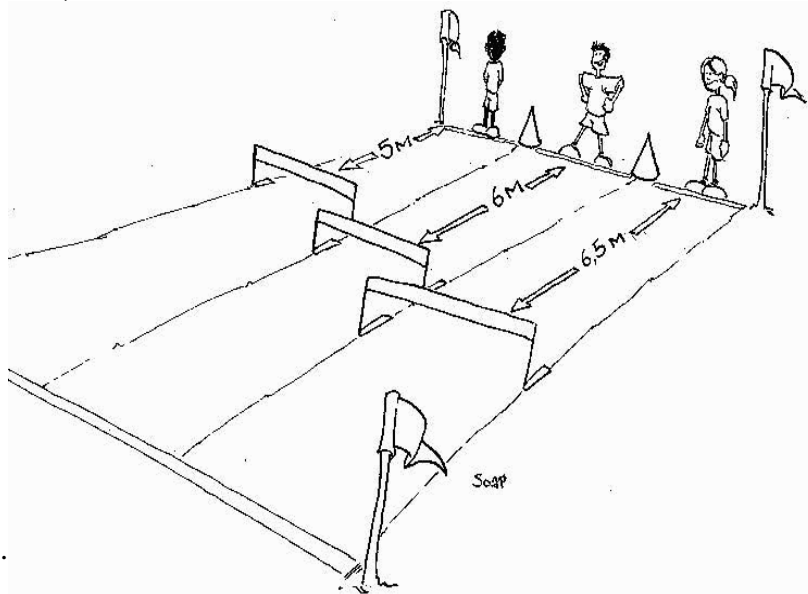
## Оқу карточкасы 2: Спринтерлік/тоқсауылдар арқылы/ әрі-бері жүгіру

Мақсаты: бастау сызығы мен бірінші кедергі арасындағы қашықтықты еңсеруді ұйымдастыруды жетілдіру

Ұсынылған жағдай: Қатысушылардың иелігінде үш түрлі трасса бар (5, 6, 7 м) және жүгіру келесідей бөлінеді:

Жерде орналасқан планкадан бастаңыз

Қауіпсіз кедергілер 5м, 6м, 7м қашықтықта орналасқан (олар төмен, яғни оларды оңай жеңе алады).



Бастау орны

Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- кедергілерді жеңуден бұрын жүгіруді баяулатпаңыз
- мәре сызығына дейін жүгіріңіз
- кедергіні жеңіп шыққаннан кейін, тез жүгіріңіз

Ұсыныстар:

- кедергілерге қарай біртіндеп жылдамдықты арттыру
- қадамның прогрессивті амплитудасы
- итеріліс кедергіден алыс орындалады
- кедергіні жеңуден кейін белсенді және теңдестірілген түрде жерге қоныңыз

Оқудың прогресі:

- қашықтықты ауыстырыңыз
- жұппен жүгіріңіз
- хронометраж жүргізіңіз
- ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Қауіпсіз трассалар
- Биіктігі және олардың арасындағы қашықтығы сәйке келетін тоқсауылдар
- Топ ұйымдастырушылық

Инвентарь:

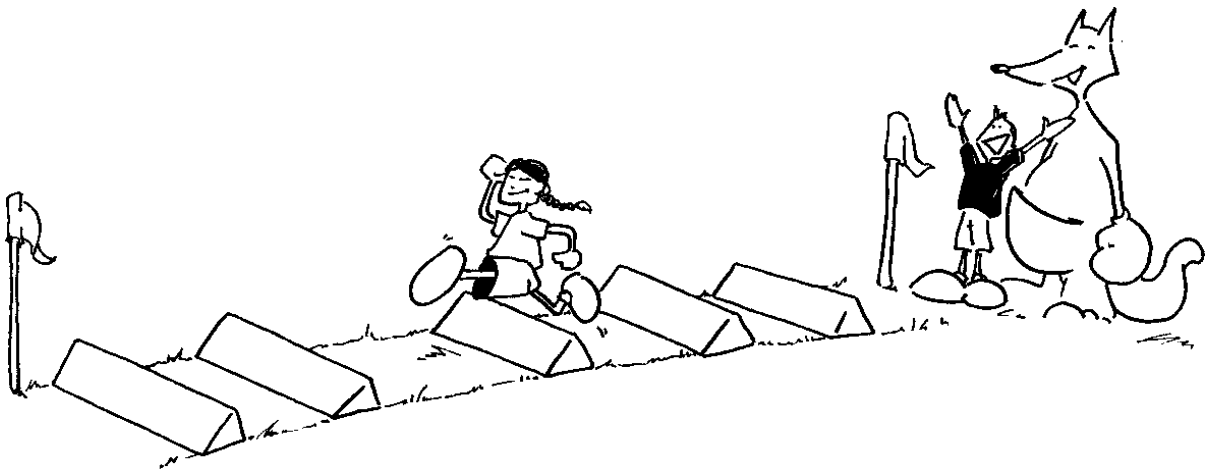
- Кедергілер
- Трассадағы тік маркерлер

### Оқу карточкасы 3: Спринтерлік/тоқсауылдар арқылы/ әрі-бері жүгіру

Мақсаты: тоқсауылдар арасындағы қашықтықта жүгіру қадамын жетілдіру

Ұсынылған жағдай: Біртіндеп тоқсауылдар арасындағы қашықтықты ұлғайтып, қатысушыларды қадамның амплитудасы мен қадамдардың санына байланысты (міндетті немесе еркін) жұмыс істеуін сұраңыз.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңа бастағандар әдеттегі қарқынын сақтай отырып, қадамдардың саны бойынша жұмыс жасайды; олар қауіпсіз позицияда қонады (екі аяғына).



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Қадамның Әртүрлі амплитудасы бойынша жұмыс жасаңыз
- Жүгіру жылдамдығын сақтаңыз

Ұсыныстар:

- Жүгірудің бір қалыпты жылдамдығын сақтаңыз
- Жүгірудің стратегиясын сақтаңыз
- Дененің орнын реттеу арқылы теңгерімді сақтаңыз

Ұсыныстар:

- Қашықтықты ауыстырыңыз
- Талаптарды ауыстырыңыз (қарама-қарсы)
- Хронометраж жүргізіңіз
- Жеке немесе топтық ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Тайғанақ емес бет
- Қауіпсіз кедергілер
- Топ ұйымдастырушылық

Инвентарь:

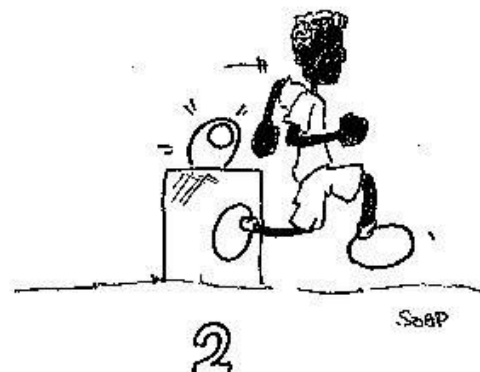
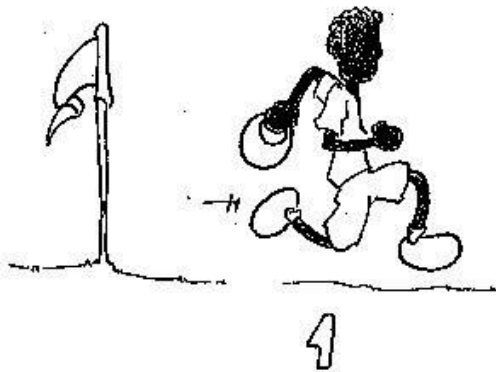
- Кедергілер
- Тік маркерлер

## Оқу карточкасы 4: Спринтерлік/тоқсауылдар арқылы/ әрі-бері жүгіру

Мақсаты: эстафеталық таяқшаның табысалуын жетілдіру

Ұсынылған жағдай: жүгіру жылдамдығын сақтап, таяқшаны (теннис допты, жұмсақ сақинаны, эстафеталық таяқшаны және т.б.) жамбас деңгейінде босатыңыз.

Жаңадан бастағандардың мінез-кұлқы: Жаңадан бастағандар жаттығу кезінде қолдың жеке әрекеттерінде үлкен қиындық көреді. Қол жүгіру қозғалысымен қатар жүреді және нақты әрекетті орындай алмайды.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Денені бос сақтаңыз
- Басыңызды нысанаға қарай бұрмаңыз

Ұсыныстар:

- Снарядтарды дәл және тұрақты түрде тосу және жіберу
- Жүгіру қозғалысын бұзбаңыз (тіреніш қолдан ғана)
- Жаттығу кезінде жылдамдықты жоғалтпаңыз

Ұсыныстар:

- Әртүрлі снарядтар мен жылдамдықты қолданыңыз
- Оң және сол қолды пайдаланыңыз
- Мынадай әрекет тізбегін сақтаңыз: босату / тосу, тосу / босату
- Қолды өзгерту арқылы жаттығуларды орындаңыз
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Кедергісіз трассалар
- Топ ұйымдастырушылық
- Белгілі биіктікте орналасқан таяқша

Инвентарь:

- Таяқшалар немесе әр түрлі снарядтар
- Таяқшаға арналған қорап

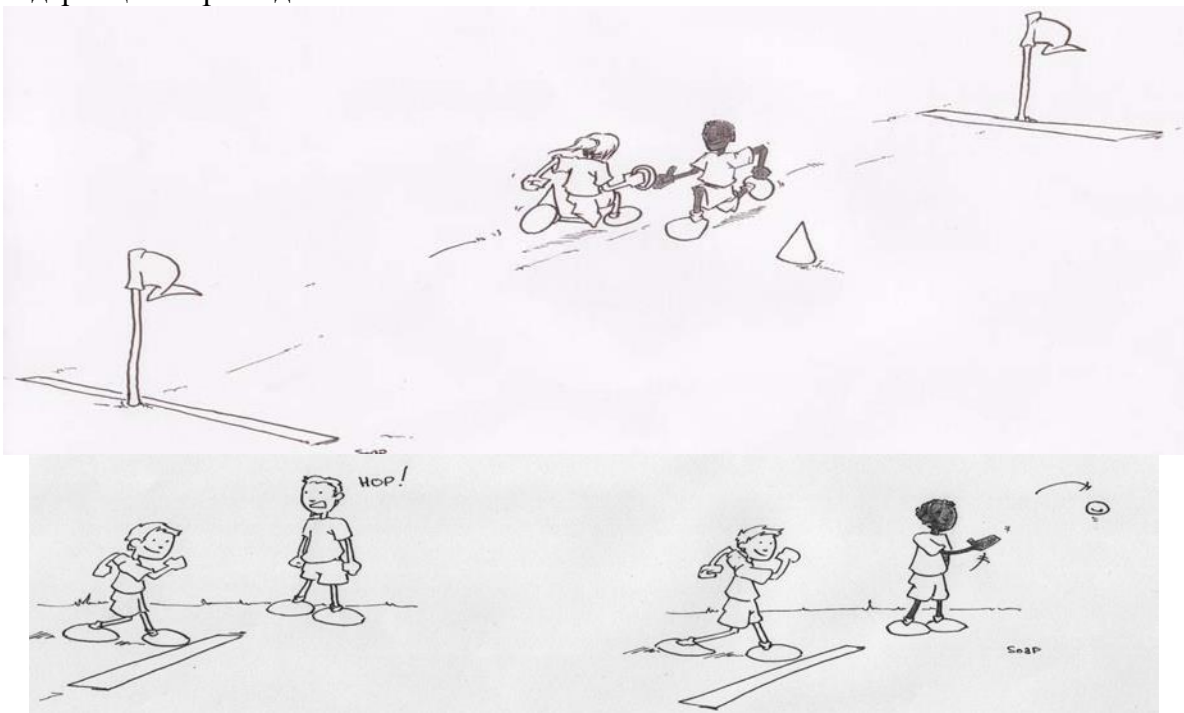


## Оқу карточкасы 5: Спринтерлік/тоқсауылдар арқылы/ әрі-бері жүгіру

**Мақсаты:** Таяқтың берілуін дыбыстық немесе көрнекі бастау ысқырығына жауап беруді жетілдіру

**Ұсынылған жағдай:** Ысқырықтан кейін екі қатысушы бір-бірінен қарама-қарсы 10 метр қашықтықта бір мезгілде бастау орындайды . Олар жүгіруді баяулатпай бір-бірінен жүгіріп өтіп таяқша алмастыруды аяқтайды.

**Жаңадан бастағандардың мінез-кұлқы:** Жаңадан келгендерге таяқшаға қолын созуға шешім қабылдау қиын. Олар жиі таратушы жүгірушінің алдында тұрады . Ауысым кезінде олар өздерін қопал ұстайды.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Таяқшаны беретін жақтан таңдалған жолда жүгіріңіз
- Таяқша алған кезде қолдың қозғалысын түзетіңіз

**Ұсыныстар:**

- Таяқшаны тастамаңыз
- Қатысушының екеуі де жылдамдығын бәсеңдетпеуі керек
- Егер олар тұрақты түрде жасаса, ауысымдар сәтті болады

**Ұсыныстар:**

- Екі жақтан да қолды өзгертіңіз
- Жылдамдықты арттырыңыз
- Таяқшаның формасын ауыстырыңыз
- Хронометраж жүргізіңіз (бастау және мәре сызығы бір)
- ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Топ ұйымдастырушылық
- Қауіпсіз эстафеталық таяқшалар

**Инвентарь:**

- Көлденең маркерлер
- Эстафеталық таяқшалар

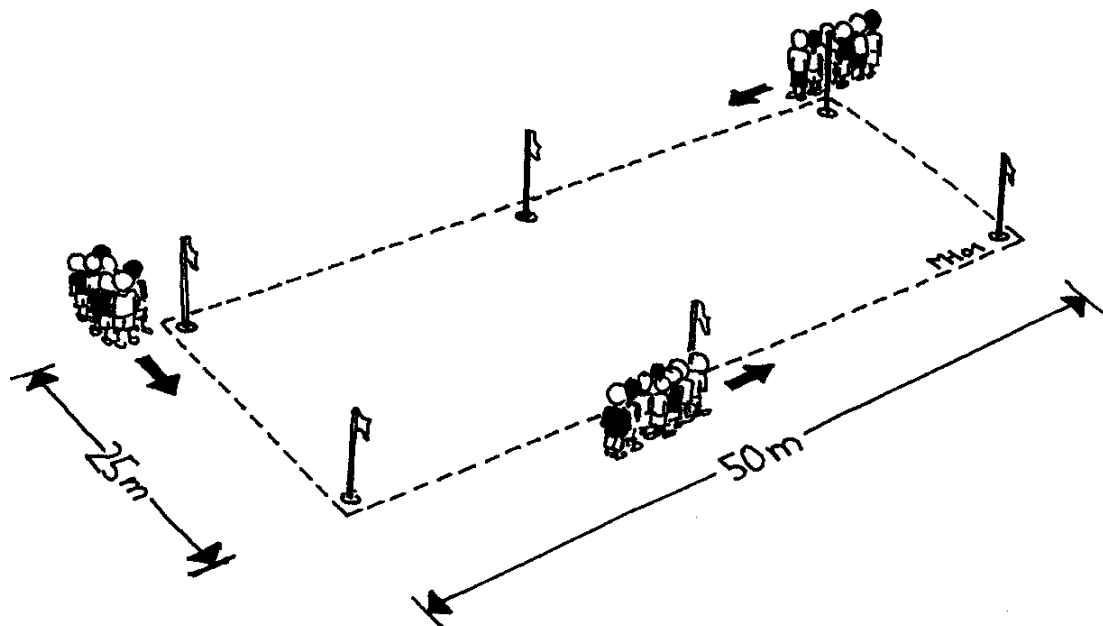
## Оқу карточкасы: төзімділік үшін сегіз минуттық жүгіру

Жағдайды талдау: Бұл – жылдамдыққа қолданылатын қатаң талаптардың қарқынын талап етеді. Бұл- командадағы сайыстың жеке түрі. Әрбір қатысушы өз командасына көмектесу үшін белгілі бір жылдамдықты ұстануы керек.

Қатысушылардың қауіпсіздігі бойынша нұсқаулар: Сайыс түрін дайындау, әрине, қауіпсіздіктің үздік кепілі болып табылады. Әр қашықтықтағы маркерлерге, сондай-ақ команда үшін орнатылған әр станциядағы көрсеткіштер қауіпсіз болу керек. Әр станциядағы нұсқаушылар балаларға әрбір айналымнан кейін қалай жұмыс істеуге болатынын айтуы керек.



### Балалар жеңіл атлетикасы



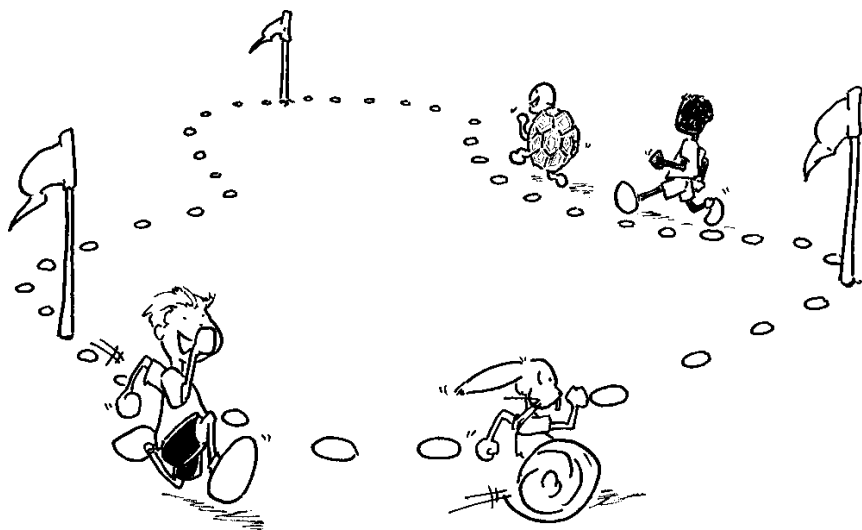
Бұл нысанда балалар тұрақты жылдамдықты сақтауға тырысады. Яғни жаттығудың жақсы орындалуын қамтамасыз етеді.

## Оқу карточкасы 1: Төзімділік үшін сегіз минуттық жүгіру

Мақсаты: жүгіру жылдамдығын қадағалау

Жағдайды талдау: 100-200 метр қашықтықта нұсқаушының нұсқауларына сәйкес әртүрлі жылдамдықпен жүгіріңіз. Ең басты талап тұрақты жылдамдықты сақтау болып табылады.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңадан бастағандар нұсқаулықтарды орындауда және тұрақты жұмыс жылдамдығын қамтамасыз етуде үлкен қиындықтарды бастан өткереді.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Жүгіру жылдамдығын жайлап ауыстырыңыз
- Тыныс алуды реттеңіз және «табиғи» демалыңыз

Ұсыныстар:

- Сізге берілген нұсқауларды орындаңыз
- Оңай тыныс алыңыз

Ұсыныстар:

- Әр аймақта әртүрлі қарқынмен жүгіріңіз
- Қашықтықты ауыстырыңыз
- Топта жұмыс жасаңыз (жүппен эстафета, америкалық эстафета және т.б.)
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Қауіпсіз трасса
- Қатысушылардың деңгейіне сәйкес жылдамдық

-Жаттығу үшін тиісті уақыт кезеңі

Инвентарь:

- Маркерлер

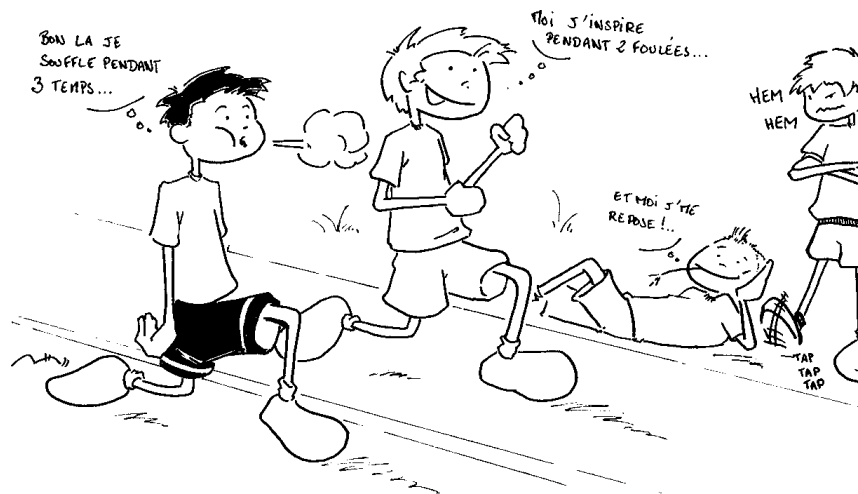
-Сықырық немесе басқа да бастапқы сигнал

## Оқу карточкасы 2: Төзімділік үшін сегіз минуттық жүгіру

Мақсаты: жаттығу кезінде тыныс алуды жақсарту

Жағдайды талдау: Орташа жылдамдықта тыныс алудың әртүрлі әдістерімен тәжірибе жасайды.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңа бастағандар тыныс алуды механикалық түрде бақылайды, әсіресе олар үшін дем шығару кезінде бір қалыпты ырғақ сақтау қиынға түседі.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Тыныс алудың негізгі циклдарынан бастаңыз
- Тыныс шығаруды дыбыс шығару арқылы жасаңыз

Ұсыныстар:

- Нұсқауларды орындауға қабілеттілік
- физиологиялық сипаттағы мәселелерді көрсетпеңіз.

Оқудың қайталануы:

- тыныс алу циклдарының әртүрлі түрлерін бақылау
- Ырғақты жүгіріңіз
- Әр түрлі жылдамдықты талап ететін әр түрлі қашықтықта жүгіріңіз
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Қауіпсіз трасса
- Қатысушылардың деңгейіне сәйкес жылдамдық
- Жаттығу үшін тиісті уақыт кезеңі

Инвентарь:

- Маркерлер
- Сықырық немесе басқа да бастапқы сигнал

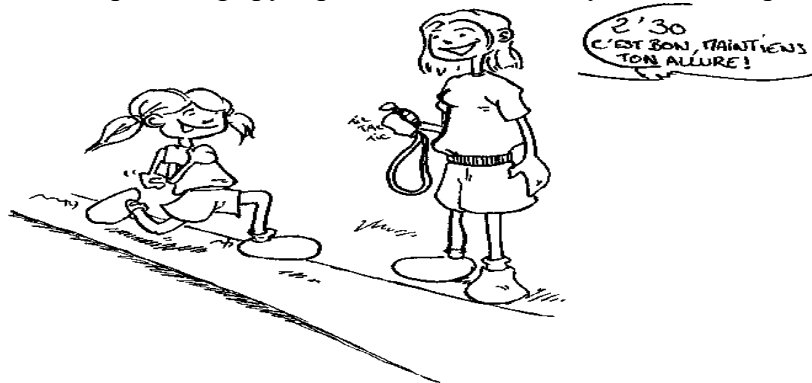
### **Оқу карточкасы 3: Төзімділік үшін сегіз минуттық жүгіру**

**Мақсаты:** өз қарқыныңыздан табыңыз

**Жағдайды талдау:** жеке жылдамдығы бар қысқа мерзімді бағдарлама.

Жүгіру, негізінен, 100-ден 400-ке дейінгі қашықтықта және 2-4 есе қайталанып, таңдалған жүгіру жылдамдығын жақсартады (бұл физикалық төзімділікті арттырудан гөрі маңызды).

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан бастағандар белгілі бір жылдамдық деңгейлерінде жүгіру бірқалыптылық сақтау қиындықтарымен бетпе-бет келеді.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Қашықтықты және жылдамдық деңгейлерін сақтау
- Қалыпты тыныс алуды және тынығуды сақтаңыз.

**Ұсыныстар:**

- Қажетті жылдамдық деңгейін жетілдіріңіз
- салыстырмалы физиологиялық жеңілдікті сақтаңыз
- Дене кернеуінің белгілерін байқаңыз

**Ұсыныстар:**

- Әрбір конфигурация балалардың қабілетіне байланысты болуы мүмкін. Негізгі міндет - дене белсенділігінің әртүрлі түрлерін көру.

**Қауіпсіздік:**

- Тиісті жаттығулар
- дұрыс қалыпқа келу
- Пульсті бақылау
- Жеке шаршау белгілерін бақылау

**Инвентарь:**

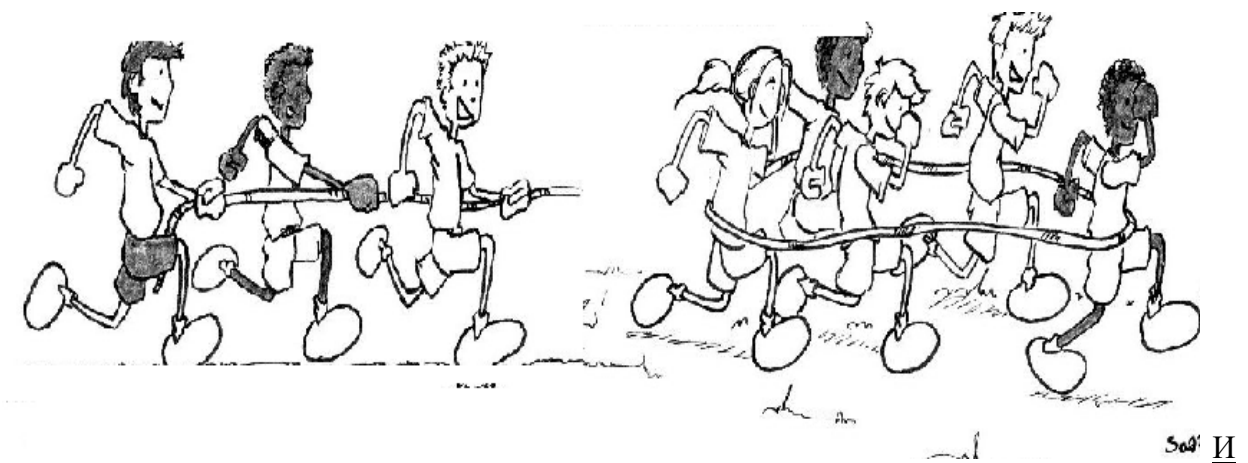
- Маркерлер
- хронометр
- рулетка

#### Оқу карточкасы 4: Төзімділік үшін сегіз минуттық жүгіру

Мақсаты: топта жұмыс істеуді үйрену

Ұсынылған жағдай: Балалар тобына әртүрлі қашықтықта (түрлі қашықтықтар мен жылдамдықпен) жүгіріп, бір-бірімен арқанмен (немесе басқа зат: таспа, велосипед шлангісі) байланыстырыңыз немесе оларды әр түрлі топтарда жүгіруге мәжбүрлеп шақырыңыз.

Жаңадан бастағандардың мінез-кұлқы: топта жұмыс істеу мәселесін қарастырыңыз; Жаңадан бастағандар бағыттың немесе жүгіру жылдамдығының айқындылығымен жауап береді. Олар өздерінің жүгіру қарқынын соңғы минуттарда көрсетеді.



жаттығуларды орындауға арналған нұсқау:

- Жоспардағы өзгерістерге барынша жылдам жауап беріңіз
- Шеңбер амплитудасын азайтыңыз
- Жарыстың лидерін қадағалаңыз

Ұсыныстар:

- Біртіндеп бейімделіңіз
- Қадамыңызды және жылдамдық жиілігін оңай реттеңіз

Ұсыныстар:

- Трассаны ауыстырыңыз
- Жоғары жылдамдықпен жүгіріңіз
- Топтың құрамын арттыру
- Хронометраж жүргізіңіз
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Қауіпсіз жүгіру аймағы
- Ең жақсы уақыт (нұсқаулық)
- әр жаттығу бойынша тапсырмаларды орындау

Инвентарь:

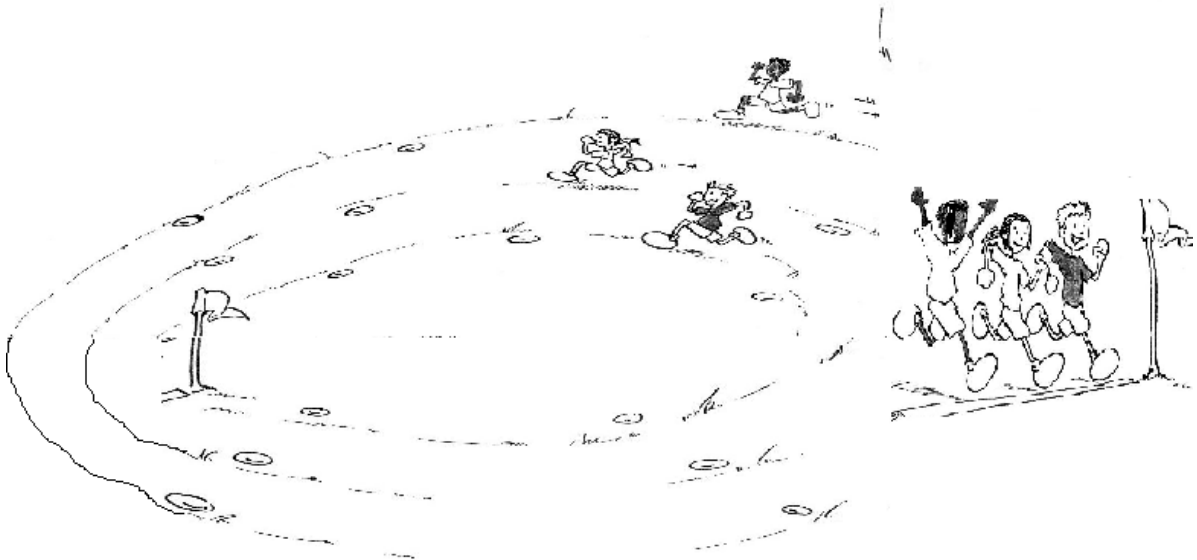
- тік маркерлер
- Топ байланысы (резеңке шланг және т.б.)

## Оқу карточкасы 5: Төзімділік үшін сегіз минуттық жүгіру

**Мақсаты:** Басқа жүгірушілердің жылдамдығына қарай өз қарқыныңызды реттеу

**Ұсынылған жағдай:** Әр түрлі трассаларда әр жүгіруші өз қарқынын өзгелердің деңгейіне қарай келістіруі, оларға жақын немесе олардан алыстау болуды үйренуі тиіс.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңадан бастағандар басқа қатысушылардың жұмыс істеу жылдамдығын бағалауда және оларға бейімделуде үлкен қиындықтарға тап болады. Неғұрлым бір-бірінен алыс болған сайын, соғұрлым трассалар бөлектенеді, жаңадан келгендерге соғұрлым қиын болады. Олар соңғы қадамдарда бейімделуге тырысатын болады.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Жүгіруші мен оның тобына мүмкіндігінше көп белгі жасаңыз
- мүмкіндігінше үнемі жұмыс істеңіз

**Ұсыныстар:**

- қажетті жобаларды жүзеге асыру
- жүгірушіге оңай бейімделу
- Жеңіл жүгіру жолын сақтаңыз

**Ұсыныстар:**

- Жолдарды өзгерту
- Көшбасшы / жүгірушінің позициясын өзгерту
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Қауіпсіз трасса мен аймақ
- Топ ұйымдастырушылық (инструкция)

**Инвентарь:**

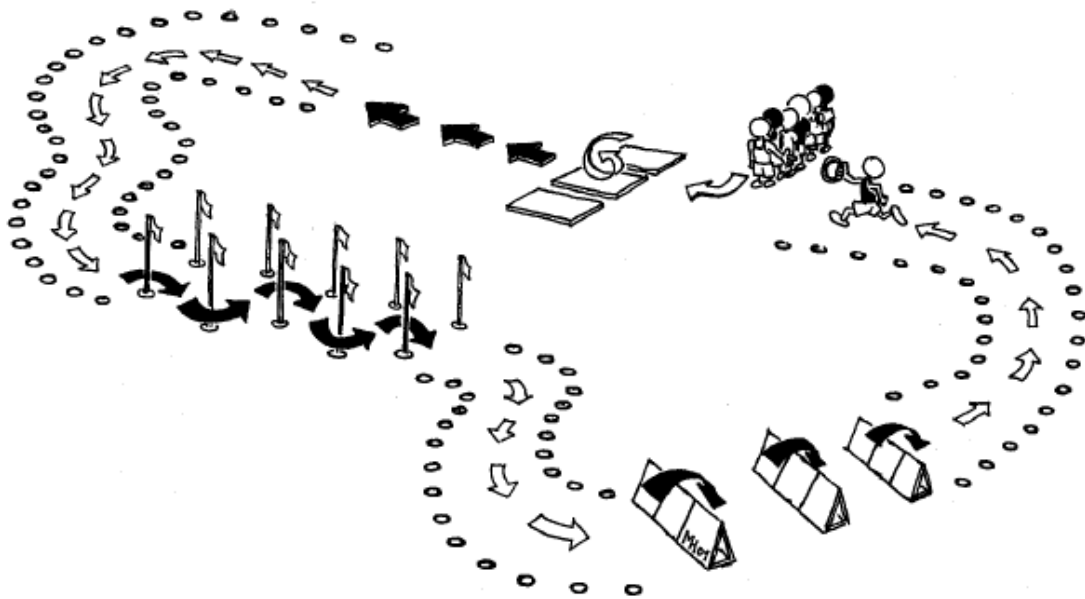
- Көлденең маркерлер

## Оқу карточкасы: Жарысты қалай дайындауға болады? 1-формула

Жағдайды талдау: бірінші жарыс формуласы - бұл мәселелер / жағдайлардың қысқаша жиынтығы. Әр элемент бөлек өңделуі мүмкін.

Қатысушылардың қауіпсіздігі туралы нұсқаулар: қауіпсіз трасса және инвентарь, қашықтық 60-70 метрден аспайды.

Figure



ИААФ Балалар жеңіл атлетикасының түрі



### **Оқу карточкасы 1: Жарыс 1-формула**

**Мақсаты:** барлығы үшін алға аунау

**Ұсынылған жағдай:** Орамалы беткі қабатта аунау; бұл позиция басқа әрекеттерді жеңілдетеді және балаларға аунау / бастаудың кезектілігін игеруге мүмкіндік береді. Жұмсақ беткейлерде немесе кілемшелерге екі аяғыңызбен қоныңыз, тізеңізді ұстаңыз.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Аунау кезінде жаңадан бастағандар ұстанымын сақтамайды; олар көбінесе олардың аяғына тұрып қонуға кедергі келтіретін төменгі бөліктерін созады.

**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**



- жаттығу аяқталғанға дейін иегіңізді кеудеңізге басыңыз
- Бастау сызығында қолыңызға сүйеніңіз

**Сәттілік кепілі:**

- Орындалып жатқан кезде аунау жағдайын сақтаңыз
- Екі аяққа қону кезінде жылдамдықты сақтаңыз
- Қозғалыс бағыты бойынша аунауды орындаңыз

**Ұсыныстар:**

- Беткі қабаттарды өзгертіңіз
- Аунау тәсілін өзгертіңіз (сөмкелер, тоқу шаштары, т.б.)
- Бастапқы позицияларды өзгертіңіз (тізеден, бір тізде тұру және т.б.)
- Қонудан кейін қолдарыңыздың тіренішін пайдаланыңыз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Сәйкес келетін орамалы бет
- Жаксы ұйымдастырушылық
- Топ ұйымдастырушылық

**Инвентарь:**

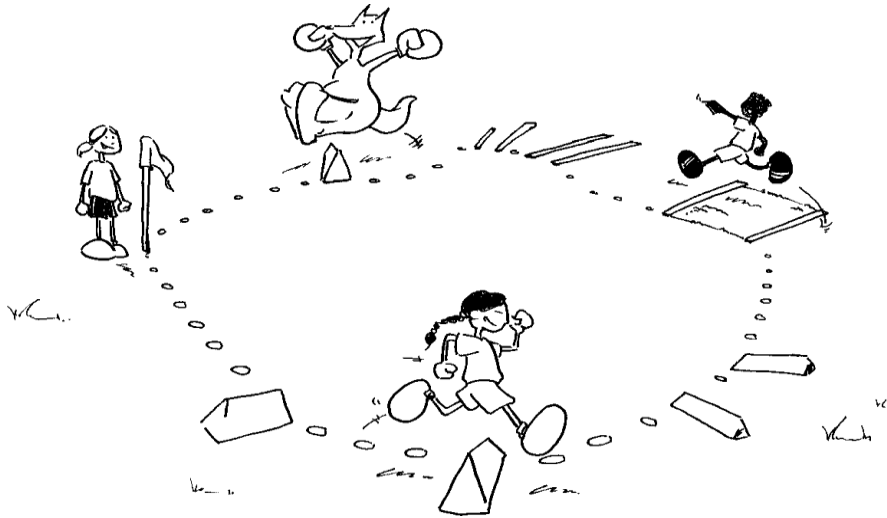
- Орамалы бет
- Маттар

## Оқу карточкасы 2: Жарыс 1-формула

**Мақсаты:** Қиындықтарды жеңуге тырысыңыз

**Ұсынылған жағдай:** Балаларыңызды төмен және түсініксіз кедергілер бар қашықтықтар арқылы өтетін етіп ұйымдастырыңыз. Әрбір маршрут бір-бірінен ерекшеленуі тиіс; Кедергілердің саны әртүрлі болуы мүмкін және олар бір-бірінен қарама-қарсы 1-ден 10 қадамға бөлінуі мүмкін.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңадан бастағандар кедергілердің алдында жүгіруді бәсеңдетеді. Кедергі жеңуден кейін көбінесе қауіпсіз жерімен қонады (екі аяқты тигізіп), осылайынша жалғастыру мүмкіндігін бермейді.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- жүгіруді біріктіріп, кедергілерді өңсере аласыз
- Екі аяқпен итерілгеннен соң кедергіні жеңіңіз

**Сәттілік кепілі:**

- Теңгерімді жоғалтпаңыз
- кедергіге жақындағанда жылдамдығыңызды жоғалтпаңыз
- кедергілерді жеңу кезінде жүгіру қалпын қалыпты ұстаңыз (қолы, дене жағдайы және т.б.)

**Ұсыныстар:**

- Жолдарды өзгерту
- тік сызықта тікелей сызықпен жүгіріңіз
- кедергінің биіктігін өзгерту
- тосқауылдың және «шұңқырдың» сумен бірігуін қамтамасыз етіңіз
- Ойындарға ауысыңыз (эстафета)

**Қауіпсіздік:**

- Қауіпсіз трасса
- Қауіпсіз кедергілер

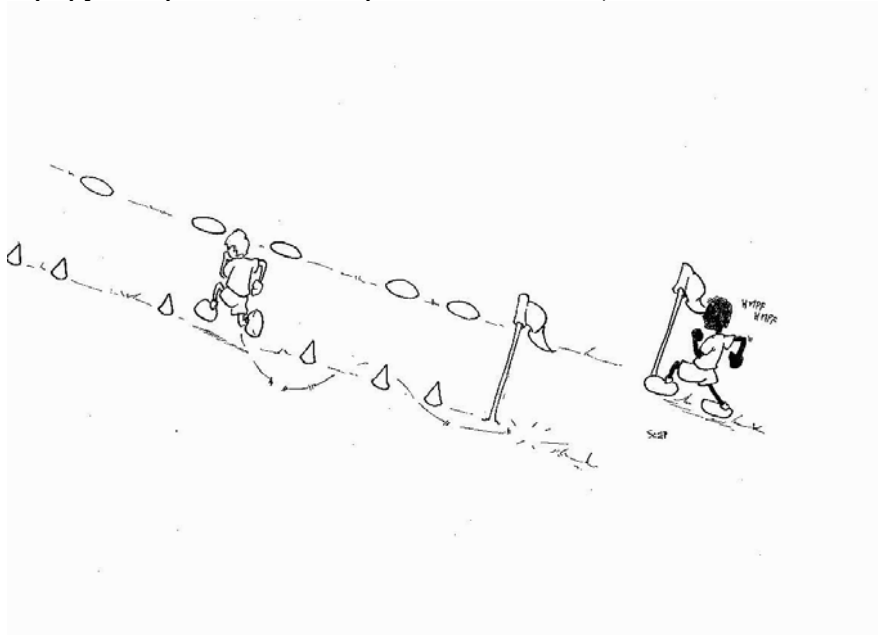
**Инвентарь:**

- әр түрлі кедергілер
- Маркерлер

### Оқу карточкасы 3: Жарыс Формула-1

#### Мақсаты: Слалом спринтін қолданып көріңіз

Ұсынылған жағдай: Слалом спринтіне арналған әртүрлі маркерлермен жарыс: маркерлердің арасындағы қашықтық барлық ықтимал маршруттарды сынау үшін өзгереді.  
Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңа бастағандар көбінесе слаломды орындау үшін өз қарқындарын өзгертуге тырысады (олар жүгіруге қарама-қарсы бағытта көлбеу, дененің жүгіруге қарсы жағына қарай қисайтылады).



#### Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- мүмкіндігінше үнемі жұмыс істеңіз
- Иығыңыз жүгіру бағытында болу керек

#### Сәттілік кепілі:

- Мына нұсқауларды орындаңыз
- Иығыңыз жүгіру бағытында ұстаңыз
- Жүгіру позициясын сақтаңыз (қолдар және т.б.)
- жылдам жүгіріңіз

#### Ұсыныстар:

- Жолдарды түбегейлі өзгерту
- Бетін өзгерту (тегіс, көлбеу және т.б.)
- Жылдамдықты өзгерту
- Ойындарға ауысыңыз (например, к эстафетам)

#### Қауіпсіздік:

- Қауіпсіз трасса
- Топ ұйымдастырушылық

#### Инвентарь:

- Маркерлер

#### **Оқу карточкасы 4: Жарыс 1-формула**

**Мақсаты:** бұрылыстарда жүгірісті жетілдіру

**Ұсынылған жағдай:** спринт режимінде әртүрлі жағдайларда кейбір нұсқауларды орындаңыз, әртүрлі радиустағы бұрылыстармен жүгіріңіз.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңадан бастағандар қисық сызық бойымен жүгіргенде қолданыстағы техниканың сапасын төмендетеді (қолдар, магистральдық позиция). Олар әртүрлі бұрылыстарда жүгіру үшін, жиі бір бұрылыста жұмыс істейді.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Бұрылыстарға қарамастан, мүмкіндігінше үнемі жұмыс істеңіз
- Бұрылыстарда жүгіріп жатқанда, ішке қарай иіліңіз

**Сәттілік кепілі:**

- Ұсынылған жаттығуларды орындаңыз
- Бұрылыста иіліп иыңғызды бірқалыпты ұстаңыз
- сол және оң жақ бұрылыста сол әрекеттерді қайталаңыз

**Ұсыныстар:**

- Иілу радиусын түбегейлі өзгерту
- жылдамдығын арттыру
- Таңдалған бұрылысты хабарлайтын сигналды ұстаңыз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Тайғақ емес бет
- Топ ұйымдастырушылық

**Инвентарь:**

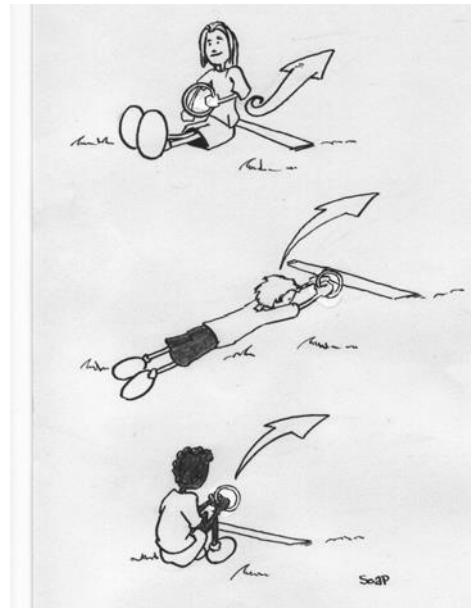
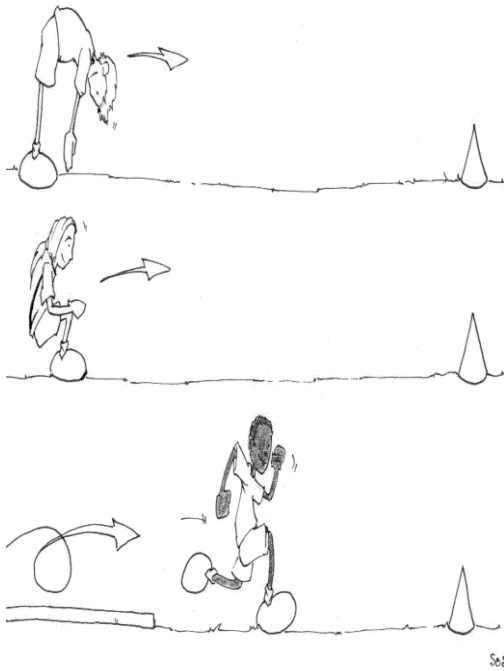
- Көлденең маркерлер

### Оқу карточкасы 3: Жарыс Формула-1

**Мақсаты:** тиімді бастауды үйреніңіз

**Ұсынылған жағдай:** Қатысушы әр түрлі позициялардан иілген қалыпта тиімді бастауы керек.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңадан бастағандар әдетте жүгіруді бастамай жатып тұрып кетеді.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Бастау үшін аяқтардың қатты итерілуін пайдаланыңыз
- Бастапқыдағы тұрақсыздықты пайдаланып жылдамдықты тездетіңіз

**Ұсыныстар:**

- Төменгі аяғы толығымен түзіледі
- Бірінші қадамдар кезінде теңгерімді жоғалтуды пайдаланыңыз
- Бастау сапасын жақсарту үшін қолыңызды пайдаланыңыз

**Сәттілік кепілі:**

- Бастапқы позицияны түбегейлі өзгертіңіз
- 10м қашықтықта хронометраж жүргізіңіз
- күрделі жағдайларды жасау және оларды жеңу
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Тайғанақ емес және жұмсақ бет
- Топ ұйымдастырушылық

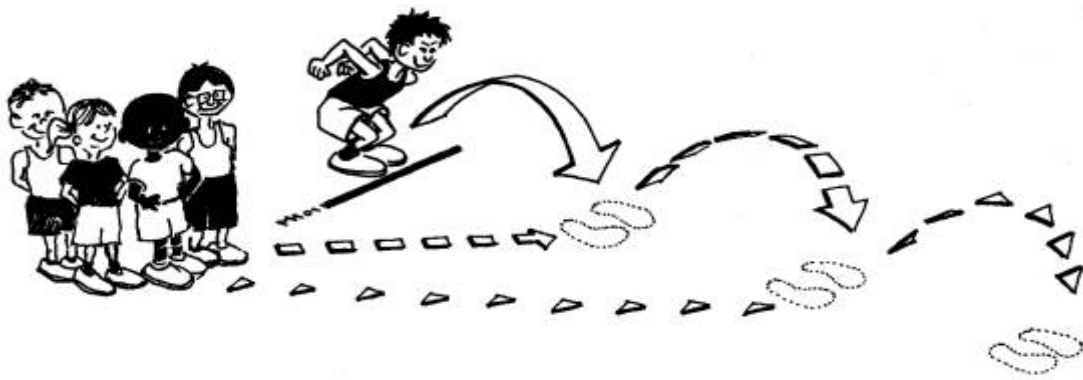
**Инвентарь:**

- Көлденең маркерлер
- Хронометр

## Оқу карточкасы: Отыру қалпында қалай секіру керек?

Жағдайды талдау: төменгі аяқ-қолдардың күші ғана емес, сонымен қатар қолдар мен аяқтар арасындағы үйлесімділік, төменгі аяқ-қолдардың симметриялық әрекеті және балалардың алға қарай жылжуы кезінде теңгерімді жоғалту болып табылады.

Бала қауіпсіздігі бойынша нұсқаулар: Нысанның қауіпсіздігін қамтамасыз ету - бұл қону кезінде жұмсартуға арналған жұмсақ және сырғитын бет (жұмсақ отырғызу).



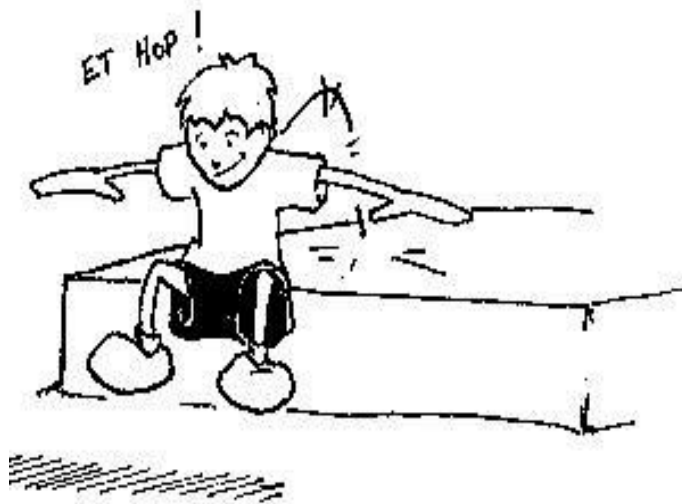
ИААФ Балалар жеңіл атлетикасының түрі

## Оқу карточкасы 1: Отырған кезде алдыға секіру

**Мақсаты:** отырған кезде секіруді және секіріп түскендегі қону амортизациясын меңгеру

**Ұсынылған жағдай:** екі аяғына қонатындай қораптан немесе балаларға қолайлы басқа заттардан (басында 20 см жеткілікті) секірткізіңіз

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңадан бастағандар көбінесе қону кезінде жиі өздерінің аяқтарына қарап түседі сондықтан да амортизация болмағандықтан тепе теңдік сақталмайды.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- жерге түсу кезінде шуыл жасамңыз
- денені түзу ұстаңыз

**Сәттілік кепілі:**

- Бір мезгілде екі аяқпен жерге түсу
- Жерге түсу кезінде бүгілген аяқпен амортизацияны сақтау
- Дененің тік ұстау

**Ұсыныстар:**

- мақсатты секірулерді орындау
- Оыру қалпынан секіруді түрлендіру
- қолда зат ұстап секіріңіз (доп, карта және т.б.)
- Ойындарға өтіңіз

**Қауіпсіздік:**

- Жұмсақ бет
- Тұрақты құрылым
- Сәйкес биіктік

**Инвентарь:**

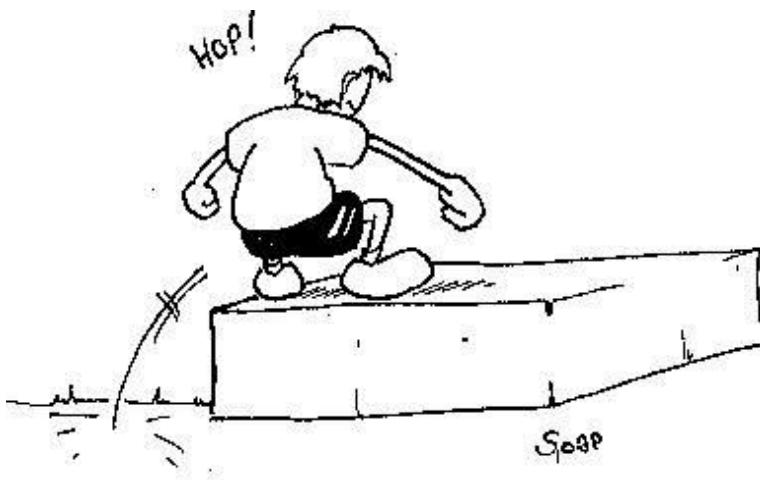
- Көтеріңкі құрылым
- Керек болған жағдайда Маттар

## **Оқу карточкасы 2: Отырған кезде алдыға секіру**

**Мақсаты:** Жерге қону үшін аяғының бүгілуін және екі аяқтан итерілуді меңгеру

Ұсынылған жағдай: Жерден жоғары көтерілген жерден секіріңіз (бастау үшін 20 см жеткілікті), жерге түсу үшін қалыпты позиция алу керек (иықтың бұрылу және айналу сапасын бағалаңыз).

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Қауіпсіздікті қамтамасыз ету үшін, жаңадан келгендер, әдетте, жерге тию сәтін күтеді, бұл екі аяғымен итерілудің күшін азайтады.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Жоғары тұрған құрылымның жанында тұрыңыз
- Жерге түсуден бұрын аяқтарыңызды созыңқыраңыз

Ұсыныстар:

- Теңгерімді қондыру
- төменгі жақпен толық итерілу
- Қолдармен көмек
- Денені тігінен ұстау

Ұсыныстар:

- Құрылымның биіктігін өзгертіңіз (мүмкіндіктің шегінде)
- Нысанаға қарай секіріңіз
- секірулерді басқа әрекеттермен біріктіріңіз: (мысалы, лақтыру немесе отыру қалпында секіріп шығу және т.б.)
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Қалыпты көтеріңкі құрылым
- Сәйкес биіктік

Инвентарь:

- Көтеріңкі құрылым

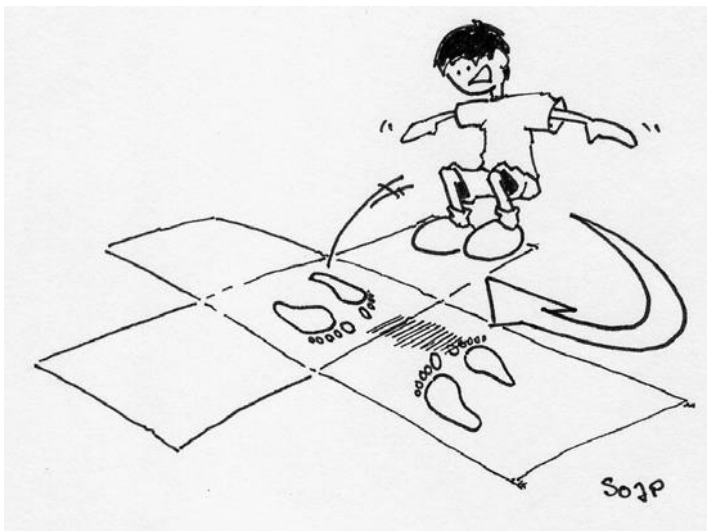


## Оқу карточкасы 1: Отырған кезде алдыға секіру

Мақсаты: екі аяқта әртүрлі тұрақты секірулерді дамыту

Ұсынылған жағдай: Классиктермен таңбаланған кезде (мысалы, айқас классика), қатысушылар солға, оңға қарай секірулерді және т.б. жасау керек)

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңадан бастағандар көбінесе аяқтарын қадағалайды. Дұрыс жерге түсу үшін. Аяқтарымен айнарудың орнына олар иығымен айналады.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Аяғыңызға қарамаңыз
- Айнаруды оңға және солға жасаңыз

Сәттілік кепілі :

- Қажетті секірулерді орындаңыз
- Теңгерімді сақтаңыз
- Екі аяқтан бір мезгілде итеріліңіз

Ұсыныстар:

- Классиктердің орналасуын өзгерту
- Аралық аялдамалармен екі немесе үш секіруді біріктіріңіз
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Тайғақ емесбет
- Нақты айырылған белгілемелер

Инвентарь:

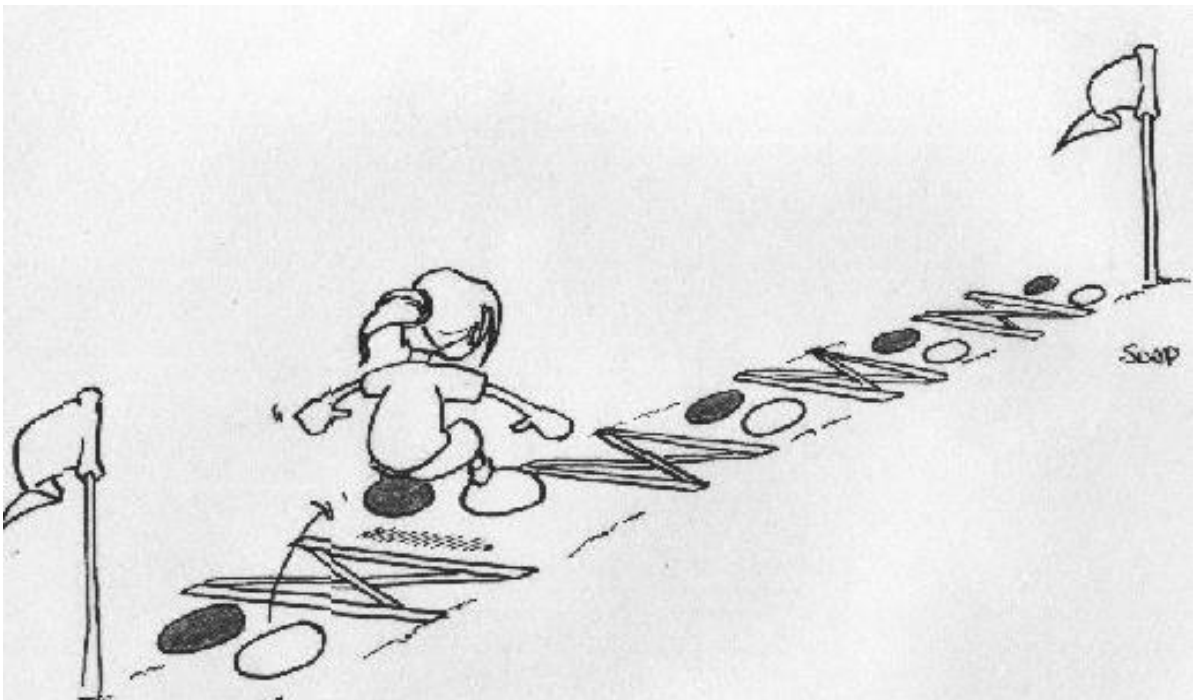
- Керек болған жағдайда маттар
- Тігінен маркерлер, керек болған жағдайда

## **Оқу карточкасы 2: Отырған кезде алдыға секіру**

**Мақсаты:** екі аяғымен секіріп, қозғалысты меңгеру

Ұсынылған жағдай: әртүрлі амплитудада екі аяқпен мүмкіндігінше көбірек секіріңіз.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңа бастағандар бірнеше секіруді орындауда қиналады; олардың төменгі жақтары тым икемді болады. Қолдар «тұрақтандырушы» әсер береді.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Аяқтарды тым көп бүгпеңіз
- Қолды жұмыс жасатамыз
- алдыңызға қараңыз

Ұсыныстар:

- секіру тұрақтылығы
- Теңгерімді сақтау
- Нәтиже

Ұсыныстар:

- Беттің сипатын өзгертіңіз (шөп, құм, маталар және т.б.)
- Секіру аймағына байланысты секірудің биіктігін өзгертіңіз

Қауіпсіздік:

- Жұмсақ әрі тайғақ емес бет
- Топ ұйымдастырушылық
- Сәйкес секіріс қашықтығы (қысқа)

Инвентарь:

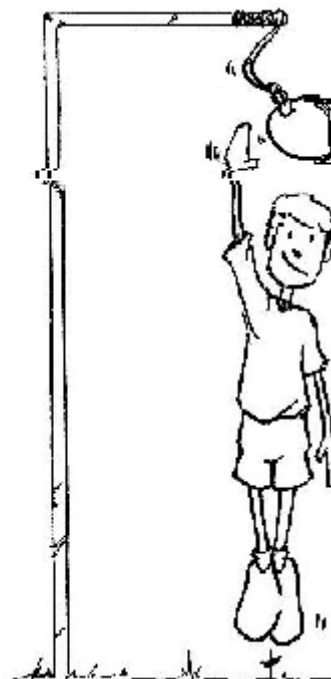
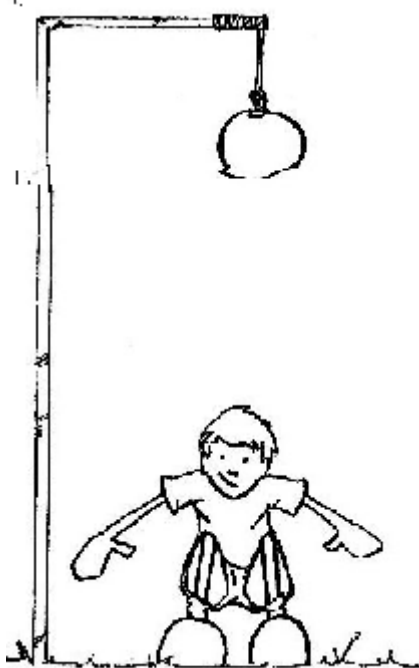
- Тігінен маркерлер
- Маттар

## Оқу карточкасы 1: Отырған кезде алдыға секіру

Мақсаты: аяқпен итерелуді меңгеру

Ұсынылған жағдай: Балалар нақты мақсатқа жету үшін екі аяғымен тік көтерілуді орындайды.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: жаңадан бастағандар бұлшық еттердің барлық мүмкіндіктерін пайдаланбайды. Әрекеттердің реті жиі тиімсіз.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Толық табаннан итерілу
- қолмен көмек
- секіру кезінде алдыңызға қараңыз

Ұсыныстар:

- Тізе толығымен түзетіледі
- Толығымен тік итеріліс

Ұсыныстар:

- Нысады оң және сол қолмен ұстаңыз
- Бірнеше секіруді орындау
- Ойындарға өтіңіз

Қауіпсіздік:

- Жұмсақ әрі тегіс бет
- Қауіпсіз нысан

Инвентарь:

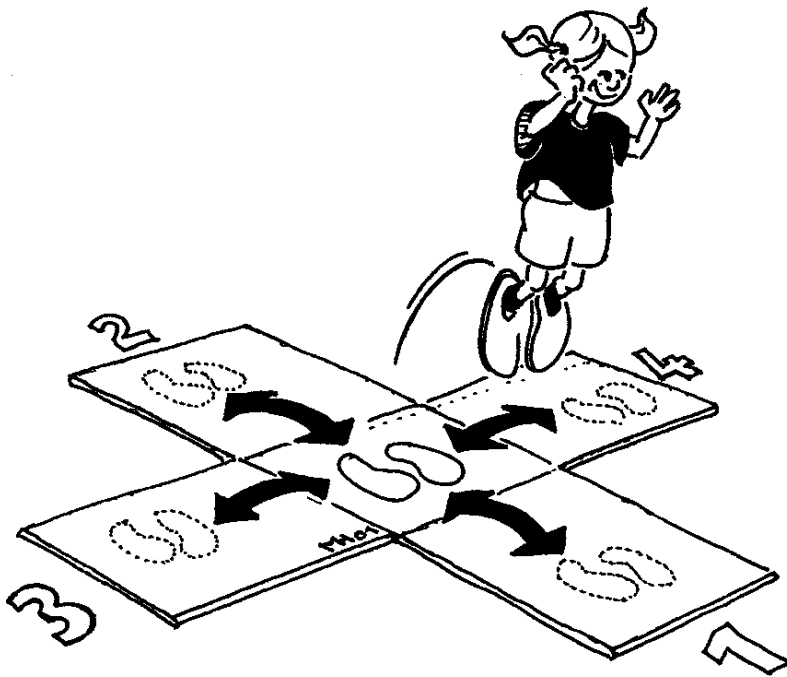
- Нысандар

## Оқу карточкасы: Айқас секірістер

**Жағдайды талдау:** Секірудің бұл түрі бойынша бұлшықет күшін қолдана отырып, екі аяқтың итерілуін дамытуды талап етеді. Сондай-ақ ұзақ және ұйымдастырылған жаттығу кезінде қозғалтқыштылықты басқаруды талап етеді.

**Қатысушылардың қауіпсіздігі:** Беткі жағы қатаң, сырғып кетпес және өте тегіс болуы керек. Маркерлер нақты нөмірленуі және қауіпсіз болуы керек.

Сурет



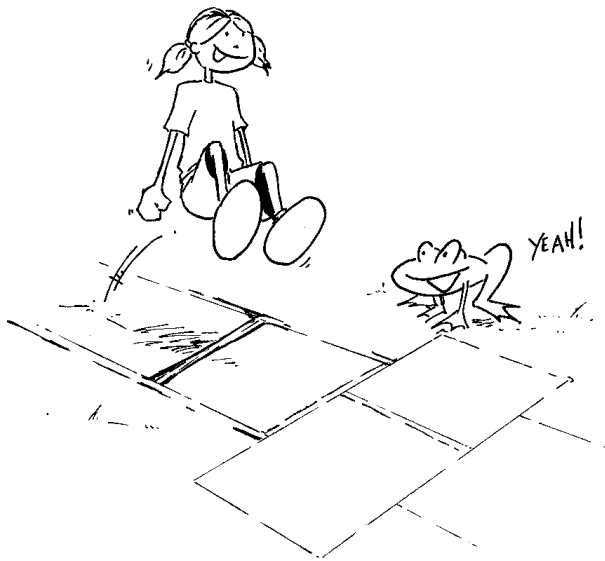
ИААФ Балалар жеңіл атлетикасының түрі

## Оқу карточкасы 1: Айқас секірістер

Мақсаты: екі аяқтан итерілуді меңгеру

Жобалы жаттығу: екі аяқтан итерілу арқылы әртүрлі алаңдарда классик ойнау.

Жаңадан бастағандардың мінез-кұлқы: жаңадан бастағандар аяқтарын қадағалап, екі мәрте жаттығу кезінде жиі тоқтайды: секірулер бір-бірімен байланысты болмайды.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Екі аяқпен секіріңіз
- Екі аяқпен бір мезгілде итеріліңіз

Ұсыныстар:

- Денеді тік ұстаңыз
- Екі аяқта секіріңіз
- Итерілген кезде қолдарыңызды пайдаланыңыз

Ұсыныстар:

- барған сайын күрделі трассаларда жаттығу
- Итерілудің әртүрлі жолдарын меңгеру: қарапайым, қосарлы, бұрылыспен
- Екі аяғымен итерілуден кейін айналымды меңгеру және теңгерімді сақтау
- Ойындарға өтіңіз

Қауіпсіздік:

- Тайғақ емес бет
- Топ ұйымдастырушылық

Инвентарь:

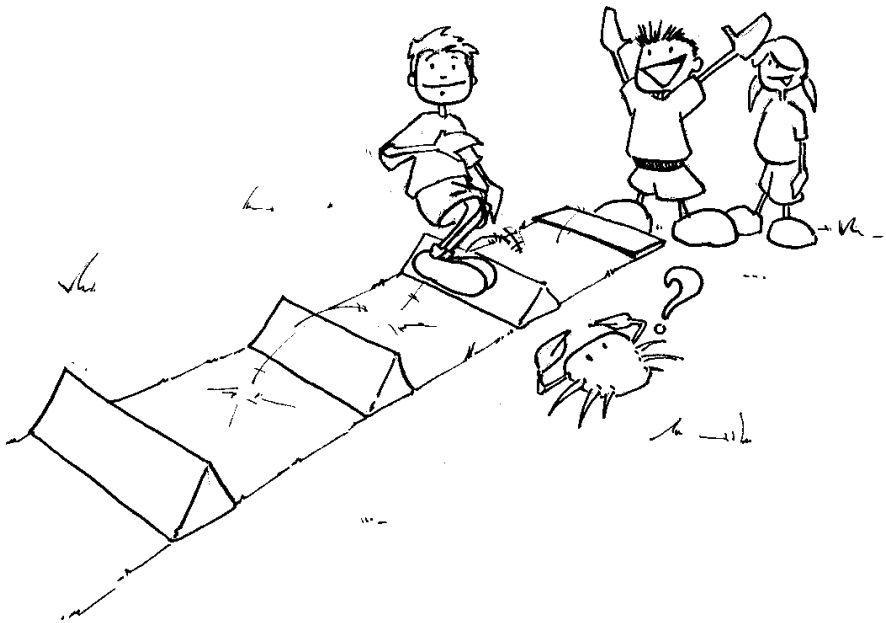
- Белгілемелер
- Белгіленген станция

## **Оқу карточкасы 2: Айқас секірістер**

**Мақсаты:** Үздіксіз қозғалыс негіздерінің тізбегін меңгеру

**Ұсынылған жағдай:** Бастапқы күйіне 0 (0-ден 1-ге дейін және 0-ге, одан кейін 1-ге және 2-ге, ал 0-ге және т.б.) жүйелі бұрылыспен «алға» секірулер сериясынан кейін кедергілерді аттап қиғашынан секіру.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңадан бастағандар оңнан солға қарай секіруде қиналады (олар секіргенде екі бүктеледі). Оларға дәйектілікті есте сақтау қиын.



### **Ұсыныстар:**

- жаттығу кезінде теңгерімді сақтаңыз
- Қуатты секіру үшін жұмыс жасаңыз
- кедергі бойымен қозғалыңыз
- Денеңізді тік ұстаңыз
- Итерілу кезінде қолыңызды пайдаланыңыз

### **Ұсыныстар:**

- Алға қарай жылжу үшін спортшылар алға қарай, сосын солға, сосын алға, оңға қарай және т.б. үйлестіру сатысы арқылы («жоғары жылдамдықты баспалдақ»)
- шаңғымен жоғарыдан құлдилап түсу
- Шеңбер іші арқылы өткізілген трасса
- Ойындарға өтіңіз

### **Қауіпсіздік:**

- Тайғақ емес беті
- Қауіпсіз және сәйкес кедергілер
- Топ ұйымдастырушылық

### **Инвентарь:**

- Кедергілер
- Белгіленген станция

### Оқу карточкасы 3: Айқас секірістер

Мақсаты: арқанмен секіруді меңгеру

Ұсынылған жағдай: секіру жібі арқылы әртүрлі секіру ойындары (1/1, 1/2, және т.б.)

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: жаңадан бастағандар секіру жібінің қозғалысын бір уақытта үйлестіруі тиіс қолдардың секірулерін және әрекеттерін үйлестіруде қиындықтарға тап болады. Олар жиі денені алға қарай жылжытады, жамбас аймағында жартысына дейін иіледі.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- тік күйде секіріңіз
- Қатты биіктікке секіруге болмайды

Ұсыныстар:

- әртүрлі секіруді орындаңыз
- тік күйде секіріңіз
- Қол мен аяқтың жұмысын жақсы үйлестіріңіз

Ұсыныстар:

- Өткізгіш секіру жібімен ұжымдық секіру (екі аяқпен басу, екі аяғымен отырғызу, арқанмен секіру аймағынан көтерілу)
- Әр түрлі қарқындылық пен ритммен жұмыс істеу
- Ойындарға өтіңіз

Қауіпсіздік:

- Қауіпсіз бет
- Сәйкес арқан

Инвентарь:

- Секіру жібінлер

#### **Оқу карточкасы 4: Айқас секірістер**

**Мақсаты:** оннан солға және керісінше секіруді дамыту

**Ұсынылған жағдай:** Оннан солға және керісінше шағын кедергіден секіріп өту.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңадан бастағандар әдетте алға немесе артқа секіреді. Олардың денесі жиі жамбас аймағында бүгіледі.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Қозғалыс бағдарын қадағалаңыз
- секіру кезінде қолыңызды пайдаланыңыз

**Ұсыныстар:**

- Бағдарламаны орындаңыз
- Алға немесе артқа секірмеңіз

**Ұсыныстар:**

- кедергілерді өзгерту (тиісті ені мен биіктігі)
- кедергінің әр жағынан немесе бір жағынан секіру жасаңыз
- Басқа қатысушымен бір уақытта секіріңіз
- Ойындарға өтіңіз

**Қауіпсіздік:**

- Тайғақ емес беті
- Жаттығуларға сәйкес кедергілер

**Инвентарь:**

- Тік маркерлер
- Кедергілер

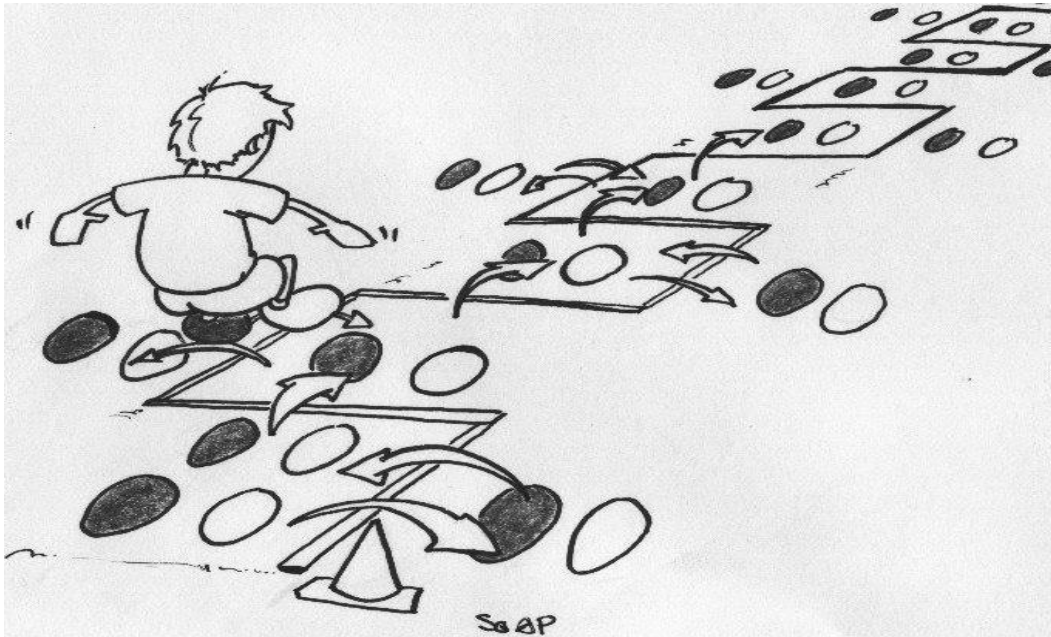


### **Оқу карточкасы 3: Айқас секірістер**

**Мақсаты:** қапталға және алдыға секіру менгеру

**Ұсынылған жағдай:** секірулерді біріктіріп, оңнан солға және алға қарай «үйлестіру» баспалдағынан секіріңіз.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан келгендер міндетті бағдарламаны еске түсіруде қиындықтарға тап болады. Олар секіріп бара жатқанда жиі балансын жоғалтады.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Аяқтарға қарамаңыз
- Жаныңызға және түзу қозғалысты шектеңіз

**Ұсыныстар:**

- жаттығуларды дұрыс орындаңыз
- Теңгерімді жоғалтуға жол бермеңіз
- Қолдардың әрекетін пайдаланыңыз

**Ұсыныстар:**

- кедергілер мен маркерлердің нысандарын өзгерту (әрқашан сәйкес келеді)
- Ритмді орнатыңыз және оны ұстаныңыз
- Хронометраж жүргізіңіз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Тайғақ емес беті
- Сәйкес кедергілер /кедергілер орны

**Инвентарь:**

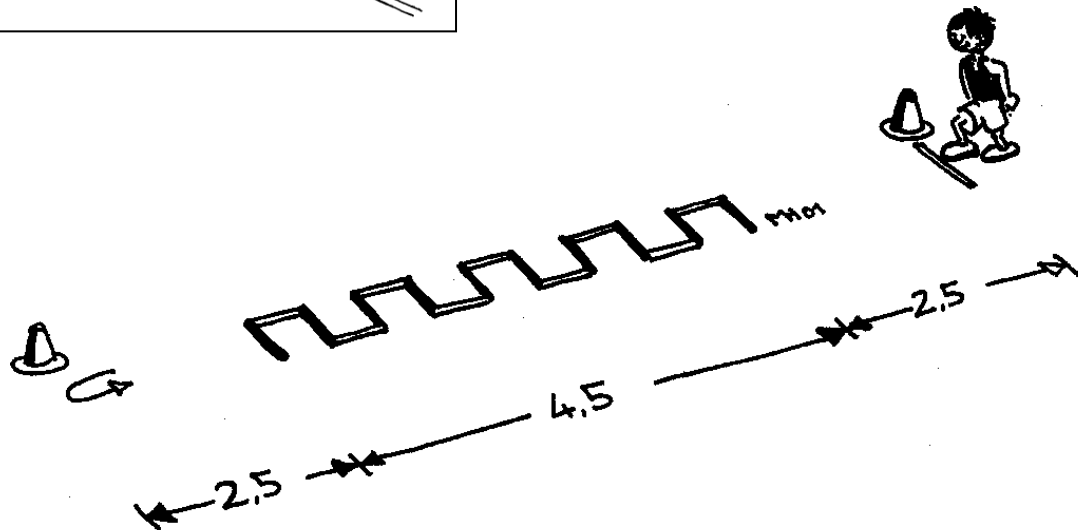
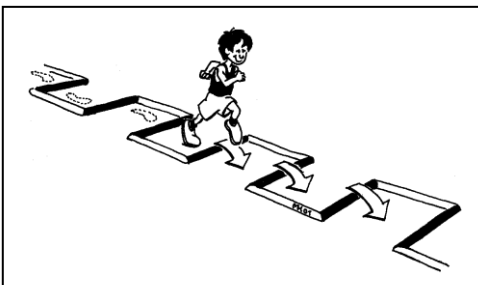
- Көлденең маркерлер
- Хронометр /сықырық

## Оқу карточкасы: Жылдамдықтағы баспалдақ

**Нысанды талдау:** «жылдамдықтағы баспалдақтың» жүгіру жылдамдығында жерге түсудің дәлдігін және жатқан баспалдаққа жоғары жүгіру жиілігін жасау мүмкіндігін меңгеруді талап етеді.

**Қатысушылардың қауіпсіздігі бойынша нұсқаулар:** құрылыстарды шектейтін жердегі маркерлер қауіпсіз болуы тиіс. Жер жұмсақ және жылжымайтын болуы керек. Бұл жаттығуларды жасау үшін алдын ала дене қыздыру қажет.

### Сурет



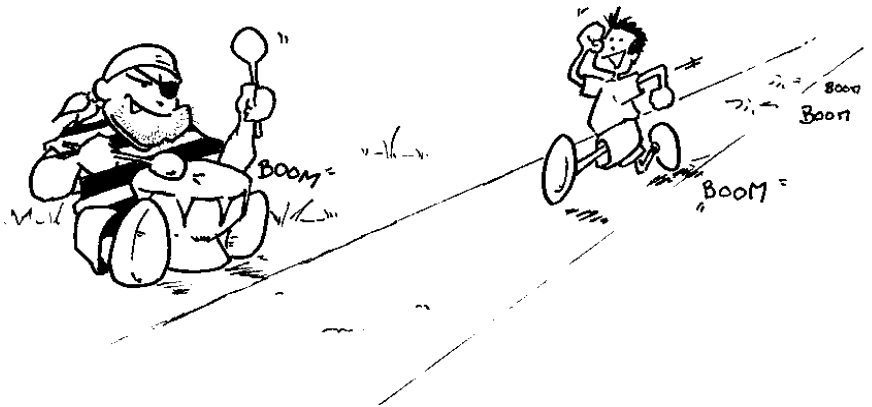
ИААФ Балалар жеңіл атлетикасының түрі

### **Оқу карточкасы 1: Жылдамдықтағы баспалдақ**

**Мақсаты:** итерілу жиілігі бойынша жұмыс жасау

**Жобалы жаттығу:** ырғақ санаумен немесе музыка ырғағын санаумен жұмыс жасау.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан бастағандарға ұсынылатын жиіліктегі дыбыс жиілігіне жауап береді және ырғақты баяулатады



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Берілген ырғақты сезін
- Босаңсыңыз

**Ұсыныстар:**

- Қажетті жиілікті сақтаңыз
- Жұмыс жылдамдығын сақтаңыз
- ырғақты сезінуге тырысып, бұл туралы ойламаңыз

**Ұсыныстар:**

- Ырғақ пен жиіліктің әртүрлілігі
- Әртүрлі дыбыстық және тіпті көрнекі құралдар (командалар және т.б.)
- Ойындарға өтіңіз

**Қауіпсіздік:**

- Сәйкес жиілік
- Топ ұйымдастырушылық

**Инвентарь:**

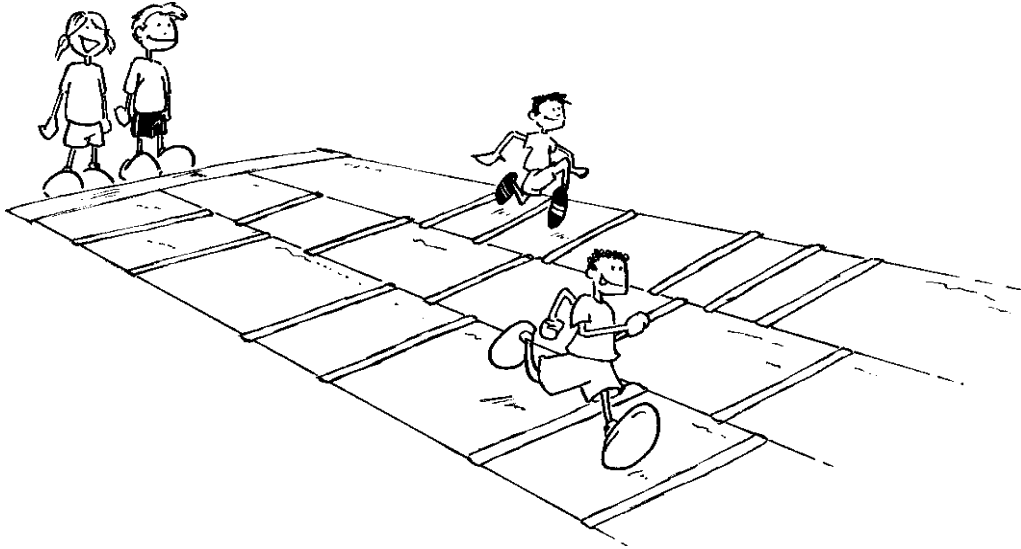
- белгіленген жүгіру аймағы

## Оқу карточкасы 2: Жылдамдықтағы баспалдақ

Мақсаты: жерге түсу дәлдігін жетілдіру

Ұсынылған жағдай: спортшылар жоспар бойынша шкалаға қарап отырып, әр түрлі қашықтыққа жүгіреді

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңадан бастағандарға олардың қадамдарынан ерекшеленген кеңістіктен қашып кету қиын. Олар көбінесе аяқтарына қарап, башпайларымен жерге түседі.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Барынша табиғи жүгіріңіз
- Аяққа қарамаңыз

Ұсыныстар:

- Берілген қашықтықты сақтаңыз
- Жұмыс жылдамдығын сақтаңыз

Ұсыныстар:

- Өртүрлі жылдамдықты пайдаланыңыз
- нақты тіреніштен итерілуді үйреніңіз
- Ойындар айысызыз

Қауіпсіздік:

- Қауіпсіз маркерлер мен жер
- Сәйкес кеңістік
- Топ ұйымдастырушылық

Инвентарь

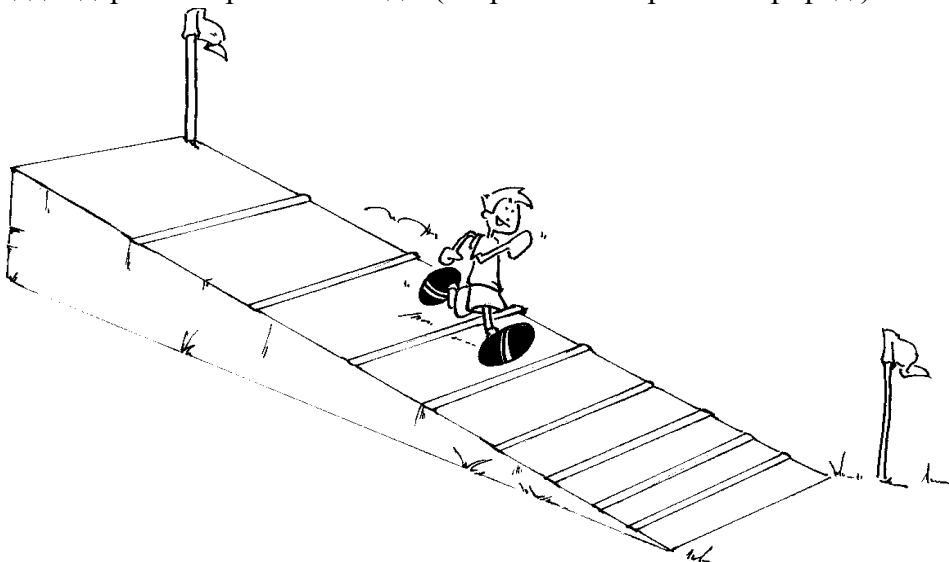
- Көлденең маркерлер
- Тік маркерлер

### Оқу карточкасы 3: Жылдамдықтағы баспалдақ

**Мақсаты:** Жоғары жиіліктегі қадамдар жасау үшін жерде жұмыс жасау

**Ұсынылған жағдай:** Бірқалыпты жазықтықта (2% көп емес), кеңістікті шектеп, оны шиыршықпен тартыңыз. Қатысушылардан жоғары жылдамдықпен жүгіріп, бір-бірінен кейінгі екі қапсырма арасында әрдайым бір жерде тоқтап қалуын сұраңыз.

**Жаңадан бастағандардың мінез-кұлқы:** Жаңа бастағандар әдетте планкалар арасындағы қысқа қашықтықты байқамайды және жоғары жылдамдықпен қозғалады. Олардың қадамдары нашарлай бастайды (олар башпайларымен жүгіреді).



**Жаттығуды орындау нұсқаулары:**

- Тиісті жүгіру позициясын сақтаңыз
- Қайда жүгіріп бара жатқаныңызды қадағалаңыз

**Ұсыныстар:**

- Қашықтықты қадағалаңыз
- Жұмыс жылдамдығын сақтаңыз

**Ұсыныстар:**

- Жұмыс аймағын өзгерту
- Екі қарсыластың арасында бәсекелестікті ұйымдастырыңыз
- Ойындар айысыз

**Қауіпсіздік:**

- Сәйкес иілу
- Мәренің жалғасқан аймағы
- Топ ұйымдастырушылық

**Инвентарь:**

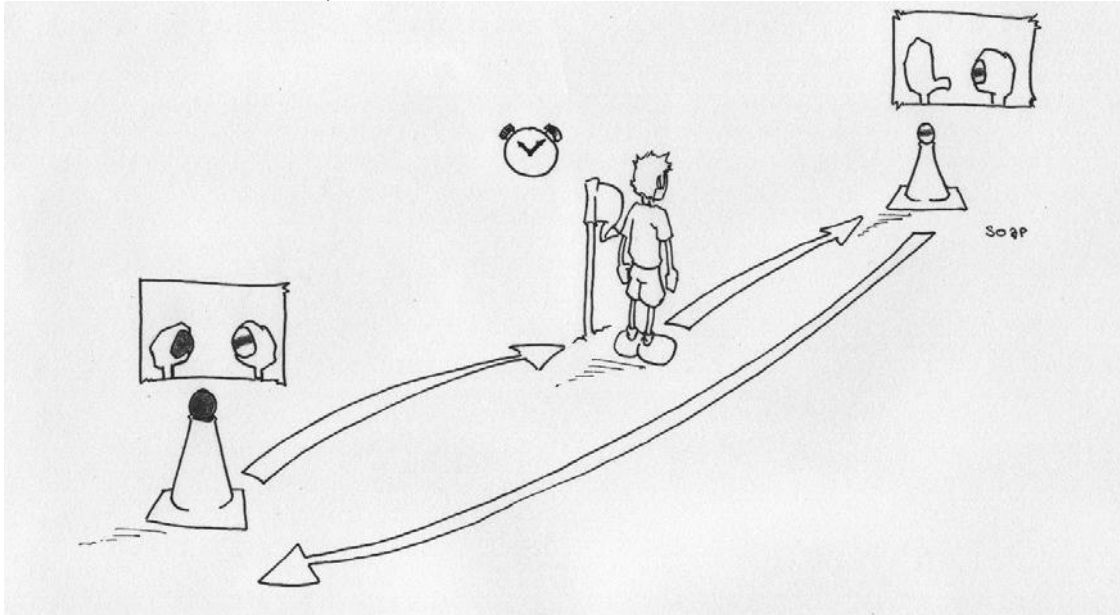
- Тік маркерлер
- Көлденең маркерлер

#### Оқу карточкасы 4: Жылдамдықтағы баспалдақ

**Мақсаты:** Сол және оң жақтан басталатын бұрылысты жақсарту

**Ұсынылған жағдай:** екі үлкен блоктармен шектелген 8-ші қашықтықта, қатысушылар кері және артқа жүгіріп, блоктарға (немесе теннис добын блок үстіне көтеріп) оң қолмен бір рет, келесіде сол қолмен (блок айналасында бұрылу рұқсат етіледі) тию керек.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңадан бастағандарға қуатпен жүгіруді бастау қиын (дене күші мен төменгі позицияларының жоқтығы, олар призмаларға қолын тигізген сәтте жиі қопал болады).



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Призмаларға қараңыз
- Соңғы екі қадам кезінде жанына қарай қозғалыс (призмаға тиетін қолға байланысты) жасаңыз
- Қайтадан жүгіруді бастау үшін қолдарыңызды пайдаланыңыз

**Ұсыныстар:**

- призмаларды қолыңызбен тек бір-бірден (оң және сол немесе сол және оң) тигізіңіз
- Призмаларға тиіп болғаннан кейін қайтадан жүгіре бастаған кезде құламаңыз.

**Ұсыныстар:**

- Призма биіктігін және қашықтықты ауыстырыңыз (қатты төмендетпеңіз)
- «жекпе жек» сияқты жүгіру жарыстарын ұйымдастырыңыз. Оңнан және сол жағынан призманы айналдыра отырып, алға-артқа жүгіруді ұйымдастыруға тырысыңыз
- Хронометраж жүргізіңіз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Тайғақ емес бет
- Призмалар қатты төмен болмау керек
- Қайталаудың шектеулі саны

**Инвентарь:**

- Призмалар, блоктар
- Хронометр
- Теннис добы

## Оқу карточкасы 5: Жылдамдықтағы баспалдақ (эстафета түрі ретінде)

**Мақсаты:** тиімді өткізуді қамтамасыз ету

**Ұсынылған жағдай:** бір мезгілде екі қарама қарсы жақтан 10 метр қашықтықта басталғаннан кейін, екі қатысушы бір-бірінен жүгіріп өтіп эстафеталық таяқшаны жүгіруді баяулатпай табыстайды.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңадан қатысушы таяқшаны қай қолына алу керек екенін білмей, ол таяқты өтетін жүгірушіге қарайды. Ол таяқшаны таяқшаны табыстарда қопалдық танытады.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- жүгірушілер таяқты табыстайтын жүгірушінің позициясына сәйкес сызықта тұрады
- Таяқшаны алу үшін қолдың нақты қозғалысы қажет

**Ұсыныстар:**

- Эстафеталық таяқшаны жерге түсіріп алуға болмайды
- Екі қатысушы да жүгіруді бәсеңдетпеуі керек
- Таяқшаның табысты табысталуын қамтамасыз етіңіз

**Ұсыныстар:**

- Қолдарды екі позицияда да ауыстырыңыз
- жоғары жылдамдықпен жарысу
- Ауыстыру үшін элементтерді өзгертіңіз
- Хронометраж жүргізу (бастау, аяқтау)
- Ойындарға өтіңіз

**Қауіпсіздік:**

- Топ ұйымдастырушылық
- Қауіпсіз эстафеталық таяқша
- Жүгірістің нақты белгіленген бағыты

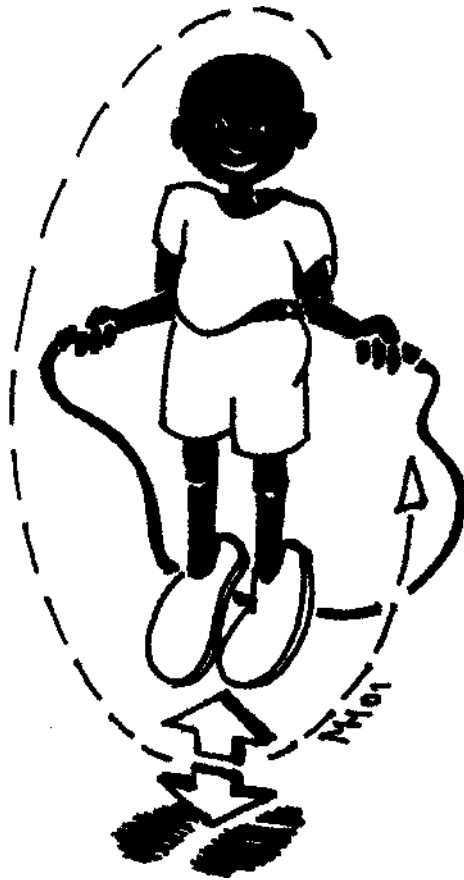
**Инвентарь:**

- Көлденең маркерлер
- Эстафеталық таяқшалар

## Оқу карточкасы: Секіру жібінмен секіру

**Нысанды талдау:** қол / аяқты үйлестіру және екі аяғымен итерілудің негіздерін игеру. Қозғалыс максималды жылдамдығын бақылау.

**Қатысушылардың қауіпсіздігі:** Жаттығуды жұмсақ әрі сырғымайтын беткейде орындаңыз. Секіру жібіннің ұзындығы әртүрлі қатысушылар үшін түрлі болуы керек (= қол көлденең созылған кезде қолмен жерге дейін қашықтық).



ИААФ Балалар жеңіл атлетикасының түрлері

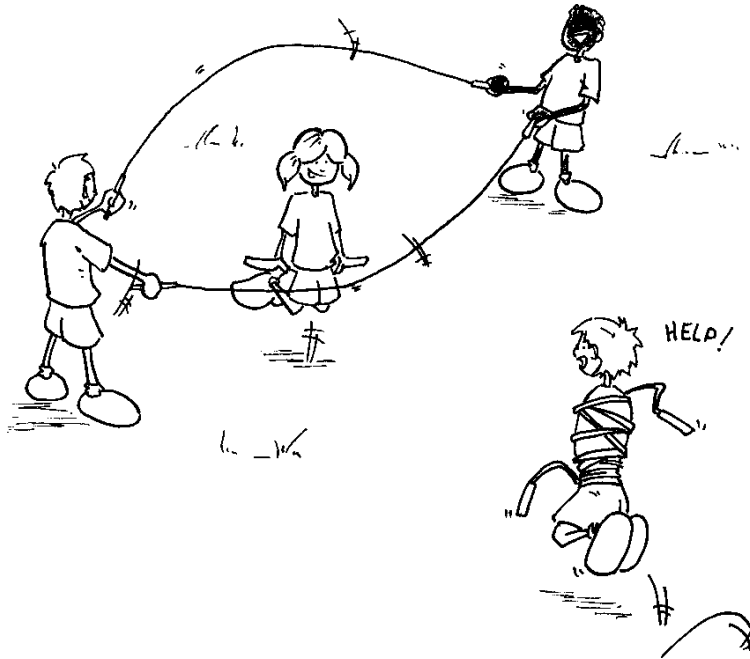


## **Оқу карточкасы 1: Секіру жібінмен секіру**

**Мақсаты:** Секіру жібінмен секіруді меңгеру

**Ұсынылған жағдай:** екі қатысушыны айналдыратын Секіру жібін арқылы түрлі секіруді орындау.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан бастағандар жиі өз қозғалыс позициясында қалады және арқанның траекториясын анық білмейді. Жиі олар биіктікке секіруден гөрі алға ілгеріледі.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Арқады айналдыратын қатысушыға қарау кер қарау керек
- Тігінен секіріңіз\_

**Ұсыныстар:**

- Қажет болған секіруді орындау керек
- Қолдың / аяқтың жұмысын үйлестіру
- Кішкентай секіруді орындаңыз

**Ұсыныстар:**

- айналу жылдамдығын өзгерту
- секіру түрі мен көлемін өзгерту (қадам, секіру)
- Түрлі нүктелерден циклдік процесті енгізу / шығару
- Секіру жібілерсанын көбейтіңіз
- 2, 3 тіпті 4 бала бір уақытта Секіру жібінден секіре алады
- Ойындарға өтіңіз

**Қауіпсіздік:**

- Тегіс беткей
- Секіру жібін айналдыратын балалардың зейіні

**Инвентарь:**

- Секіру жібінің қауіпсіздігі

## **Оқу карточкасы 2: Секіру жібімен секіру**

**Мақсаты:** секіру/бұрылыс координациясын меңгеру

**Ұсынылған жағдай:** Оң қолыңызбен екі жағынан арқан ұстаңыз және оны білекпен бұраңыз. Секіру жібін жерге тиген жерден екі аяқпен итеріліңіз.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** олар үшін Секіру жібіннің бұралуына және бір мезгілде секіруіне қиындық туғызады, және олар көбінесе бүгіліп секіріп жүреді.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Алдымен арқанды баяу бұрыңыз
- Секіру жібін жерге тиіп, секіруді бастағанда абай болыңыз
- Секіру жібін білекке бұралу керек
- Басу және отырғызу кезінде өзіңіздің ұстанымыңызды сақтаңыз

**Ұсыныстар:**

- Сол қолмен жұмыс істеу
- Жиілік өзгерісі
- Қозғалыс тізбегін ұйымдастыру
- Егде жастағы балаларға немесе жақсы үйлестіруге қабілетті адамдарға түзілген аяқтардағы Секіру жібінмен секіруге тырысыңыз (содан кейін ғана аяқтың параметрлерін игеру ғана)
- Ойындарға өтіңіз

**Қауіпсіздік:**

- Тегіс беткей
- Топ ұйымдастырушылық

**Инвентарь:**

- Сәйкес Секіру жібін

### Оқу карточкасы 3: Секіру жібінмен секіру

Мақсаты: Секіру жібінмен жеке секірісті меңгеру

Ұсынылған жағдай: Секіру жібіннің артта (аяқ киіміңіздің артқы жағында) ұстап тұрыңыз, бір-екі деп мүмкіндігінше көп секіруге тырысыңыз.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: жаңадан келгендер Секіру жібінні айналдырады, сонан соң алға қарай ілінеді. Олар көбінесе жерге түсу кезінде Секіру жібін айналдыра алмай қалады.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Төмен жиілікте секіруді бастаңыз
- Тұрақты тұрақтылықты сақтаңыз

Ұсыныстар:

- Мүмкіндігінше көп секіріңіз
- Қуатты үнемдеу (дұрыс сәтті таңдап, биіктікке секіруге болмайды)
- Денеңізді тік ұстаңыз.

Ұсыныстар:

- секіру жиілігін өзгертіңіз
- жұппен секіріңіз
- секіру жолын өзгерту
- Қозғалыс жасаңыз
- Егде жастағы балаларға немесе үйлестіру қабілеті жақсы адамдарға түзу аяқта Секіру жібінмен секірткізіңіз (содан кейін ғана аяқтың табаны жақсы дамиды)
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Тегіс беткей
- Топ ұйымдастырушылық

Инвентарь:

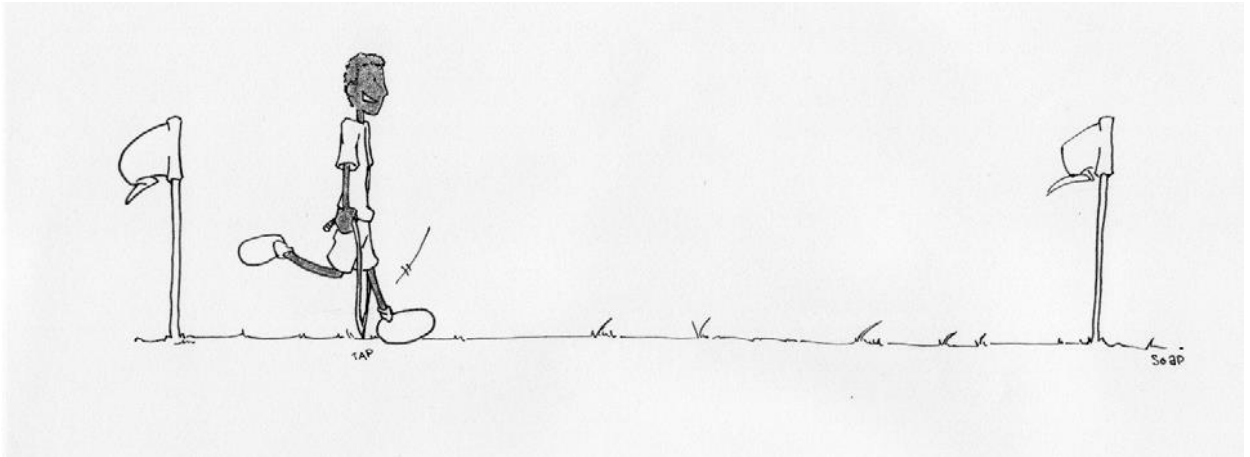
- Ұзындыққа сәйкес Секіру жібінлер

#### **Оқу карточкасы 4: Секіру жібінмен секіру**

**Максаты:** «қадамды» меңгеру үшін трасса бойымен секіру жібінмен секіруді меңгеру

**Ұсынылған жағдай:** Бастауыштар алдымен тікелей жол бойымен секіру жібінмен секіріп, әр жолдың бойымен секіру жібіннің әрбір айналуы арасындағы екі қадамды (секіру) орындау керек.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Бастапқыда айналу кезінде қиындықтар байқалады. Көптеген секіру жібіннің айналдыру үшін олар жиі иығына сүйенеді.



#### **Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- жүгіріп, секіріңіз, дененің тігінен және алға қарай орналасқандығына көз жеткізіңіз
- Білеппен секіру жібіннің қозғалысын тоқтатыңыз
- Алға қарай қараңыз

#### **Ұсыныстар:**

- Жол бойымен жүгіріңіз
- Қолданыстағы ырғақты сақтаңыз
- жаттығу кезінде денеңізді бос ұстаңыз

#### **Ұсыныстар:**

- Әртүрлі бағыттар бойынша жүгіріп өту (бедер, слалом және т.б.)
- Оң және сол аяғынан секіру
  - секіруден жүгіруге ауысыңыз
  - Секіру жібіннің жұппен секіріңіз
  - Ойындарға ауысыңыз

#### **Қауіпсіздік:**

- Топ ұйымдастырушылық
- Ұзындыққа сәйкес арқан
- Белгіленген аймақ

#### **Инвентарь:**

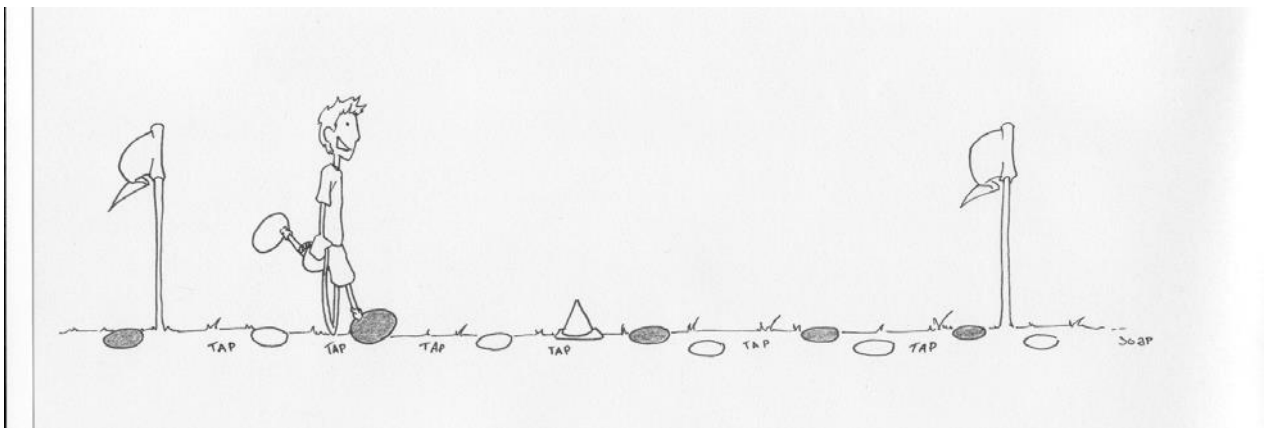
- Секіру жібінлер
- Көлденең маркерлер

## Оқу карточкасы 4: Секіру жібімен секіру

**Мақсаты:** Трасса бойымен секіру жібімен «қадам» секірісін меңгеру

**Ұсынылған жағдай:** Жаңадан келгендер тік жолдар бойымен секіру жібімен, содан кейін әр бағыттың бір қолдауы бар (әр қадамды) әртүрлі жолдармен секіріп өту керек.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Бастауыштар галоп кезінде қиындық көреді, содан кейін айналым жүгірісінде де қиналады. Олар көбінесе иығына секіру жібімен айналдыру үшін сүйенеді.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Жүгіріп секіріңіз, дененің тігінен және алға қарай орналасқандығына көз жеткізіңіз
- Білекпен секіру жібінің қозғалысын тоқтатыңыз
  - Алға қараңыз

**Ұсыныстар:**

- Жол бойымен жүгіріңіз
- Қолданыстағы ырғақты сақтаңыз
- жаттығу кезінде демалыңыз

**Ұсыныстар:**

- Әртүрлі бағыттар бойынша жүгіріп өту (вираж, шаңғымен құлдилап түсу және т.б.)
- Қадамды өзгертіңіз, жүгіру, галоп және галоппен секіріңіз, қадамды секірістер арқылы
- Екі аяқты секірістен галопқа өтіңіз
- Секіру жібімен жұппен секіріңіз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Топ ұйымдастырушылық
- Ұзындыққа сәйкес арқан
- Белгіленген аймақ

**Инвентарь:**

- Секіру жібі
- Көлденең маркерлер

**Оқу карточкасы: Шектеулі аумақта үш қарғыш секірудіқалай дайындау керек?**

**Секіріс жаттығуларын талдау:** шектелген аумақта үш қарғыш секіружылдамдық алу дәлдігінің минимум меңгерімін, секіру техникасы мен қадамдардың сабақтастығын талап етеді. Теңгерімді қалыптастыру үшін қадамдар сабақтастылығын жетілдіру керек.

**Қатысушылардың қауіпсіздігі:** екі қауіпсіздік кепілдігі бар:

- жұмсақ және сырғымайтын бетке арналған секіру жаттығуларын орындау.
- Нәтижесінде жұмыс істемей тұрып, жабдықты оқытуға арналған жаттығу жиынын өткізу.

**ИААФ балалар жеңіл атлетикасының түрі**

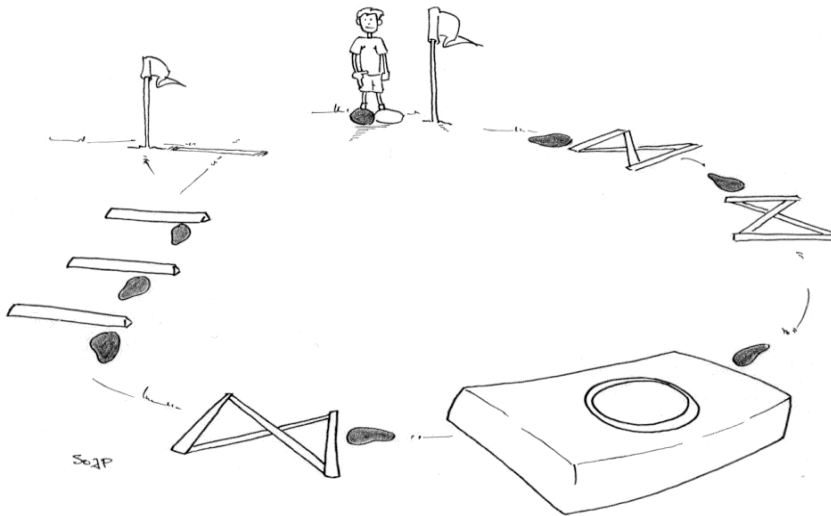
**Маңызды:** барлық секіру жаттығулары кезінде «секіру ережелері» негіз болады.

## Оқу карточкасы 1: «Шектеулі» үш қарғып секіру

**Мақсаты:** айқындылықтың дәлдігін жақсартады

**Ұсынылған жағдай:** тепе-теңдікке қол жеткізудегі дәлдікті жақсарту үшін қысқа көтерілу арқылы секіруді аяқтаңыз. Қатысушылар, негізінен, көлденең болуы тиіс, себебі қатысушыларға биіктікке секіру жасамау керек.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** дәлдікке жету үшін, бастауыштар секіру аймағының алдында жүгірулерін баяулатады және жерге қарап тұрады, қалыпты секіру кезінде әдеттегіден өзгеше әрекет етеді.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Жерге қарамаңыз
- Өткізу және іске қосу фазаларын жалпы жүйелі қатарға біріктіріңіз.

**Ұсыныстар:**

- Аяғын орнатудағы дәлдікті қамтамасыз ету
- секіруден бұрын жылдамдығыңызды жоғалтпаңыз
- Жүгіру жылдамдықта жерге түсу.

**Ұсыныстар:**

- Қашықтықты ауыстырыңыз (қысқа қашықтықты сақтаңыз – 10м)
- Мүмкін болса, кедергінің енін өзгертіңіз
- Оң және сол қолмен итерілу жасаңыз
- әр секіргеніңізде оң жақ және сол жақ аяқпен жерге түсіңіз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Жұмсақ беткей
- Қауіпсіз және тайғақ емес маркерлер

**Инвентарь:**

- Секіруге арналған маркерлер
- Трассадағы маркерлер

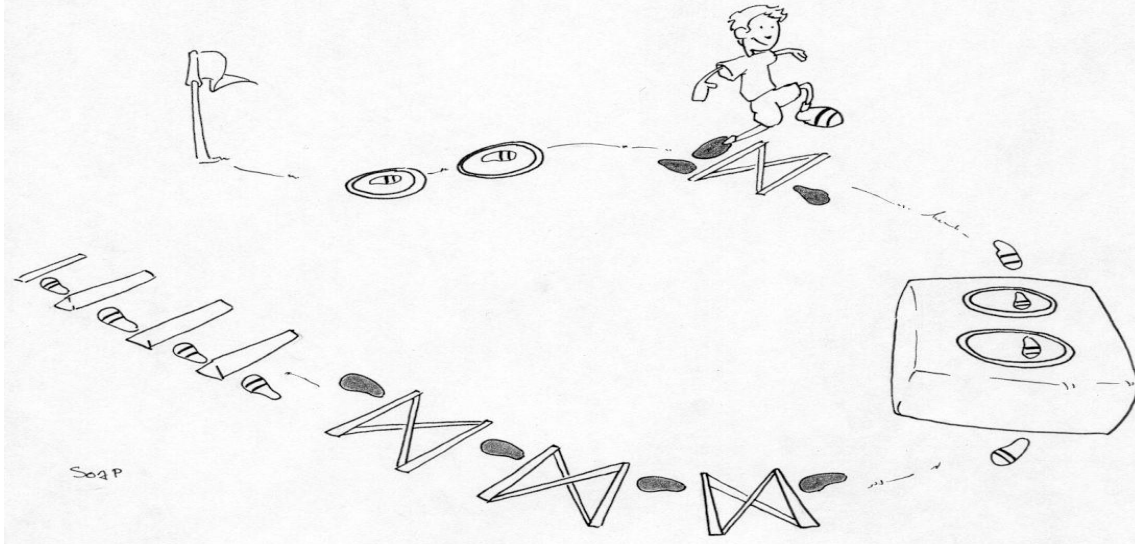
\* Бұл жаттығу жағдайы қысқа қашықтық жүгіріп екпін алу үш қарғып секіру және ұзындыққа секіру үшін қолайлы

## Оқу карточкасы 2: «Шектеулі» үш қарғып секіру

**Мақсаты:** секіру техникасын үйреніп көріңіз

**Ұсынылған жағдай:** Әртүрлі ретпен орындалатын жаттығулар арқылы секіру әдісін қолданып көріңіз. Ең алдымен, ең жақсы нәтижеге жету үшін жарыс аймағын шектеу керек. Мысал: Белгіленген қашықтықта секірулер сериясы.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** егер жаңадан келгендер секіру техникасын үйлестірудің басты мәселесіне тап болса, олар көбінесе теңгерімін жоғалтады (олар «бір жағына құлап кетеді»), себебі дене салмағы маховая аяққа түспейді. Олар секірген кезде қолдарын үйлестірмейді. Тепе-теңдікті ұстап тұру үшін «блок» ұстайды.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Теңгерімді сақтаңыз
- Алға қарай жылжытыңыз

**Ұсыныстар:**

- Спортшы секіру жасай алады (демек, бірінші рет жерге тиіп жатқанда жақсы аялдама керек)
- Спортшы секіру кезінде және секіруден кейін балансты сақтауы керек.

**Ұсыныстар:**

- Жолдарды өзгерту
- Үлкен масштабта әр түрлі қашықтықты ұсыныңыз
- бірнеше секіруді қайталаңыз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Жұмсақ беткей
- Қауіпсіз кедергілер

**Инвентарь:**

- Көлденең маркерлер (кедергілер)
- Тік маркерлер (трасса үшін)

**\* Бұл жаттығу жағдайы қысқа қашықтықта екпін аларда үш қарғып секіруде және қысқа жылдамдық аларда ұзындыққа секіру үшін қолайлы.**

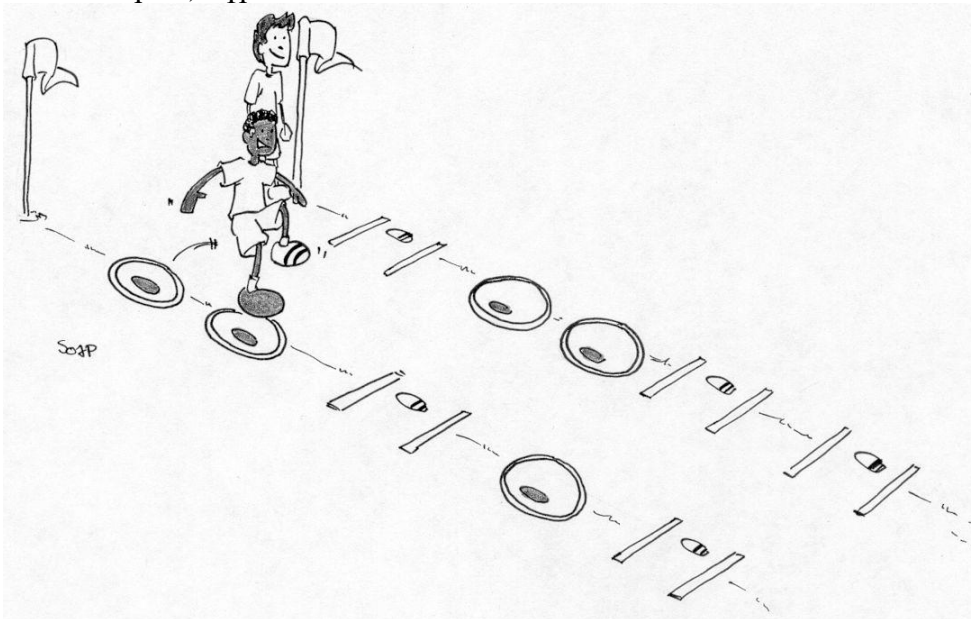


### Оқу карточкасы 3: «Шектеулі» үш қарғып секіру

**Мақсаты:** Жылдамдығын жоғалтпастан біртіндеп секіру-қадамды орындауға тырысыңыз

**Ұсынылған жағдай:** Әртүрлі жылдамдықтағы әртүрлі шектеулі кеңістіктерге секіру қадамын орындаңыз.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңа бастағандар кішкене секірулер мен үлкен қадамдарды жиі орындайды. Олар көбінесе дұрыс траекториядан ауытқиды, себебі олар секіріп жатқанда теңгерімін жоғалтады. Олар алға жылжу үшін бос сегменттерді (қолдар мен аяқтарды) дұрыс пайдаланбайды немесе пайдаланбайды.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- секіру мен қадам жасар алдында үзіліс болмасын
- секіру кезінде құлап қалмаңыз

**Ұсыныстар:**

- Теңгерімді жоғалтпастан секіру сабақтастығын жалғастырыңыз
- Жылдамдықты жоғалтпастан секіру сабақтастығын жалғастырыңыз
- Қажет болған жағдайда бос сегменттерді пайдаланыңыз

**Ұсыныстар:**

- Секіру тізбегін өзгерту (екі рет секіру, қадам және қос қадам, секіру және т.б.) - қолдардың синхронды қозғалысына, содан кейін кезектесіп: өз кезегінде және бір мезгілде)
- Жаттығу аймақтарын және секірулер арасындағы қашықтықты өзгертіңіз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Жұмсақ беткей
- Қауіпсіз инвентарь

**Инвентарь:**

- Тік маркерер (секіру аймағы)
- Трасса маркерлері

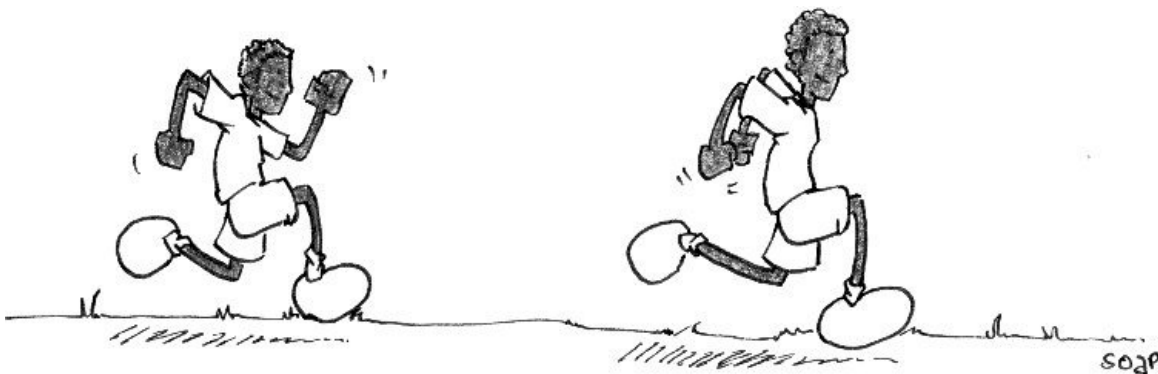
\* Бұл жаттығу үш қарғып секіру және ұзындыққа секіретіндер үшін қолайлы

#### **Оқу карточкасы 4: «Шектеулі» үш қарғып секіру**

**Мақсаты:** Секіру техникасында қолды тиімді пайдалану

Ұсынылған жағдай: Секіру-қадам сабақтастығын жасау арқылы, қолдардың қозғалысын түрлі жолдармен үйлестіруге тырысыңыз (бір мезгілде, синхронды түрде, төменгі қолдарымен кезекпен).

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңа бастағандар тепе-теңдікті ұстап тұру үшін қолдарды үйлестіруде үлкен қиындықтарға тап болады. Қолдары көбінесе іс-әрекеттерден гөрі теңдестіріледі.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Кішкентай секіруден бастаңыз
- Қол мен иық босансу керек

Ұсыныстар:

- Көрсетілген бағдарламаны орындаңыз
- секіру кезіндегі теңгерімді сақтаңыз
- Екі қолдың да тиімді әрекетіне қол жеткізіңіз

Ұсыныстар:

- Жолдарды өзгерту
- Жаттығу аймақтарын өзгерту
- Бірізді және синхрондық әрекеттерді біріктіріңіз
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Жұмсақ беткей
- Сәйкес секіріс аймақтары

Инвентарь:

- Тік маркерлер
- Көлденең маркерлер

**\* Бұл жаттығу үш қарғып секіру және ұзындыққа секіретіндер үшін қолайлы**

## Оқу карточкасы 1: «Шектеулі» үш қарғып секіру

## Оқу карточкасы 5: «Шектеулі» үш қарғып секіру

**Мақсаты:** қысқа қашықтық арқылы екпін алуға дайындық

**Ұсынылған жағдай:** Тепе-теңдікке жетудің дәлдігін жетілдіру үш қарғып секіруді қысқа қашықтықтан екпін арқылы аяқтау.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан бастағандар бірдей жаттығуды қайталауда қиындықтарға тап болады. Олар қалған қашықтықта соңғы қадамдарын нашар жоспарламайды.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық :**

- Старт алу аймағын өзгертіңіз. Өйткені екпін алуға өзіңізге қолайлы болу жағын қарастырыңыз
- Бірдей әрекетті бір әрекеттен екіншіге қалдыруға тырысыңыз.

**Ұсыныстар:**

- Аяқпен итеруді орындау

**Ұсыныстар:**

- Ұсынылған секіру аймағын сәл өзгертіңіз
- Аймақтың ортасында аралық маркерді орналастырыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Жұмсақ жерге түсу аймағы
- Топ ұйымдастырушылық
- Жылдамдық алуға сәйкес аймақ

**Equipment:**

Маркерлер, планкалар  
Рулеткалар

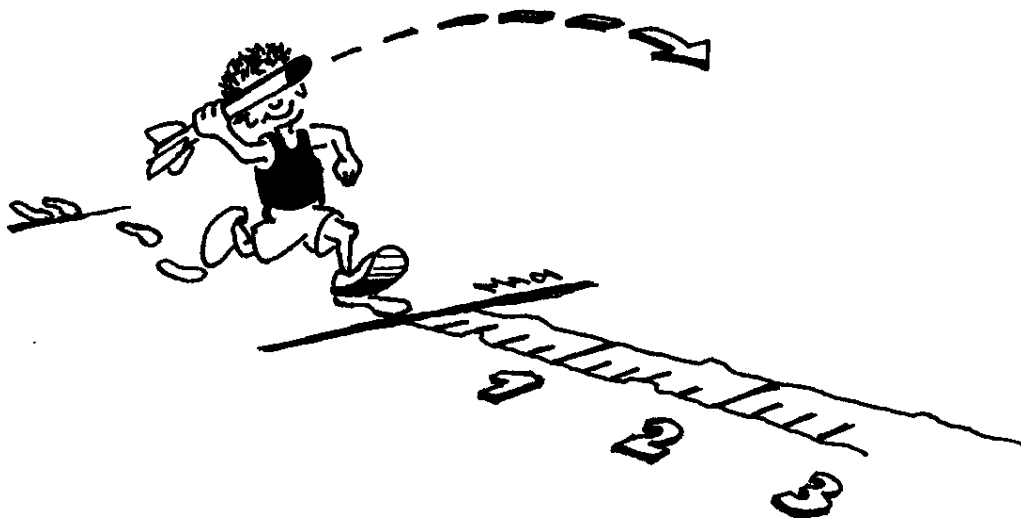
\* Бұл жаттығу үш қарғып секіру және ұзындыққа секіру үшін қолайлы



## Оқу карточкасы: Найзаны қалай лақтырады?

**Жағдайды талдау:** лақтырудың бұл түрі траектория мен нәтижені бақылауды талап етеді, қысқа жылдамдықпен жүгіріп бір қолмен лақтыртылып орындалады.

**Қатысушылардың қауіпсіздігі:** снарядтар мен дәлдікке жету қауіпсіздік мәселесін шешуге тиіс. Алайда, жаттығу кезінде қатысушыларды қауіпсіздік ережелерімен таныстыру үшін топты, уақытты және орынды ұйымдастыру ұсынылады.



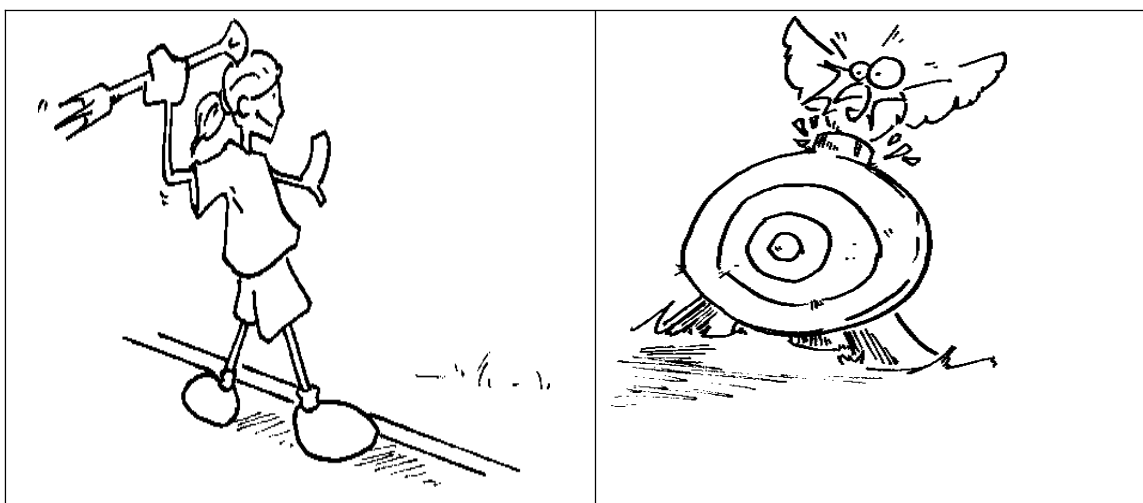
ИААФ балалар жеңіл атлетикасының түрі

## **Оқу карточкасы 1: Балалар найзасын лақтыру**

**Мақсаты:** бір қолмен лақтыруды меңгеру

Ұсынылған жағдай: Жеңіл (0,5 келіден аспайды) әрі қауіпсіз снарядты аяғыңызды параллель орнатып, бір қолмен тұрып лақтырыңыз. Лақтыруды жүзеге асыратын қол иықтың деңгейінен жоғары болуы керек.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңадан бастағандар иығын бұруды бастайды және лақтыру дәлдігін қиындатады.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Дененің осі тік сызық болуы керек
- Мақсатты қараңызшы
- Лақтыруды орындаған қол иықпен көтеріледі

Ұсыныстар:

- Дененің дұрыс орналасуы (жамбастың жағдайы бекітілген)
- Қолыңызды көлденең иық деңгейіне қойыңыз
- Икемділік икемділігін пайдаланыңыз

Ұсыныстар:

- жеңіл снарядтарды ауыстырыңыз
- нысандарыңызды өзгертіңіз
- Жеке жаттығуларға немесе ұжымдық ойындарға өту

Қауіпсіздік:

- Қауіпсіз снарядтар қолданыңыз – Лақтыруға арналған түрлі снарядтар
- Топ ұйымдастырушылық
- Жаттығулар ұйымдастырыңыз

Инвентарь:

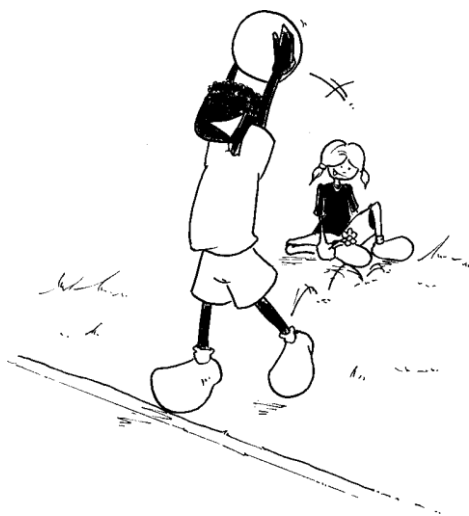
- Нысаналар

## **Оқу карточкасы 2: Балалар найзасын лақтыру**

**Мақсаты:** жылдамдық алуды жетілдіру

**Ұсынылған жағдай:** 3 қадамнан кейін, допты футболды допты лақтыру сияқты әрекетті орындаңыз.

**Жаңадан бастағандардың мінез-кұлқы:** жаңадан бастағандар лақтырғаннан кейін тоқтайды, ал олардың жамбасы шарлардың қозғалысын жылдамдату кезінде артта қалады.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Сол жаяғыңмен итеріп, лақтырыңыз (тастағыштар үшін - оң қолдар)
- Допты жоғары көтеріңіз

**Ұсыныстар:**

- Лақтырудан бұрын тоқтамаңыз
- Снарядты жібергеннен кейін алға қарай жылжыңыз
- Лақтыру бағытына қараңыз
- Лақтыру кезінде қолыңызды жоғарыда ұстаңыз

**Ұсыныстар:**

- Траекторияны өзгерту (жоғары, төмен, түзу және т.б.)
- Екі жақтан да итерілуді үйреніңіз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Қауіпсіз снарядтар қолданыңыз – Лақтыруға арналған түрлі снарядтар
- Топ ұйымдастырушылық
- Жаттығулар ұйымдастырыңыз
- Тік беткей

**Инвентарь:**

- Нысаналар

### **Оқу карточкасы 3: Балалар найзасын лақтыру**

**Мақсаты:** тректорияның нақтылығына жету

**Ұсынылған жағдай:** Бірнеше қадамнан кейін, бір қолмен ұстап тұратын 3 түрлі жеңіл снарядтар сериясын орындаңыз немесе үш түрлі мақсаттағы 3 ұқсас снарядты тастаңыз (қабық салмағы 0,5 келі аспайды).

**Жаңадан бастағандардың мінез-кұлқы:** жаңадан бастағандар жаңа жағдайларға (снарядтарға, қашықтыққа) қол жеткізуді қиындатады: бұл тренингтегі үлкен қателік.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Лақтыру кезінде иық орнын өзгертпеңіз
- нысанаға қараңыз

**Ұсыныстар:**

- нысанаға тигізіңіз
- Лақтыру бағытын қараңыз
- Лақтырудан бұрын тоқтамаңыз
- Снарядты жібергеннен кейін алға қарай жылжыңыз

**Ұсыныстар:**

- лақтыру тәсілдерін өзгерту
- нысанаңызды өзгертіңіз
- Кезектілікті өзгертіңіз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Қауіпсіз снарядтарды қолданыңыз
- Топ ұйымдастырушылық
- Жаттығулар ұйымдастырыңыз
- Тік беткей

**Инвентарь:**

- Лақтыруға арналған түрлі снарядтар
- Нысаналар

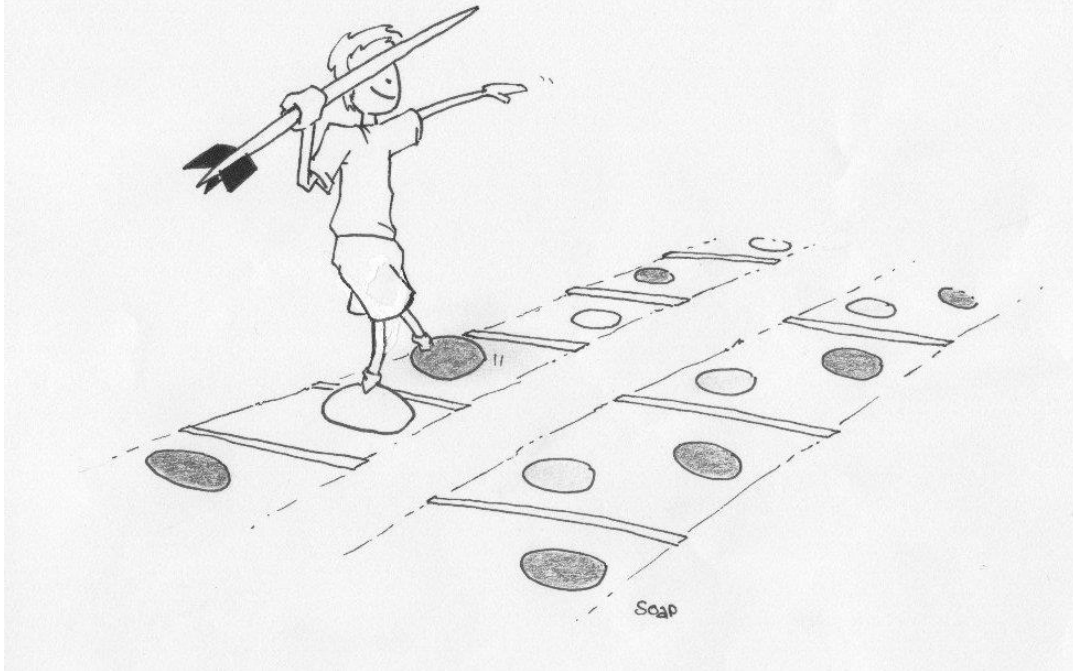


#### Оқу карточкасы 4: Балалар найзасын лақтыру

Мақсаты: айқас қадамдармен жылдамдық алып көру

Ұсынылған жағдай: Қатысушылар үнемі әр түрлі қашықтыққа, бала найзасын ұстап тұрып лақтырады, бірге жүреді.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: айқас қадамдар жаңадан бастағандарға белгісіз, әсіресе оның аяғы «нашар» болса, оны түзеу қиын. Олар найзаны басқаруды ұмытып кетеді (найза бүйірден құлап, лақтыру бағытын өзгертеді)



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- найзаны лақтыруға бағыттаңыз
- Тиімді қадамдар жасауға тырысыңыз

Ұсыныстар:

- Қадамдың айқасуын оңай орындаңыз
- найзаны лақтыру бағытында мықтап ұстаңыз

Ұсыныстар:

- Қашықтықты ауыстырыңыз
- «Су тазарту» (кішігірім өзендер)
- Ұзын найзаларды пайдаланыңыз

Қауіпсіздік:

- Қолды ұйымдастыру
- Лақтыру аймағындан ақты маркерлер

Инвентарь:

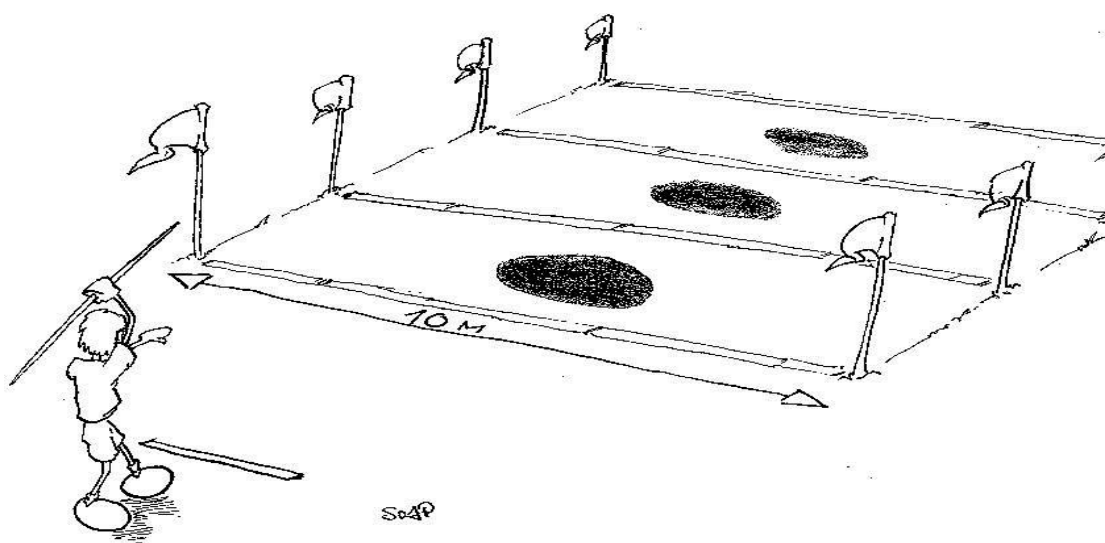
- түрлі найзалар
- көлденең маркерлер

## Оқу карточкасы 5: Балалар найзасын лақтыру

Мақсаты: қысқа жылдамдық алу арқылы еркін лақтыру

Ұсынылған жағдай: Белгіленген аймақта жылдамдық алған соң лақтыру: 10, 15 және 20 метр қашықтықта 5 метрлік жүгіруді орындаңыз (0,5 келі-дан аспайтын жеңіл және жеңіл раковиналар).

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: жаңадан бастағандарға жылдамдық алу мен лақтыруды бір толық қозғалысқа біріктіру қиын. Бүйірден жүгіру траекторияның кішкентай дәлдігін береді.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Жүйелі түрде жұмыс істеңіз
- Босату кезеңінде нысанаға қараңыз

Ұсыныстар:

- дұрыс траекториялар
- Дене салмағын тіреуішке, денені лақтыру бағытында алға қарай жылжытады
- найза лақтыру аймағынан жоғары шығады және иық сол бағытта тартылады.

Ұсыныстар:

- нысанаға дейінгі қашықтықты өзгертіңіз
- найзаларды ауыстырыңыз

Қауіпсіздік:

- Топ ұйымдастырушылық
- Белгіленген аймақ

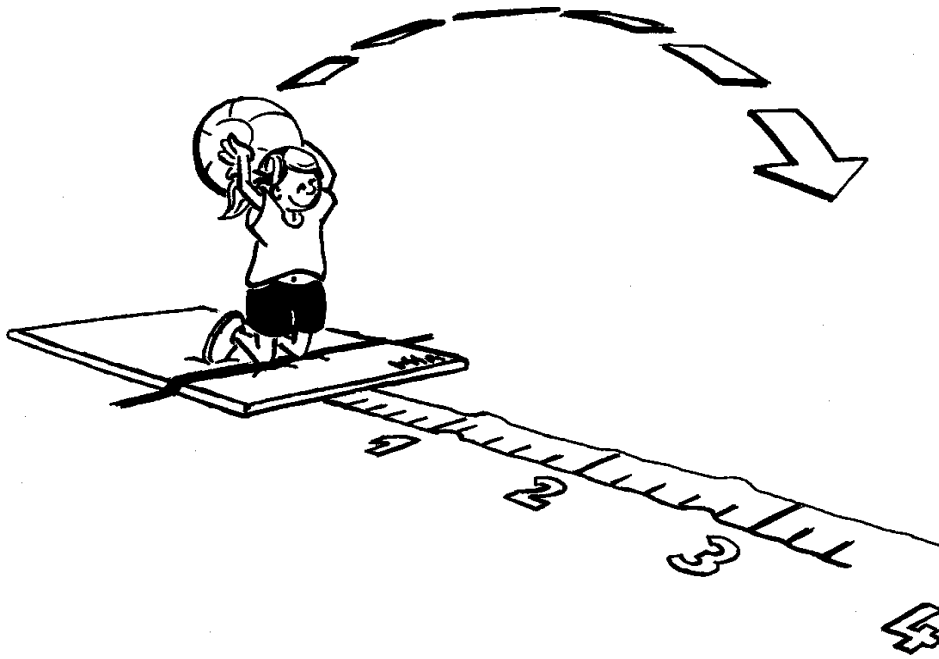
Инвентарь:

- Түрлі найзалар
- Көлденең маркерлер

**Оқу карточкасы: тізеде тұрып лақтыру бойынша жарысты қалай ұйымдастырса болады?**

**Жағдайды талдау:** Бұл лақтыру әдісі жас спортшыларға қарапайым позициядан берілетін күшті қолдануға мүмкіндік береді және иық белдігін түзетудің міндетті шарты болып табылады.

**Безопасность участников:** спортшытізесімен жұмсақ бетке (мат, құм, шөп) тұрады. Толтырылған доптың салмағын таңдаңыз: әрқашан ашық отты (1келі, 1,5келі) таңдаңыз.



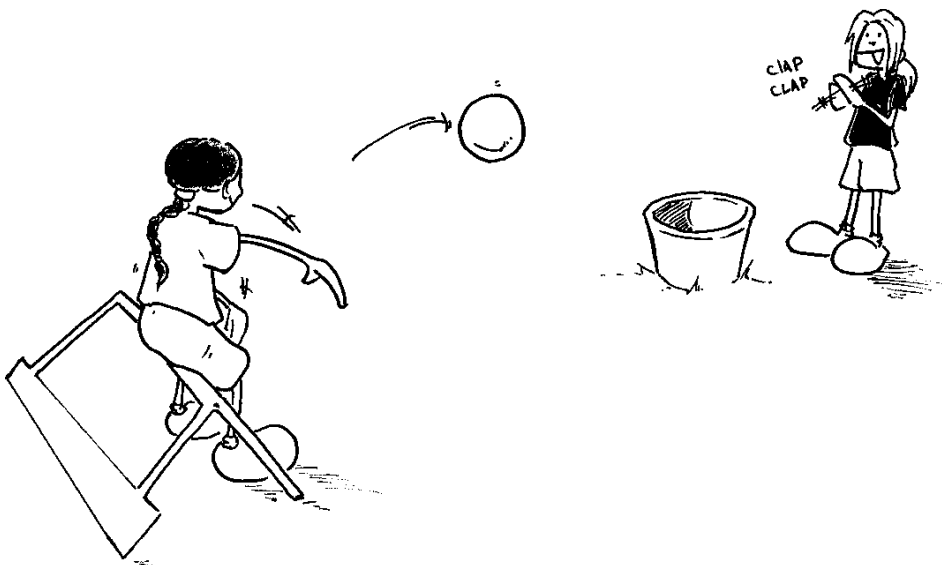
**ИААФ балалар жеңіл атлетикасының түрі**

## Оқу карточкасы 1: Тізеден лақтыру

**Мақсаты:** тұрып лақтырғаннан басқа кез келген позициядан лақтырыңыз

**Ұсынылған жағдай:** снаряд үстінде отырып, нысанаға лақтырылатын объектіні жеделдету үшін иықтың жоғарғы бөлігін қозғалысқа келтіріңіз (жеңіл снаряд, 1 келі аспауы керек).

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңа бастағандар жиі энергияны дұрыс емес қозғалысы арқылы жасауға тырысады. Бұл лақтыру дәлдігін бұзады.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Теңгерімді / тұрақты күйде отыру керек
- Ракурсты мықтап ұстап тұру керек

**Ұсыныстар:**

- Торс үздіксіз және үздіксіз үдеуді бастайды
- Иық / қол үйлесімділігі
- Нақты траектория

**Ұсыныстар:**

- снарядтарды ауыстыру
- Қашықтықтар мен траекторияны ауыстырыңыз
- лақтыру үшін пайдаланылатын объектінің орнын өзгерту (бастың, кеуде деңгейінде, оң жақта, сол жақта)
- Жеке немесе топтық ойындар сияқты жаттығуларға барыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Тұрақты отыру
- Топ ұйымдастырушылық
- Қауіпсіз снарядтар
- Нақтылық – барлығына приоритет

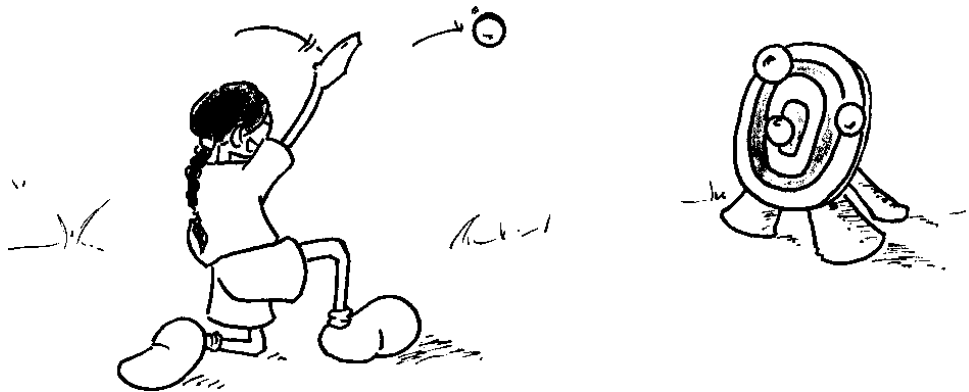
**Инвентарь:**

- Орындықтар
- Лақтыруға арналған түрлі снарядтар
- Нысаналар

## Оқу карточкасы 2: Тізеден лақтыру

Мақсаты: Көкірктің жоғары жағымен лақтыруды жақсарту

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңа бастағандар лақтырған кезде өз баланстарын жиі жоғалтады.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- теңдестірілген жағдайды сақтаңыз
- Лақтыру кезінде жамбас қозғалмау керек

Ұсыныстар:

- иық ұзақ және үздіксіз жеделдете бастайды
- иық / қол үйлестірімділігі
- Жіңішке траектория

Ұсыныстар:

- снарядтарды ауыстыру
- Қашықтықтар мен траекторияны ауыстырыңыз
- лақтыру үшін пайдаланылатын объектінің орнын өзгерту (бастың, кеуде деңгейінде, оң жақта, сол жақта)
- Жеке немесе топтық ойындар сияқты жаттығуларға барыңыз

Қауіпсіздік

- Тұрақты отыру
- Топ ұйымдастырушылық
- Қауіпсіз снарядтар
- Нақтылық – барлығына приоритет

Инвентарь:

- Орындықтар
- Лақтыруға арналған түрлі снарядтар
- Нысаналар

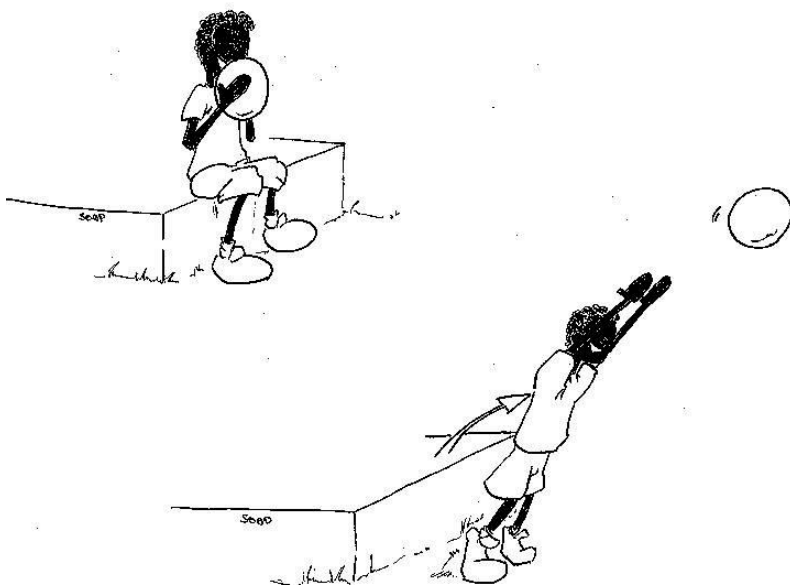


### Оқу карточкасы 3: Тізеден лақтыру

Мақсаты: аяқтың төменгі бөлігімен жұмыс жасау

Ұсынылған жағдай: «отыру» жағдайында қатысушылар тізелерін алға қарай жылжытуы және төменгі бөлігімен лақтыруды орындау керек (салмағы 2 келі-ден аспайтын).

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңадан бастағандар жиі қолдарының әрекетін күтуде. Көптеген уақыттарда жамбастың қозғалысын көлденең созылу кезінде орындайды.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Аяқтың қозғалысынан кейін лақтырыңыз
- алға жылжу кезінде теңгерімді жоғалтыңыз

Ұсыныстар:

- тізеңізді алға қарай жылжытыңыз, сонда жамбасыңыз өз орын алады
- Аяқтарыңызбен итеріліңіз
- Қол қозғалысын үйлестіру
- Жамбастың орнықтылығын сақтай отырып, күшті дамытыңыз

Ұсыныстар:

- Бастау биіктігін ауыстырыңыз
- Снарядтарды ауыстырыңыз
- Лақтыру тәсілін ауыстырыңыз

Қауіпсіздік:

- Доп
- Тайғақ емес беткей
- Топ ұйымдастырушылық

Инвентарь:

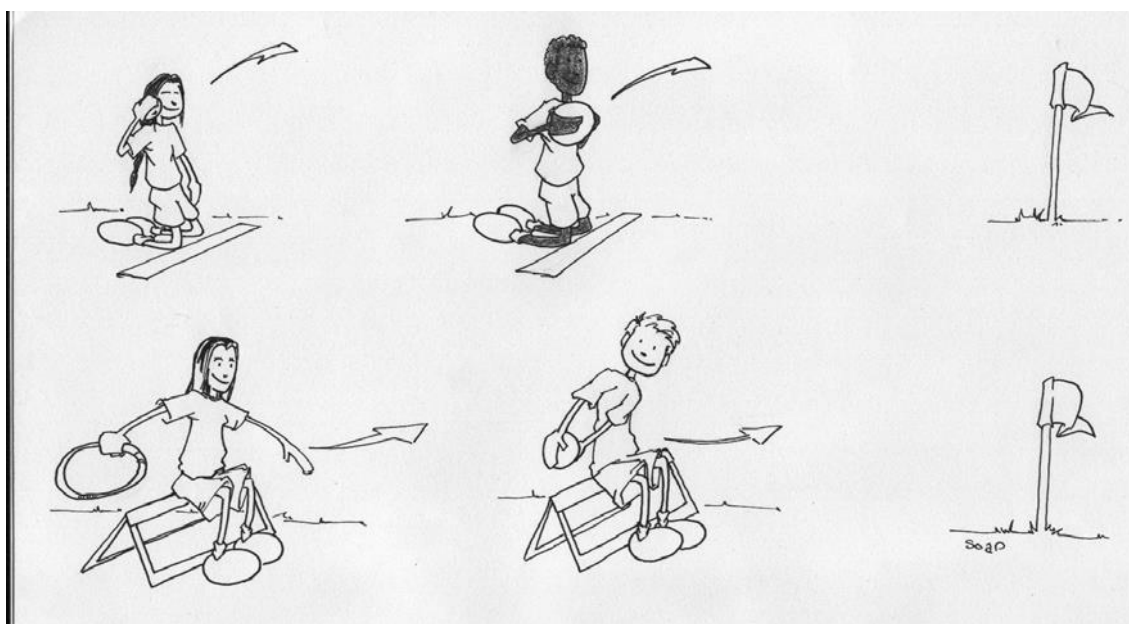
- Медициналық доп
- отыруға арналған инвентарь

#### Оқу карточкасы 4: Тізеден лақтыру

Мақсаты: «отыру» жағдайында тізеден лақтырудың түрлі формаларын орындап көру

Ұсынылған жағдай: тізеден тұрып, түрлі нысандарды лақтырады. Лақтыру сол жақ иықтан басталады, сонан соң оң жақ иықтан, кеудеден, созылған қолмен (пішінге байланысты әртүрлі гирлерді лақтыруға арналған заттар, бірақ салмағы 1 келі-нан аспайтын заттар) сол жақ пен оң жаққа бұрғаннан кейін.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: жаңадан бастағандар өнімді лақтыру орындамайды, себебі олар объектіні лақтыру үшін жамбас пен бүйірлерін пайдаланбайды.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Жамбасты қозғалтпаңыз
- Көлденеңнен артқа жылжып, алға қарай жылжу арқылы жеделдету жасаңыз

Ұсыныстар:

- Лақтыру кезінде құлап қалмаңыз
- лақтырғаннан кейін алға қарай жылжытыңыз
- Резеңкені жоғары көтеріп көріңіз

Ұсыныстар:

- лақтыруға арналған снарядтарды өзгерту (пішін, салмақ)
- Снарядты тосу тәсілін ауыстырыңыз
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Жұмсақ беткей
- Қауіпсіз инвентарь

Инвентарь:

- Түрлі снарядтар
- Нысана

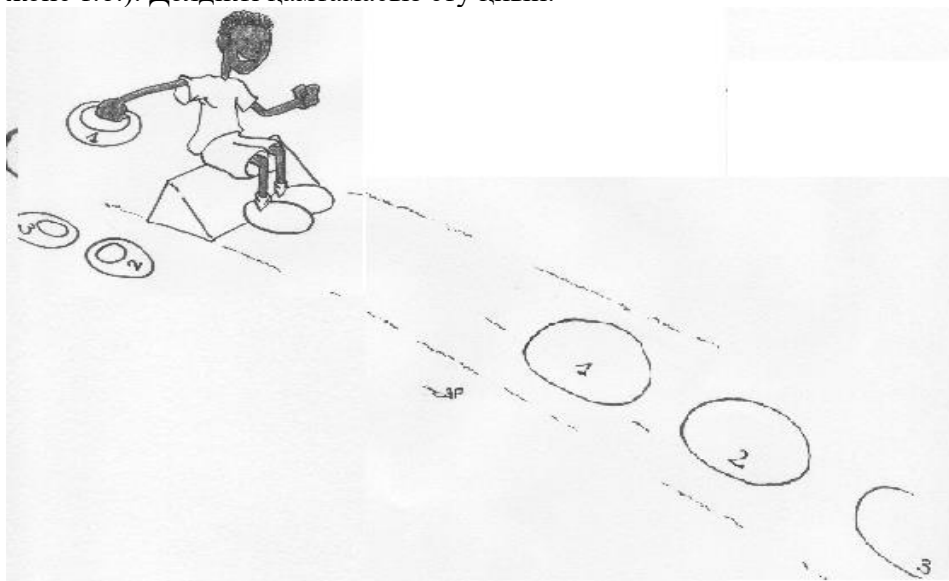


### Оқу карточкасы 3: Тіседен лақтыру

**Мақсаты:** Траекторияны позициялардан, тіздегі және «отыратын» позициядан басқара білу.

**Ұсынылған жағдай:** тізерлеп тұрған жерден немесе «отыратын» күйінен бастап, қашықтықта орналасқан нысанаға бірдей немесе әртүрлі заттарды лақтырыңыз. Егер лақтыру ротациядан кейін орындалса, лақтырғыштарды аздап - нысананы солға оң жаққа жылжытыңыз (әрдайым 1 келі-дан аспайтын түрлі заттар пайдаланылады).

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** әртүрлі әрекеттер жасағанда жаңадан келгендердің орналасуы өзгереді (әртүрлі «су тасқыны», иық белдеуінің қозғалысы және т.б.). Дәлдікті қамтамасыз ету қиын.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Лақтыру кезінде иығыңызды тұрақты ұстаңыз
- Нысанаңызға қараңыз
- Снарядты жібергеннен кейін, иықтар мен көзді нысанаға қарай бағыттаңыз

**Ұсыныстар:**

- Қажетті жаттығуларды орындаңыз
- Демалыс кезеңінде магистральды тұрақты күйде ұстаңыз, теңгерімді жоғалтпаңыз. Магнитоланың жағдайы лақтыруға ауысады.
- Create sideways trajectories upwards

**Ұсыныстар:**

- лақтыруға арналған снарядтарды өзгерту (пішін, салмақ)
- Снарядты тосу тәсілін ауыстырыңыз
- Нысананың орындарын ауыстырыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Топ ұйымдастырушылық
- Қауіпсіз снарядтар
- Нақтылық – барлығына приоритет

**Инвентарь:**

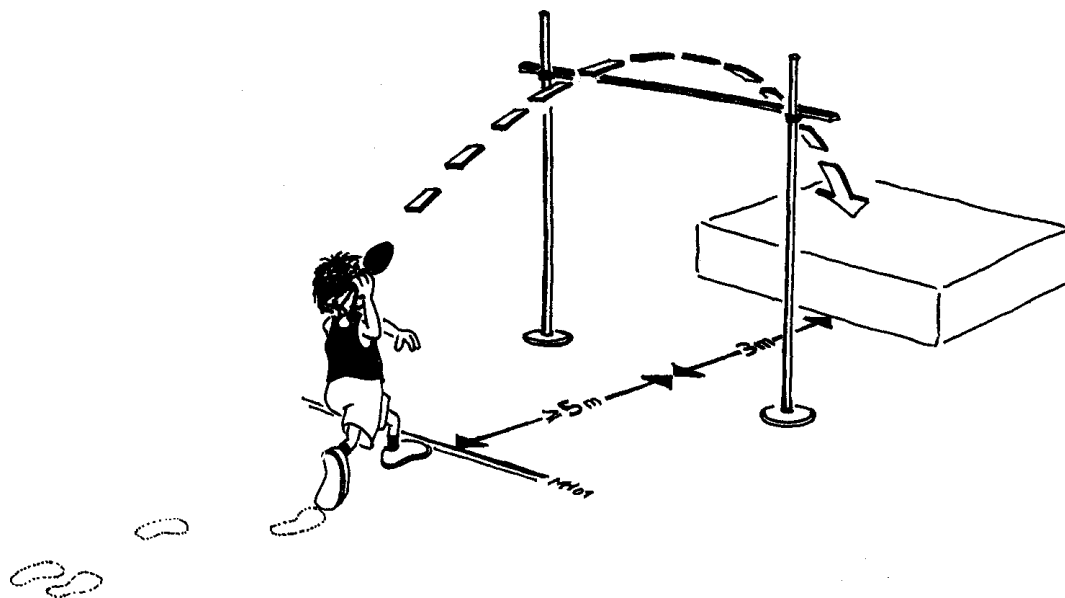
- Лақтыруға арналған түрлі снарядтар
- Нысаналар

## Оқу карточкалары: Нысанаға лақтыру

**Жағдайды талдау: нысанаға жеңіл зат лақтырыңыз.**

Ұшу жолын және қарқындылығын балансты сақтауды және бақылауды үйреніңіз.

**Қатысушылардың қауіпсіздігі:** Қауіп-қатерді азайтудың ең жақсы жолы бұл қауіпсіз заттар лақтыру және лақтыру жаттығуларынан жауапты топ ұйымдастыру.



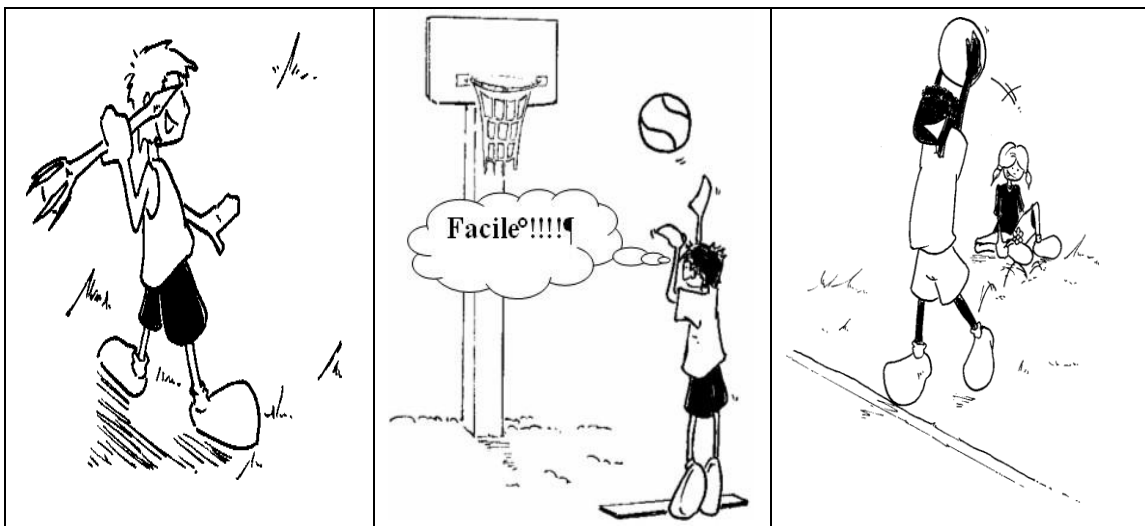
**ИААФ балалар жеңіл атлетикасының түрі**

## Оқу карточкасы 1: Нысанаға лақтыру

**Мақсаты:** лақтырудың дәлдігі мен тұрақтылығын жақсарту

**Ұсынылған жағдай:** лақтыру бойынша кез-келген жаттығулар пайдалы болады. Оқу-жаттығуларды көбейту және қайталау арқылы сіз сөзсіз прогреске қол жеткізесіз.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан бастаушылар өздерін қопал сезінгендіктен және бұлшықеттердің кернеуіне қарсы тұра алмағандықтан дұрыс емес қозғалыс жасайды.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Иықтың орналасуын қадағалаңыз
- Нысанаға қараңыз

**Ұсыныстар:**

- Лақтыру дәлдігі
- Лақтырудан кейін денеңізді тік қалыпта сақтаңыз

**Ұсыныстар:**

- Түрлі снарядтар
- Жоғары, төмен, орташа нысаналар
- Тренинг барысында снарядтарды ауыстырыңыз
- Тренинг барысында нысаналарды өзгертіңіз
- Лақтыруды жылдам, баяу, ерікті түрде орындаңыз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Топ ұйымдастырушылық
- Қауәпсәз снарядтар

**Инвентарь:**

- түрлі снарядтар
- түрлі нысаналар

#### Оқу карточкасы 4: Нысанаға лақтыру

Мақсаты: Әртүрлі мақсаттағы әртүрлі снарядтарды дәл лақтырып үйрену

Ұсынылған жағдай: Жас спортшыларға әртүрлі нысаналарға арналған түрлі снарядтарды лақтыру ұсынылады. Лақтырушы қолжетімді снарядтарға сәйкес нысаналарды таңдайды.

Жанадан бастағандардың мінез-құлқы: жанадан бастаушылар өздерін қопал сезінгендіктен және бұлшықеттердің кернеуіне қарсы тұра алмағандықтан дұрыс емес қозғалыс жасайды.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Иықтың орналасуын қадағалаңыз
- Нысанаға қараңыз
- Қолда бар снарядтарға сәйкес нысананы мұқият таңдаңыз

Ұсыныстар:

- Лақтыру дәлдігі
- Лақтырудан кейін денеңізді тік қалыпта сақтаңыз

Ұсыныстар:

- Түрлі снарядтар
- Жоғары, төмен, орташа нысаналар
- Тренинг барысында снарядтарды ауыстырыңыз
- Тренинг барысында нысаналарды өзгертіңіз
- Лақтыруды жылдам, баяу, ерікті түрде орындаңыз
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Топ ұйымдастырушылық
- Қауіпсіз снарядтар

Инвентарь:

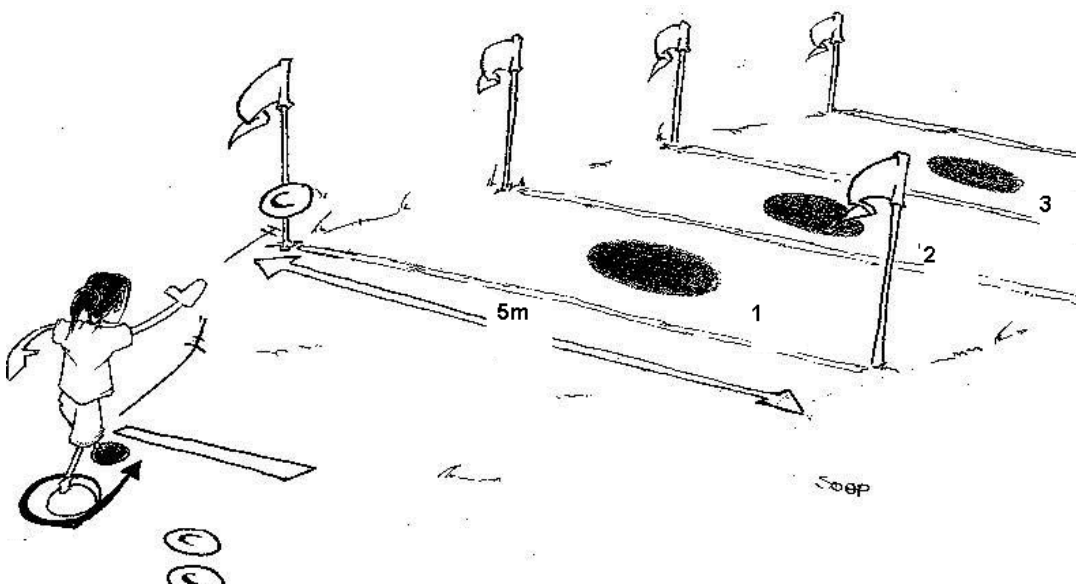
- түрлі снарядтар
- түрлі нысаналар

### Оқу карточкасы 3: Нысанаға лақтыру

Мақсаты: әртүрлі нысанаға бірдей снарядтар лақтыра білу

Ұсынылған жағдай: балалардың нақты нысаналарға (+ -, - +, = +, және т.б.) қашықтықты өзгерте отырып бірнеше снарядтарды бірдей лақтыру керек.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: жаңадан бастаушылар өздерін қопал сезінгендіктен және бұлшықеттердің кернеуіне қарсы тұра алмағандықтан дұрыс емес қозғалыс жасайды.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- нысанаға қатысты нұсқауларды орындаңыз
- Иық орнын тексеріңіз
- нысанаға қараңыз

Ұсыныстар:

- Лақтыру дәлдігі
- Лақтырудан кейін денеңізді тік қалыпта сақтаңыз

Ұсыныстар:

- лақтыруды жылдам, баяу, ерікті түрде орындаңыз (123, 321, 132 және т.б.)
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Топ ұйымдастырушылық
- Қауіпсіз снарядтар

Инвентарь:

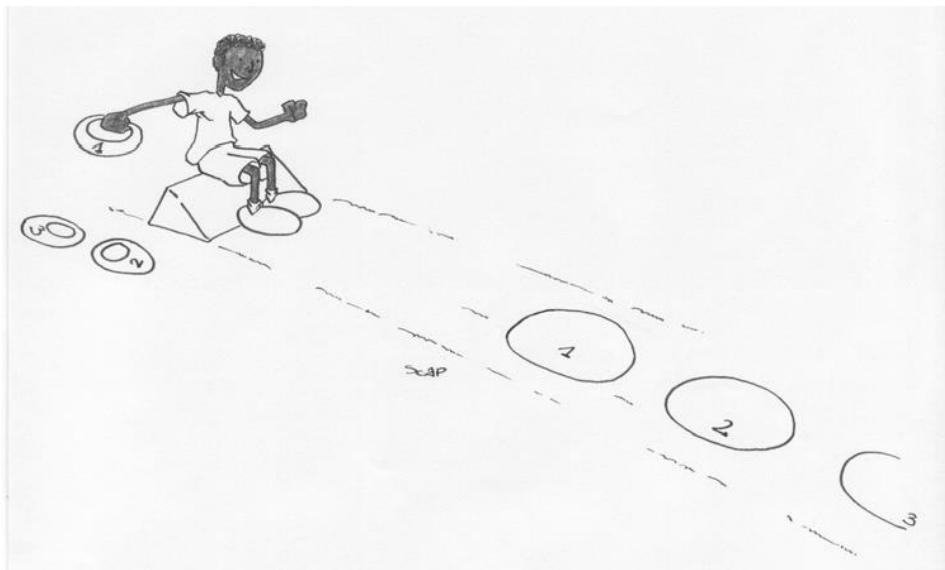
- Түрлі снарядтар
- Түрлі нысаналар

#### Оқу карточкасы 4: Нысанаға лақтыру

Мақсаты: қозғалыссыз жағдайынан нысанаға лақтыруды жақсарту

Ұсынылған жағдай: жаңадан бастағандар отырып немесе тізерлеп әртүрлі снарядтарды әртүрлі нысандарға лақтыру керек (әртүрлі пішіндегі, салмағы 1 келінен).

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы жаңадан бастаушылар өздерін қопал сезінгендіктен және бұлшықеттердің кернеуіне қарсы тұра алмағандықтан дұрыс емес қозғалыс жасайды.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Денеңіздің тік ұсталуын қадағалаңыз
- Жасалған нәтижеге қараңыз

Ұсыныстар:

- Лақтыру дәлдігі
- Лақтырудан кейін денеңізді тік қалыпта сақтаңыз

Ұсыныстар:

- Түрлі снарядтар
- Жоғары, төмен, орташа нысаналар
- Тренинг барысында снарядтарды ауыстырыңыз
- Тренинг барысында нысаналарды өзгертіңіз
- Лақтыруды жылдам, баяу, ерікті түрде орындаңыз
- Айнарудан кейін лақтыру үшін оң қолыңызды нысананың сол жағына бағыттаңыз (сол қолдар үшін керісінше)
- ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Топ ұйымдастырушылық
- Қауіпсіз снарядтар
- Кедергілер, орындықтар және т.б.

Инвентарь:

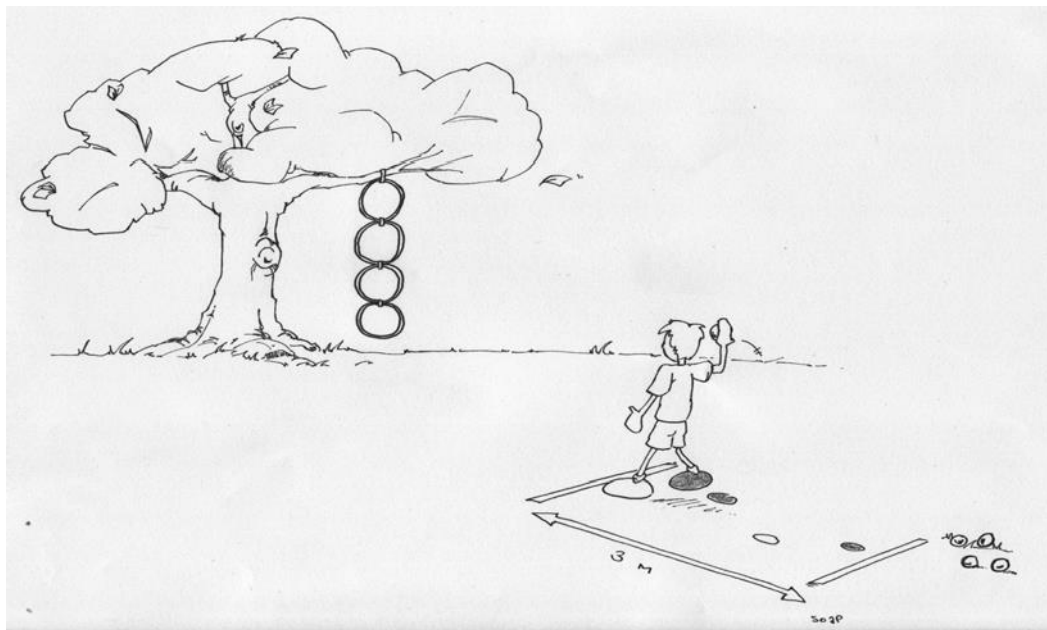
- Түрлі снарядтар
- Түрлі нысаналар

### **Оқу карточкасы 5: Нысанаға лақтыру**

**Мақсаты:** бірнеше қадам жасай отырып нысанаға лақтыру

**Ұсынылған жағдай:** жаңадан бастағандар бірнеше қадам жасаған соң әртүрлі снарядтарды әртүрлі нысандарға лақтыру керек (әртүрлі пішіндегі, салмағы 1 келінен).

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан бастаушылар өздерін қопал сезінгендіктен және бұлшықеттердің кернеуіне қарсы тұра алмағандықтан дұрыс емес қозғалыс жасайды.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Денеңіздің тік ұсталуын қадағалаңыз
- Жасалған нәтижеге қараңыз

**Ұсыныстар:**

- Лақтыру дәлдігі
- Лақтырудан кейін денеңізді тік қалыпта сақтаңыз
- Снарядты лақтырғаннан кейін иығыңыз бен назарыңызды нысанаға қарай бағыттаңыз

**Бағыттаңыз**

**Ұсыныстар:**

- Түрлі снарядтар
- Жоғары, төмен, орташа нысаналар
- Тренинг барысында снарядтарды ауыстырыңыз
- Тренинг барысында нысаналарды өзгертіңіз
- Лақтыруды жылдам, баяу, ерікті түрде орындаңыз
- Айнарудан кейін лақтыру үшін оң қолыңызды нысананың сол жағына бағыттаңыз (сол қолдар үшін керісінше)
- ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Топ ұйымдастырушылық
- Қауіпсіз снарядтар

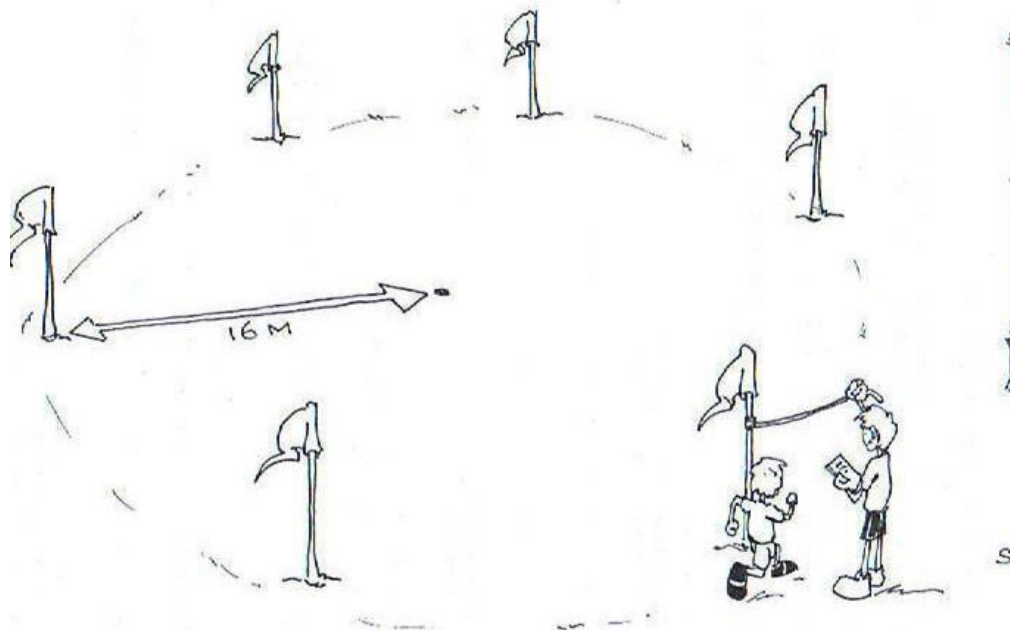
**Инвентарь:**

- Түрлі снарядтар
- Түрлі нысаналар

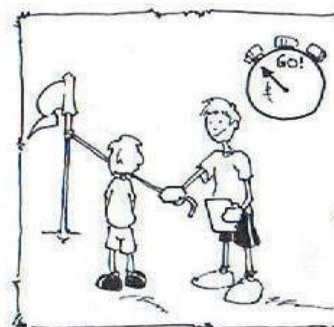
**Оқу карточкасы: Төзімділікке арналған «прогрессивті» жүгіруді қалай дайындау керек? (жылдамдықпен, қарқынды ауысырып жүгіру)**

**Жағдайды талдау:** Ұсынылған трасса жылдамдықты бақылау мен қатысушылардың аэробтық қасиеттеріне назар аударады. Бұл түр жарыс басында қолданылады, энергияны үнемдеуді талап етеді.

**Қатысушылардың қауіпсіздігі туралы нұсқаулар:** ұсынылған трасса қауіпті емес, бірақ жарысқа дейін толық түсініктеме беру қажет.



Сурет



Түрлердің жоспарлауына сәйкес қақпаның ашылуы: 5

**NB:** Бұл оқу карточкалары сондай-ақ 11/12 жас аралығындағы балалар үшін 1000 м қашықтықта төзімділік жарыстарына жарайды, олар арнайы оқыту бағдарламаларын орындауға міндетті емес.



## Оқу карточкасы 1: төзімділікке «прогрессивті» жүгіру

**Мақсаты:** Жүгіру жылдамдығын жетілдіру

**Ұсынылған жағдай:** салыстырмалы түрде қысқа қашықтықта (50-ден 200 м-ге дейін) қатысушылар жылдамдықты қадағалайды. Мына әрекеттерді орындау қажет: жылдамырақ жүгіріп, баяу жүгіріңіз.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңадан бастаушыларға жылдамдық деңгейін нақты бақылауды қамтамасыз ету қиын. Олар көбінесе тым жылдам немесе өте баяу жұмыс істейді.



**Осы түрге арналған нұсқаулық:**

- Біркелкі тыныс алыңыз
- Жүгірген кезде бос болыңыз

**Ұсыныстар:**

- Жылдамдықтың өзгерісін қадағалаңыз
- Түзу қадам жасаңыз
- Дұрыс техникалық жүгіріс
- Тынысыңызды қадағалаңыз

**Ұсыныстар:**

- Қашықтық пен жылдамдық деңгейін ауыстырыңыз
- Белгілі бір уақыт кезеңі ішінде, түрлі ұашықтықтарда жүгіріңіз (мысалы, жолдар бойымен жүгіру)
- Түрлі трасса бойымен жүгіріңіз (мысалға, бұрылыстар бойымен немесе т.б.)
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- кеудеңізді қадағалаңыз
- Сәйкес жылдамдық және қалыпқа келу

**Инвентарь:**

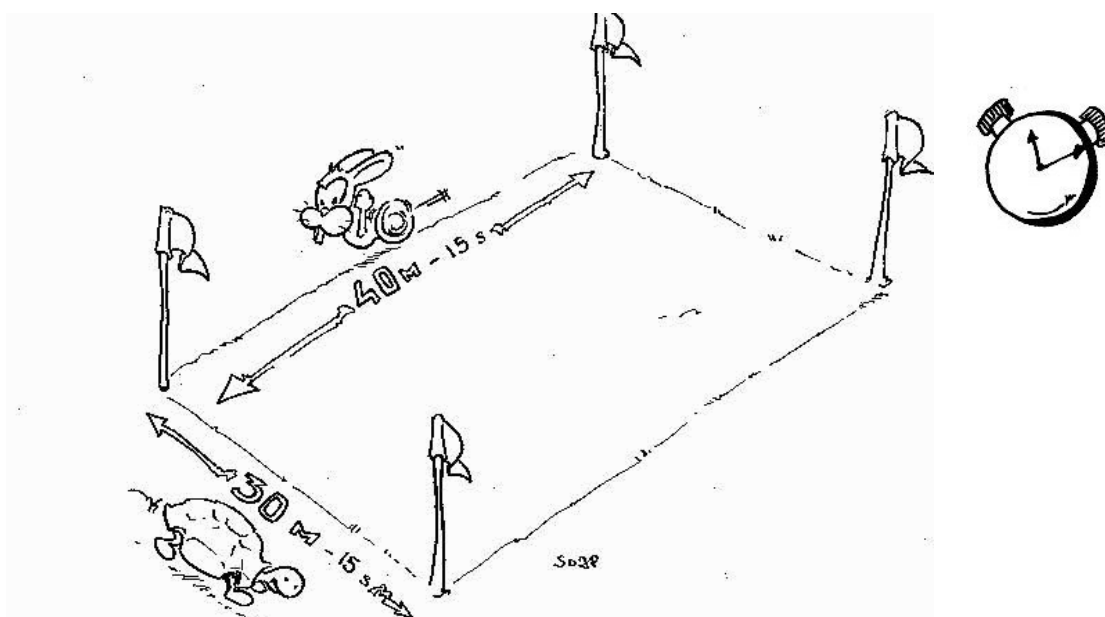
- Хронометр
- Маркерлер
- Рулеткалар

#### **Оқу карточкасы 4: төзімділікке «прогрессивті» жүгіру**

**Мақсаты:** әртүрлі жылдамдық деңгейлерінің реттілігін басқару

**Предлагаемая ситуация:** Балалардан қашықтықты нақты және әртүрлі жылдамдықпен жүгіруді сұраңыз. Ұйымды жеңілдету үшін белгілі бір уақыт кезеңінде әртүрлі қашықтықты іске қосу керек (мысалы, 15 мкм үшін 40 м, ал 15 мкм үшін төртбұрышты жол бойымен).

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңадан бастаушыларға қашықтықтан жылдамдықты бақылау қиын. Олар қайтадан бастау үшін платформа деңгейінде сигналды күтеді. Бұл жылдамдықтағы өзгерістер өте жиі өткір және оларға көп энергия жұмсалады.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- жылдамдықтағы прогрессивті өзгерістерге қол жеткізіңіз
- Жүгірген кезде бос сезініңіз

**Ұсыныстар:**

- Жылдамдықтың өзгерісін қадағалаңыз
- Біркелкі тыныс алыңыз
- Энергияны жинаңыз

**Ұсыныстар:**

- жылдамдық пен жүгіру қашықтығын өзгерту
- жүгірудің артуы мен азаюын қамтамасыз ету және т.б.
- Ойындарға өтіңіз (олар қандай жылдамдыққа жүгіне бастайды?)

**Қауіпсіздік:**

- Қауіпсіз маршруттар
- Тиісті жылдамдық

**Инвентарь:**

- Тік маркерлер
- Хронометр /сықырық

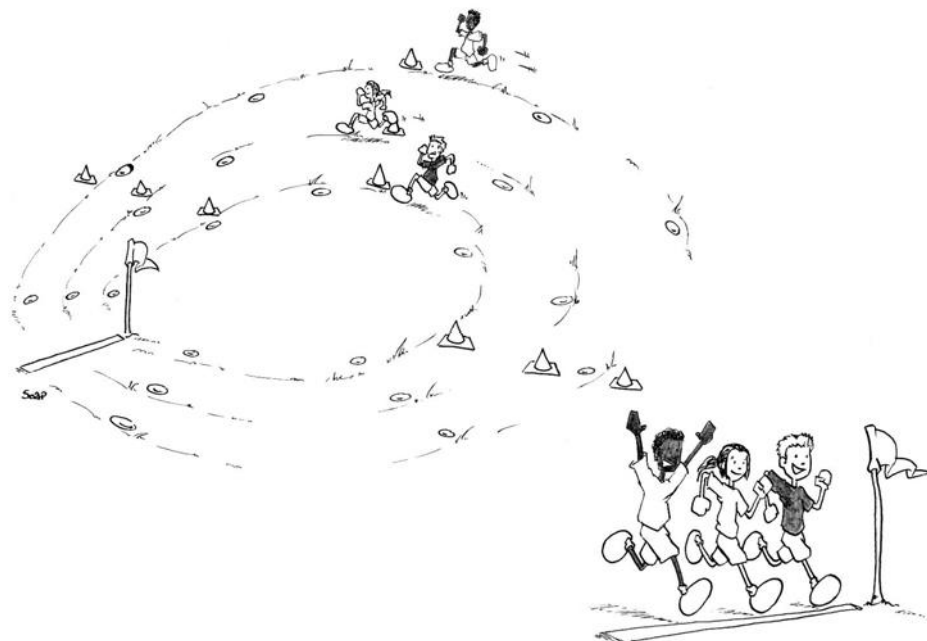
### Оқу карточкасы 3: төзімділікке «прогрессивті» жүгіру

#### Мақсаты: аэробтық қасиеттерді жетілдіру

Ұсынылған жағдай: Алдыңғы нысанда алынған сынаққа сәйкес, сынау кезінде жазылған 1-ден 3-ке дейінгі жылдамдыққа (немесе жақын) жылдамдықпен 60 м қашықтық бөлімдерін жүгіріп шығыңыз. Қалыпқа келу үшін әрқашан уақыт бөліңіз, кем дегенде, жарыстың 1.5 бөлігі өткеннен кейін де.

Жаңадан бастағандардың мінез-кұлқы: Жаңа бастағандар үшін өздерінің жеке

жылдамдықтарынан басқа жылдамдықпен жүйелі түрде жүгіру қиынға соғады.



#### Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Деміңізді қадағалаңыз
- Бос әрі ырғақпен жүгіріңіз

#### Ұсыныстар:

- Жүгіріс қарқынының өзгерісін бақылаңыз
- Жақсы техникалық жүгіріс сақтаңыз
- Минималды қалпына келтірумен жүгіру сериясын бастаңыз (жеңіл тыныс алу)

#### Ұсыныстар:

- Жүгіру тізбегін өзгертіңіз
- Қалпына келтіру кезеңінде пульсты өлшеңіз
- Өртүрлі аймақтар бойынша жүгіріңіз
- Ойындарға ауысыңыз

#### Қауіпсіздік:

- Сәйкес жылдамдық пен қалыпқа келу
- Пульсты қадағалаңыз

#### Инвентарь:

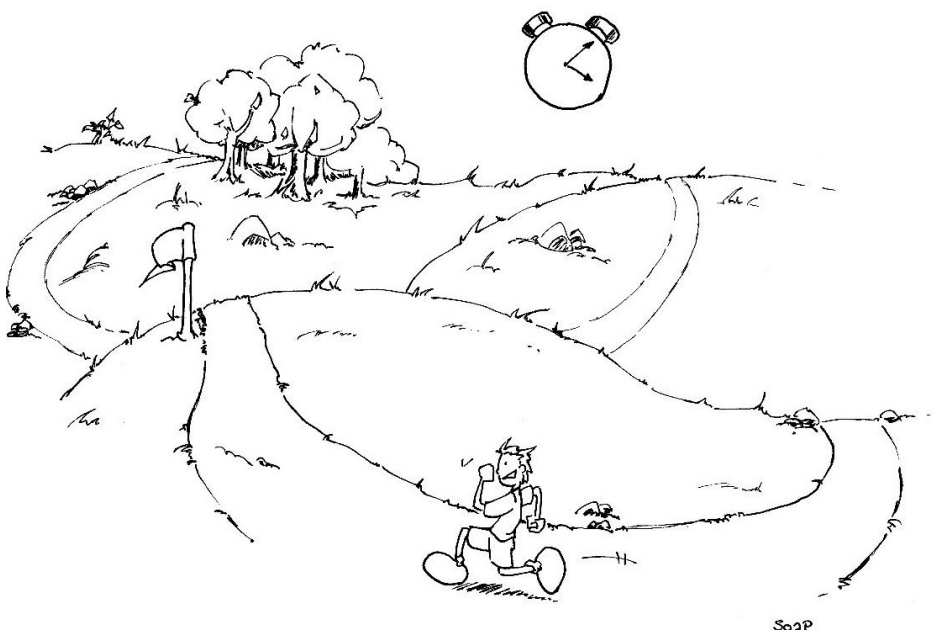
- Маркерлер, рулеткалар
- Хронометр

#### **Оқу карточкасы 4: төзімділікке «прогрессивті» жүгіру**

**Мақсаты:** әртүрлі жолдар мен қашықтықтардағы жылдамдықты басқару

**Ұсынылатын жағдай:** спортшыларға жылдамдығын (жылдамырақ, баяу және т.б.) бақылауы қажет әртүрлі маршруттарды (иілу, көтеру және түсіру және т.б.) ұсынады.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Белгілеулерге назар аударғын жаңадан келгендерге келесі командаларды бақылау қиын :«жылдамырақ», «баяу». Олардың реакциясы бір-бірінен екіншісіне қарай өзгереді (әлдеқайда баяу, әлдеқайда жылдам).



#### **Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Өз жылдамдығыңызға сақтаңыз
- Өз тынысыңызды тыңдаңыз
- Мүмкін болса, трассаның әртүрлі сипатына қарамастан, жүйелі түрде жұмыс жасаңыз.

#### **Ұсыныстар:**

- Жылдамдық өзгерістерін қадағалаңыз
- Біркелкі тыныс алыңыз
- Жылдамдық жағынан трассаны дағдыландырыңыз

#### **Ұсыныстар:**

- Трасса ауыстырыңыз
- Ойындарға ауысыңыз (эстафеталар т.б.)

#### **Қауіпсіздік:**

- Қауіпсіз трасса
- Сәйкес бағдарлама

#### **Инвентарь:**

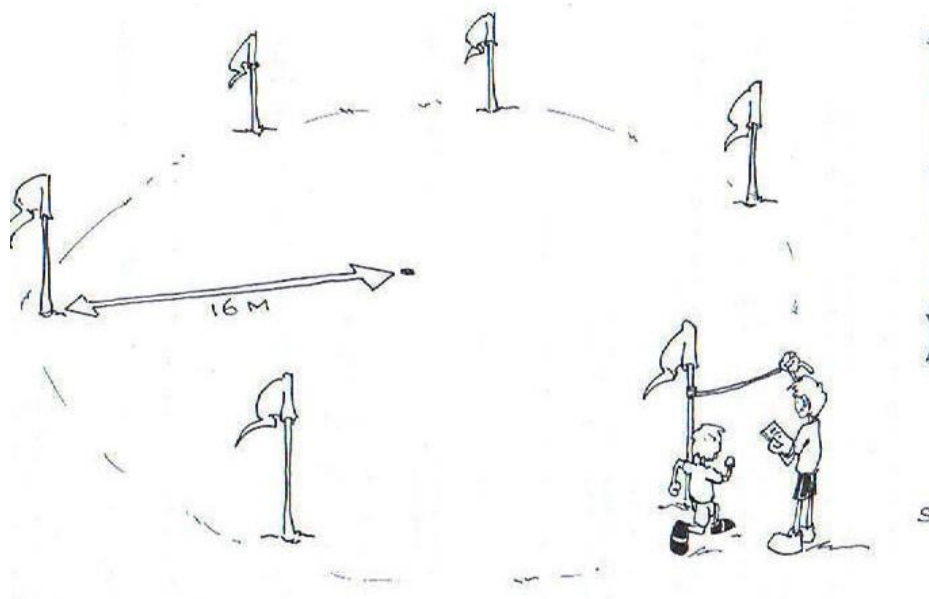
- Көлденең маркерлер
- Хронометр/арқан

## Оқу карточкасы 5: төзімділікке «прогрессивті» жүгіру

Мақсаты: төзімділікке жүгіруді жетілдіру

Ұсынылған жағдай: спортшы әртүрлі ұйымдары бар жарыстарда жұмыс істейтін әртүрлі бағдарламалардың деңгейлеріне тап болады

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңадан бастағандарға жылдамдығын нақты бақылауы қиын. Олар көбінесе дарбазаға ерте келеді, сондықтан олардың нәтижесін бұрмалайды.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Энергияны үнемдеу үшін жүйелі түрде жұмыс істеңіз
- Біркелкі тыныс алыңыз
- Конкурстық бағдарламаны салыстыру (жылдамырақ, жылдамырақ және т.б.)

Ұсыныстар:

- Қақпаға келуді бақылау
- Біркелкі тыныс алыңыз
- Бірғақты қарқын

Ұсыныстар:

- Бағдарламаның саналуандылығы
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Қауіпсіз трасса
- Қақпаны ашып жабу жөнінде сәйкес жүгіру бағдарламасы

Инвентарь:

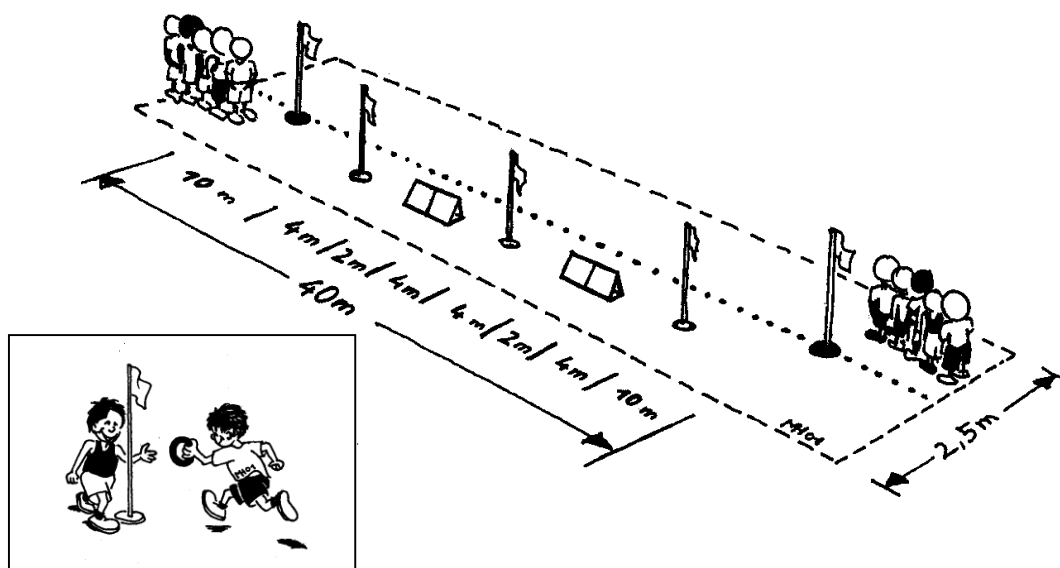
- көлденең маркерлер
- Хронометр /арқан

## Оқу карточкасы: Әрі-бері жүгіру бойынша спринтерлік эстафета/ тоқауылдар арқылы құдилап таудан түсу

Жағдайды талдау: спринттің бұл түрі мынаны талап етеді:

- Тегіс және слалом / кедергі қашықтықтарына бейімделу
- бір және басқа бағытта кедергілерді еңсеру мүмкіндігі
- Жоғарғы бос сегменттерді қолдану мүмкіндігі

**Қатысушылардың қауіпсіздігі:** Қауіпсіздікке байланысты мәселелердің көпшілігін кедергілерді және жұмсақ бетті таңдау шешеді. Тәжірибе мен жаттығу қауіпсіздіктің негізі болып табылады.



ИААФ балалар жеңіл атлетикасының түрлері

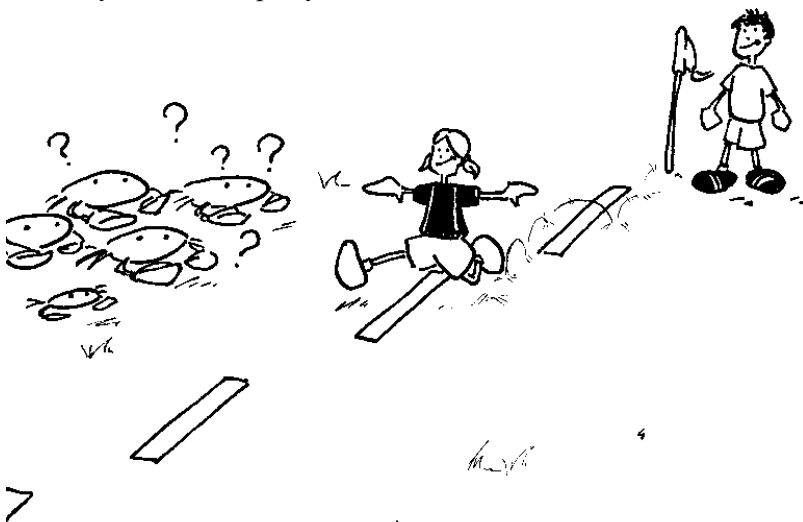
## Оқу карточкасы 1: Оқу карточкасы: Әрі-бері жүгіру бойынша спринтерлік эстафета/

Мақсаты: кедергілерді жеңу дағдыларын жетілдіру

Ұсынылған жағдай: Қатысушылар төменгі кедергілерді бір жағынан екіншісіне (оңға және солға) қисық траекториясына ие трассаның аралық қадамдарын бірдей етіп жасай отырып, еңсереді.

Жаналаң бастағандардың мінез-құлқы: Жаңа бастағандар қылшықты аяқты алға жылжытады. Кедергіні жеңуден кейін қону қауіпсіз орынға (екі аяғымен беткі жағын тигізу) жүргізіледі.

Жаттығу бойынша нұсқаулық:



- мүмкіндігінше табиғи түрде жүгіріңіз
- балансты сақтау үшін қолдарыңызды пайдаланбаңыз

Ұсыныстар:

- Спринтті біріктіріп, кедергілерді еңсере аласыз
- екі жақтың да әрекеттерін түзетіңіз
- бос сегменттерді пайдалануды реттеңіз (спринт техникасына жақын)
- кедергіні жеңуден кейін дереу жүгіріңіз

Ұсыныстар:

- Бір және екінші бағытта екі сатылы тегіс ырғақты қолданып көріңіз
- жаттығуды тұрып, түзу қалыпта ұстаңыз
- Биіктікке секіру (кедергілер), алға секіру (су)
- кедергілер арасындағы біркелкі емес аралық жаттығуларды орындаңыз (кедергілер арасындағы қашықтықты ұлғайту, оны қысқарту, еріксіз)
- Жеке және ұжымдық ойындарға өту

Қауіпсіздік:

- Тайғақ емес беткей
- Қауіпсіз маркерлер
- Топ ұйымдастырушылық

Инвентарь:

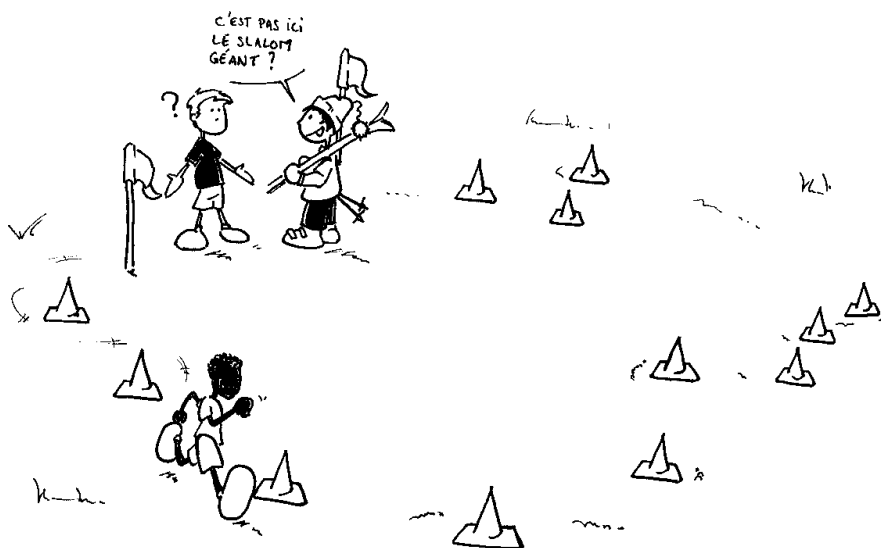
- Трасса бойымен орналасқан көлденең маркерлер
- тік маркерлер

## Оқу карточкасы 2: Оқу карточкасы: Әрі-бері жүгіру бойынша спринтерлік эстафета/ тоқауылдар арқылы құлдилап таудан түсу

Мақсаты: слалом техникасын оқыту

Ұсынылған жағдай: әртүрлі бағыттар бойынша слалом спринтіне қатысушылар түрлі немесе тең радиустармен слаломдық жүгіруді жүзеге асырады.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: жаңадан бастағандар сол және оң жағында слалом жаттығуларын орындайды. Олар слаломдық жаттығуларды орындау үшін жиі өзгереді (екі жақты қолдау және т.б.).



Жаттығуларды орындау бойынша нұсқаулық:

- Жүгіру бағытына қараңыз
- Ырғағыңызды өзгертпеңіз

Ұсыныстар:

- Жұмыс жылдамдығын сақтаңыз және жүгіру бағытына қараңыз
- Иық арасындағы бұрыштарды және оң және сол бағыттарды өзгертіңіз.
- Қолдың қозғалысын ұстап тұрыңыз (тепе-теңдікті қамтамасыз етуге бағытталған қозғалыс)

Ұсыныстар:

- симметриялық слаломды орындаңыз
- Слаломды оңға және солға бұраңыз
- Эллипс, сегіз, шеңбер және т.б. пішіндегі трекке жүгіріп көріңіз.
- Бүйірден (оңға және солға, тіпті артқа) жүгіріп көріңіз
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Тайғақ емес беткей
- Қауіпсіз маркерлер

Инвентарь:

- көлденең маркерлер

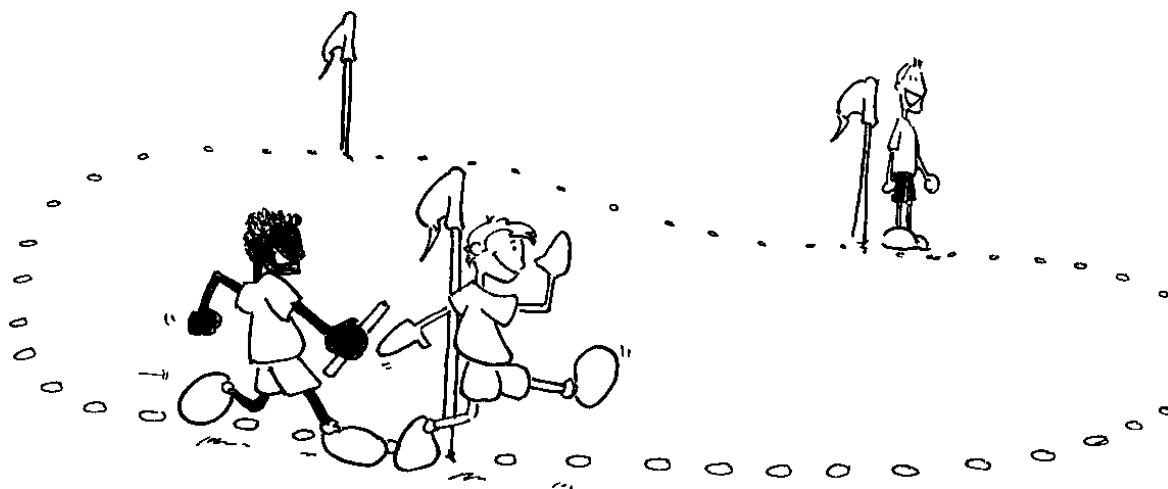


### Оқу карточкасы 3: Оқу карточкасы: Әрі-бері жүгіру бойынша спринтерлік эстафета/

Мақсаты: таяшаны табыстауды жетілдіру

Ұсынылған жағдай: әртүрлі снарядтарды статикалық немесе динамикалық күйде беру рәсімі

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: жаңадан келгендер жақсы аударуды қамтамасыз ету үшін таяқшаға қарап, және беру кезінде қозғалысты (немесе тіпті тоқтатуды) жиі баяулатады.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- қабылдаушы қолды мұқият таңдаңыз
- Сіздің әріптесіңізбен байланысыңыз

Ұсыныстар:

- табыстайтын заттарға құлауға жол бермеңіз
- табыстау кезінде жылдамдықты жоғалтпаңыз
- Екі қолыңызбен беруді (жіберу және қабылдау) жете меңгеріңіз
- табыстау кезінде циклдік қолдың қозғалысының ең аз жарылуы

Ұсыныстар:

- Берілген заттардың саналуандылығы (шағын, үлкен, дөңгелек, ұзын, дөңгелек және т.б.)
- Қабылдаушы және таратушы жүгірушінің динамикалық жағдайын өзіңізге қойып көріңіз, біреуінің және екіншісінің.
- Оң және сол қолды екі позицияға қойыңыз.
- Ойындарға ауысыңыз (эстафеталардың әртүрлі түрлері)

- Қауіпсіздік:

- Топ ұйымдастырушылық
- Қауіпсіз эстафеталық таяқшалар

Инвентарь:

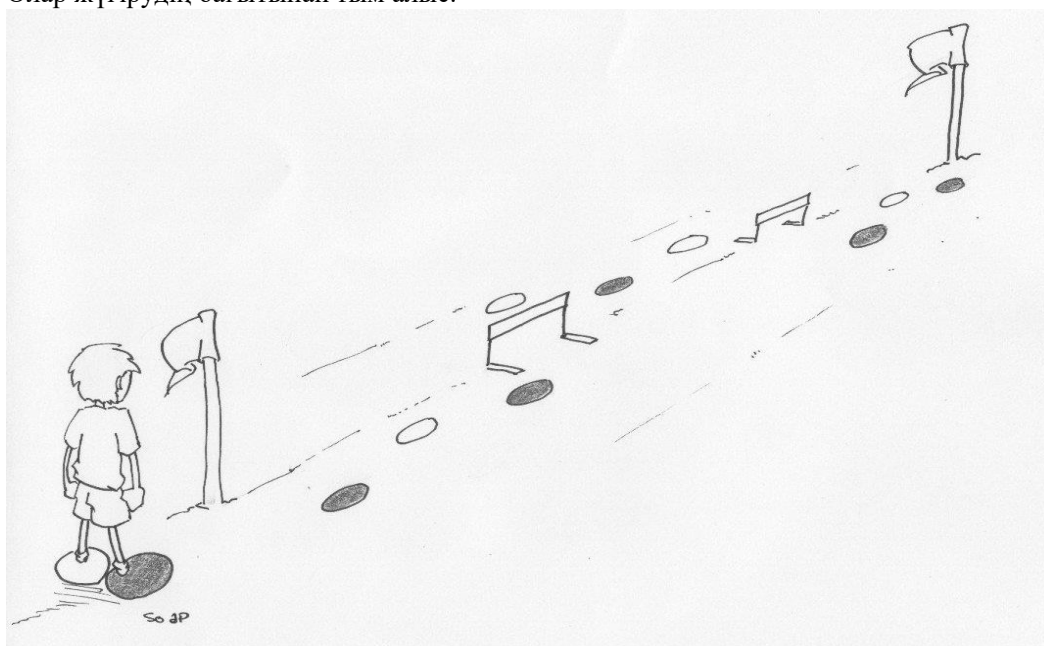
- Түрлі эстафеталық таяқшалар
- Көлденең маркерлер

#### Оқу карточкасы 4: Оқу карточкасы: Әрі-бері жүгіру бойынша спринтерлік эстафета/ тоқауылдар арқылы құлдилап таудан түсу

Мақсаты: жанындағы кедергілерді оң және сол аяқпен жеңуді меңгеру

Ұсынылған жағдай: қатысушыларға кедергілер арасындағы үш қадамдық ырғақты сақтай отырып, оң және сол аяқпен жанындағы кедергілерді еңсерудің бір қатарын меңгеруді ұсыныңыз.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңа бастағандар ең алдымен барлық кедергілерді тек бір аяқпен жеңеді. Одан кейін екі тараптан кедергіні жеңгеннен кейін жүгіруге қиналады. Олар жүгірудің бағытынан тым алыс.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- жүгірудің бағыты бойынша мүмкіндігінше жақын итеріліңіз
- кедергілерді жеңгеннен кейін бірден жүгіріңіз

Ұсыныстар:

- Екі жағынан да кедергілерді еңсеру
- Жүгіру жылдамдығы барынша жиі сақтаңыз
- Хронометрді қолданыңыз

Ұсыныстар:

- кедергілердің биіктігін өзгертіңіз
- кедергілер арасындағы қашықтықты өзгертіңіз (қадамдар арасында 5-ке өтіңіз)
- Хронометрді қолданыңыз
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Қауіпсіз кедергілер
- Топ ұйымдастырушылық
- Сәйкес жаттығу алаңы

Инвентарь:

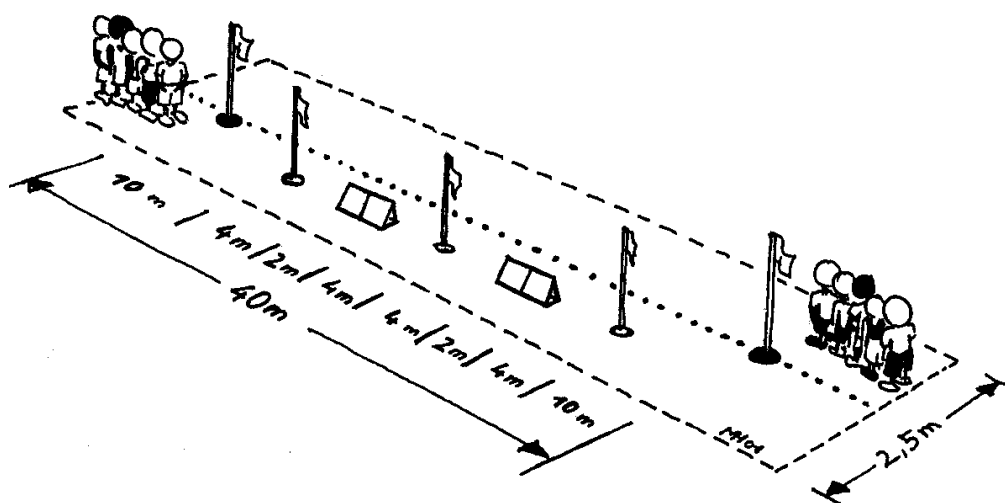
- Кедергілер
- көлденең маркерлер
- Хронометрлер

**Оқу карточкасы 5: Оқу карточкасы: Әрі-бері жүгіру бойынша спринтерлік эстафета/ тоқауылдар арқылы құлдипап таудан түсу**

Мақсаты: жарыстың осы түрін меңгеру

Ұсынылған жағдай: ИААФ балалар жеңіл атлетикасы бағдарламасының түрі.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: жаңадан бастаушыларға тегіс кезең мен кедергілі слаломының сатысы арасындағы бастапқы нүктені таңдау қиын. Қақпа немесе жалаушалар қосымша қиындықтарды тудырады, өйткені олар барлық назарын кедергілерге аударады.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Трассаға қатысты барлық талаптарды сақтау
- мүмкіндігінше жүгіру бағытына жақын жерде жүгіріңіз

Ұсыныстар:

- жаттығуларды орындаңыз
- Тұрақты жұмыс жылдамдығын сақтаңыз
- трасса бойы теңгерімді сақтаңыз

Ұсыныстар:

- Сол жақтан бастаңыз, содан кейін жолдың оң жағынан (конустар - көрсеткіштер)
- эстафеталар, «жекпе жектер» және т.б.

Қауіпсіздік:

- Жақсы ұйымдастырылған топ
- Ұйымдастырылған топ

Инвентарь:

- Тосқауылдар
- көлденең маркерлер
- Хронометр

## Оқу карточкасы: сырықпен секіру

**Жағдай анализі:** сырықпен жүгіріс сырықты алып жүгіребілуге, бұл мақсат үшін белгіленген траектория бойынша ұшып өту үшін сырықтан итерілуді орындауды талап етеді.

**Қатысушылардың қауіпсіздігі:** Егер бұл жарыс бағдарламасында кездесе, қауіпсіздікті жақсы секіру жаттығулары, жұмсақ қону алаңы және осы процедура үшін жарамды сырық қамтамасыз етеді.

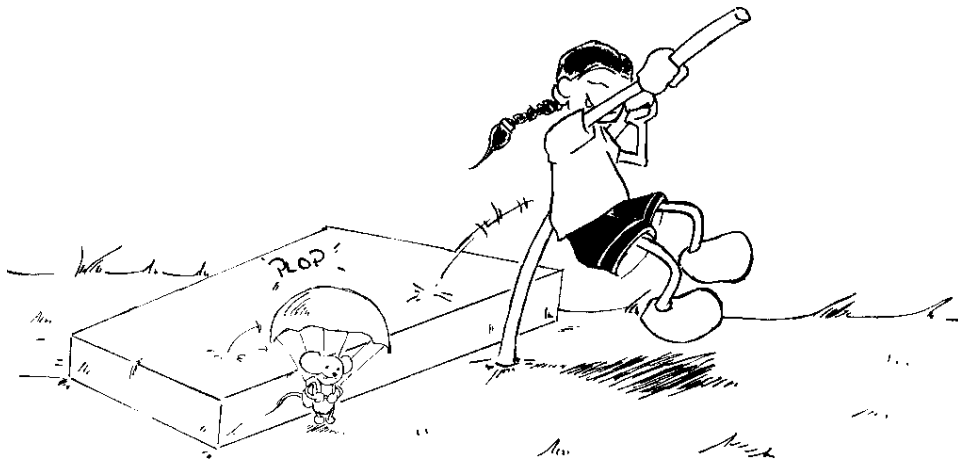


**ИААФ балалар жеңіл атлетикасының түрі**

## Оқу карточкасы 1: сырықпен секіру

Ұсынылған жағдай: қатты және сәйкес платформадан секіруді бастаңыз, спортшылар сырықтан итеріліп секіріп, жерге екі аяғымен түсу керек.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңадан бастағандар көбінесе сырықтан итерілмей секіреді, олар сырықты алға қарай жылжытпайды, секіру кезінде құлап кетеді.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Сырықты қолдан шығармаңыз
- Сырықты алға қарай итеріңіз
- Жұмсақ жерге қоныңыз

Ұсыныстар:

- секіріс бағыты бойынша екі аяққа теңдестірілген қону
- Сырықтан алыстап, алға қарай итеріңіз
- Сырықты қолдан шығармаңыз

Оқудың сабақтастығы:

- Платформаның биіктігін өзгерту (оның биіктігі әрдайым сәйкес болуы керек)
- Қону аймағын өзгертіңіз
- Сорғының биіктігін сәл өзгертіңіз
- Әр жаттығу ойынға айналуы керек

Қауіпсіздік:

- Жұмсақ қауіпсіз аймақ
- Сәйкес биіктіктегі платформа

Инвентарь:

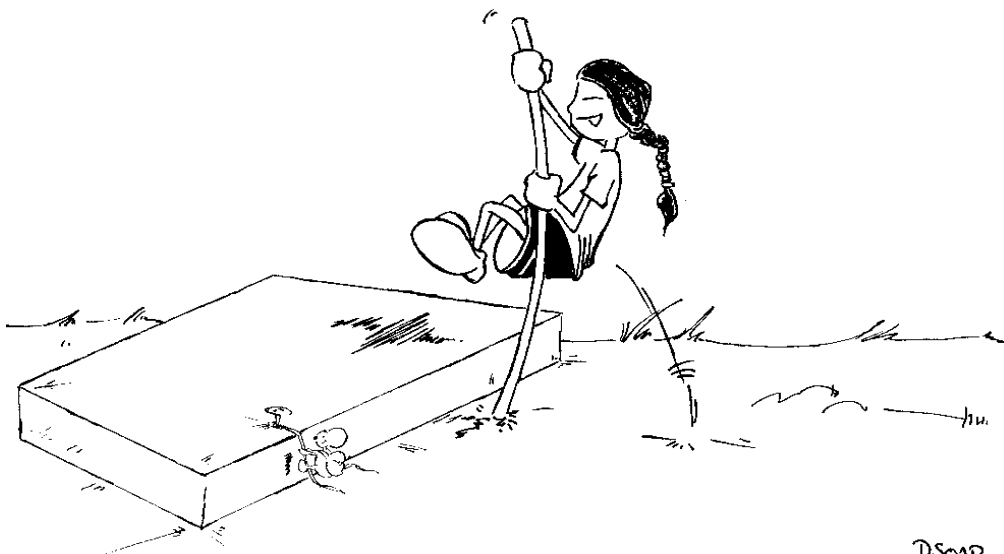
- қысқа сырық
- қатты платформа

## Оқу карточкасы 2: сырықты итеруді үйрену

### Мақсаты: Сырықпен секіру

Ұсынылған жағдай: Қатысушылар сырықты жермен итеріп, тіркелген платформадан секіреді.

Жанадан бастағандардың мінез-құлқы: Платформаға секіру кезінде бастауыштар жиі сырықты пайдаланбайды. Сырықтан итерілместен бұрын жерден тікелей секіруге тырысады.



DSCAP 03

### Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Сырықты қолдан шығармаңыз
- Сырықты алға қарай итеріңіз
- платформаға түсу үшін табаныңызды көтеріңіз

### Ұсыныстар:

- Сырықтан алыстап, алға қарай итеріңіз
- Сырықты қолдан шығармаңыз

### Ұсыныстар:

- Платформаның биіктігін өзгерту (оның биіктігі әрдайым сәйкес болуы керек)
- Қону аймағын өзгертіңіз
- Сорғының биіктігін сәл өзгертіңіз
- Әр жаттығу ойынға айналуы керек

### Қауіпсіздік:

- қозғалмайтын платформа
- қысқа сырық

### Инвентарь:

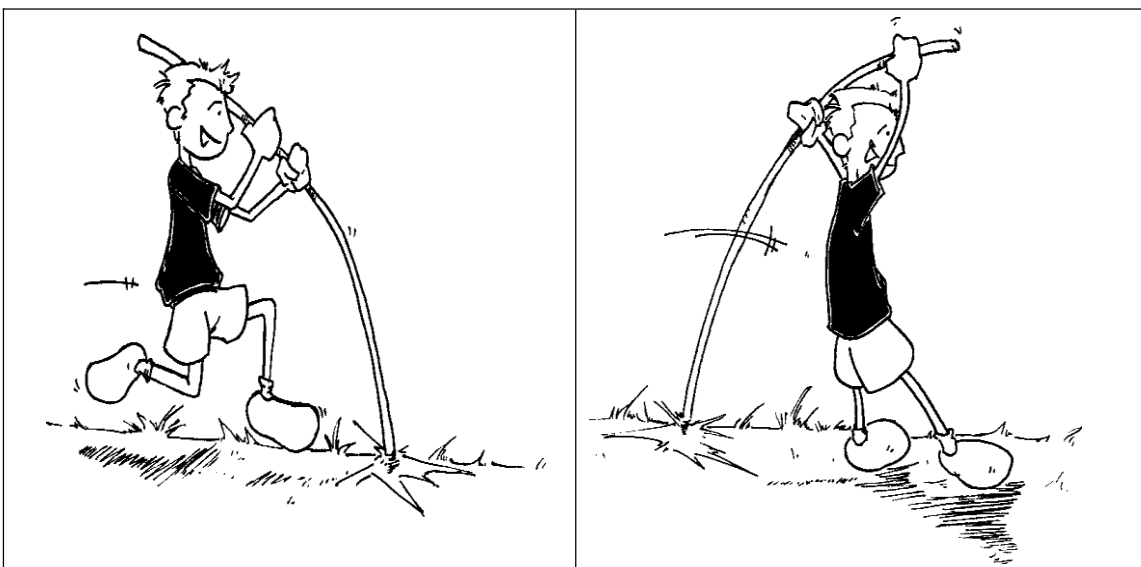
- биіктігіне сәйкес платформа
- сырық

## Оқу карточкасы 1: сырықпен секіру

**Мақсаты:** сырықты итеруді және сырықты алып жүгіруді меңгеру

**Ұсынылған жағдай:** Сырықты қадам жасап алып жүріңіз, содан сырықтан итерілетін қадам жасаңыз. Қайтадан бірнеше қадамдар жасап, содан кейін сырықтан қайтадан итеріліңіз және т.с.с

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан бастағандар сырықта ұстана алмайды, бірақ денені сырықтың осінен тасымалдайды және оны алға итермейді.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- теңгерімді сақтаңыз
- жұмсақ құлаңыз
- сырықты қолдан шығармаңыз

**Ұсыныстар:**

- секіру бағыты бойынша екі аяққа теңдестірілген қону
- Сырықты итеруге ауысыңыз
- Оңай қайталанатын қадам тізбегін сақтаңыз

**Ұсыныстар:**

- Оң және сол жақтан жаттығу
- Қолыңыздағы сырықты көтеріп, «алып қадам» жасаңыз
- жүру қарқынынан баяу жүгіруге барыңыз
- жаттығулардан ойынға ауысу

**Қауіпсіздік:**

- Жұмсақ тайғақ емес бет

**Инвентарь:**

- сәйкес сырық

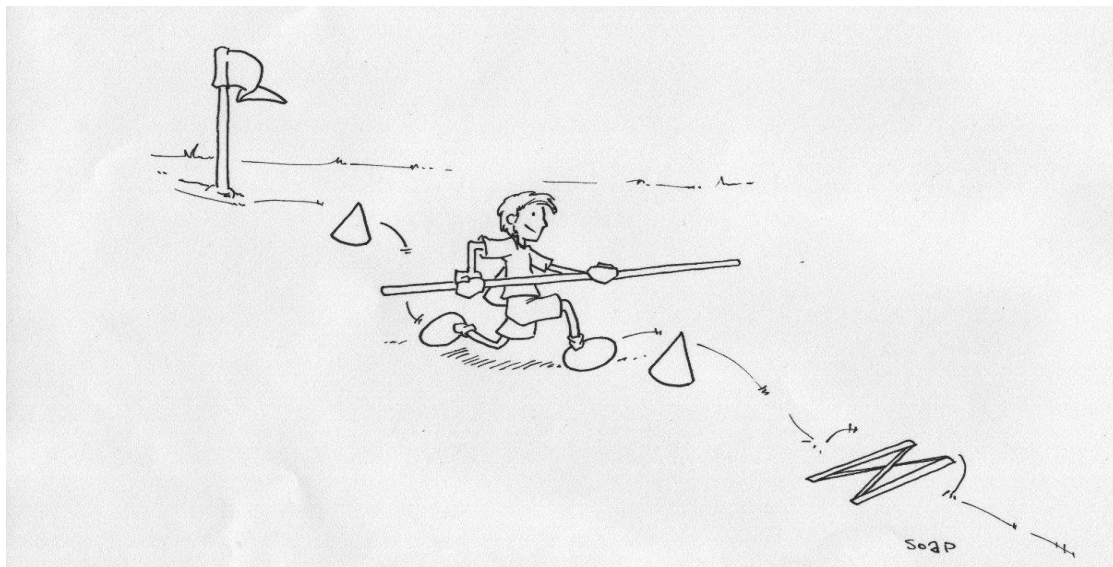


## **Оқу карточкасы 2: сырықты итеруді үйрену**

**Мақсаты:** сырықпен жылдамдық алуды меңгеру.

**Ұсынылған жағдай:** сырықпен жүгірулер сериясын орындаңыз.

**Жанадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңа бастағандар сырықты көтеруден «оқшауланбайды». Жүгіру кезінде сырық бақылаусыз қозғалыстар жасайды.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Жүгірген кезде иықты босаңсыту керек
- Сырықты жүгіру бағыты бойынша ұстаңыз

**Ұсыныстар:**

- сырықты мықтап ұстаңыз, ол жүгіру бағытына бағытталған
- жүгіріңіз

**Ұсыныстар:**

- мүмкіндігінше көп жаттығулар жасаңыз
- жылдамдығын арттыру
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Топ ұйымдастырушылық
- сырықтар

**Инвентарь:**

- сырықтар
- көлденең маркерлер
- тік маркерлер

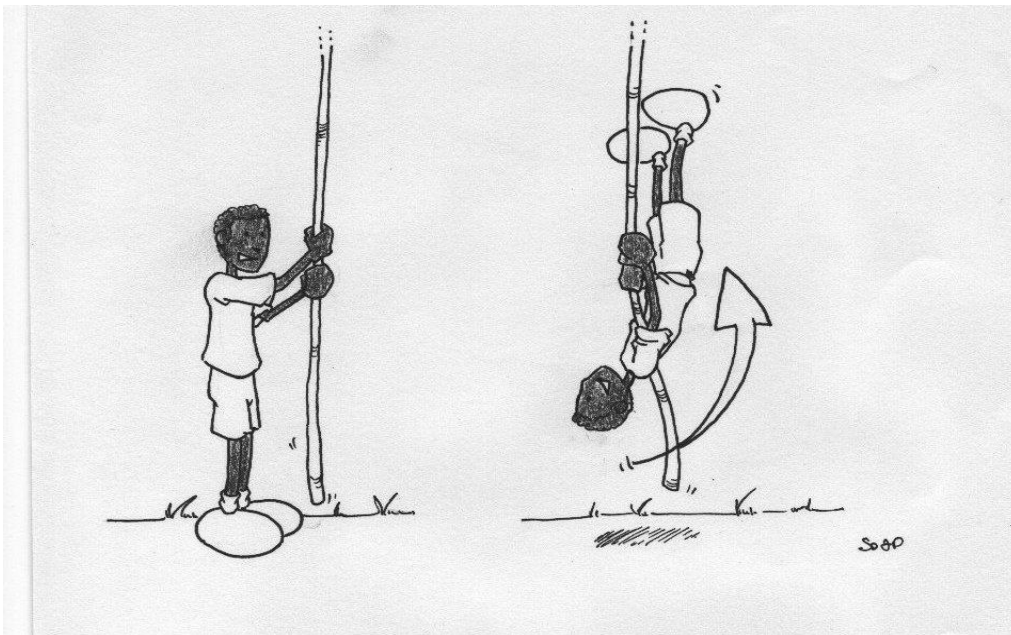


### **Оқу карточкасы 1: сырықпен секіру**

**Мақсаты:** Сырықпен секіруді меңгеру

**Ұсынылған жағдай:** Арқанға (немесе үстінде) асылған кезде, қатысушылар төменгі жақтарын жоғары көтеріп бастарын төмен қарату керек.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңадан бастаушыларға жаттығулар жасау өте қиын, өйткені бұлшық еттер әлсіз және олар осындай ерекше жағдайға қолайсыз әрекет етеді (олар аяқтарын арқанның осінен алып жүреді).



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Аяқтарды аралықпен бірге сызыңыз
- Планканы еңсеру үшін аяқтарды мүмкіндігінше жоғары көтеру керек
- Сырықты қолыңыздан босатпаңыз

**Қателер:**

- Сырық қозғалыстың бағытын өзгертеді және мобильді (бақылаусыз қозғалыстар жоғары, төмен және көлденең)
- жаман жүгіру (жамбас төмен, жалпақ аяқ)

**Ұсыныстар:**

- Аяқтары іліп тұрған кезде планканы итеріңіз
- Артқақарай құламай, дереу қозғалыс кезінде аяқты бірге ұстаңыз-
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Балалардың дайындық деңгейін тексеріңіз
- Жұмсақ бет немесе маттар

**Инвентарь:**

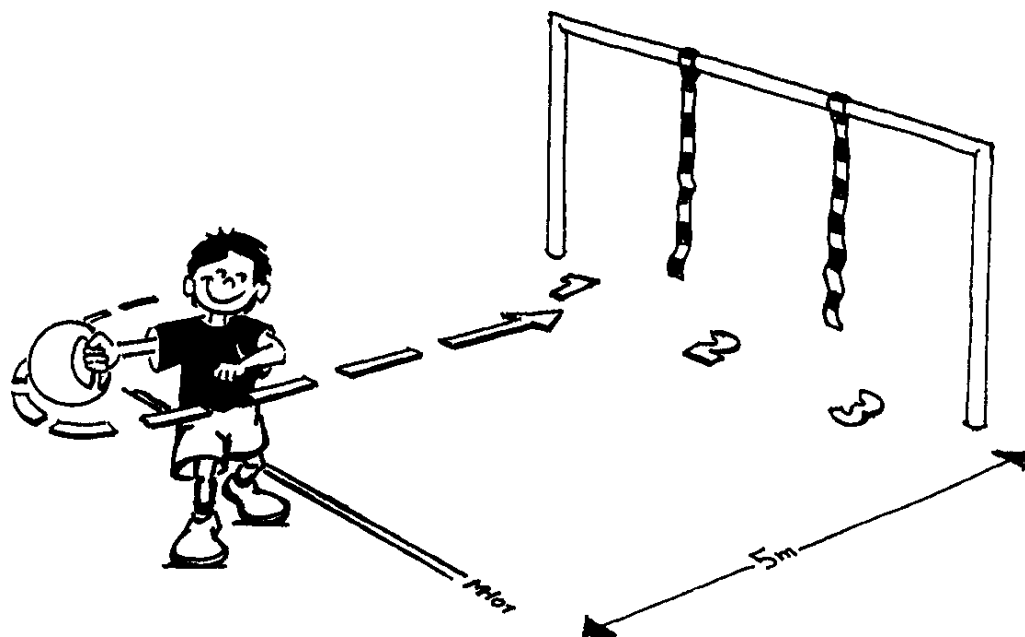
- арқан
- Маттар

## Оқу карточкасы: бұрыла лақтыру

**Лақтыру жаттығуын талдау:** айналмалы қозғалыстан соң нысанаға жеңіл зат лақтырыңыз. Бұл әрекет мыналарды білдіреді:

- Айналуан кейін лақтыруды меңгеру (ось бойымен айналу радиусы бойынша, қадамдармен)
- Теңгерімді сақтау

**Қатысушылардың қауіпсіздігі:** Айналуан кейін лақтыру тәуекелдің жоғары дәрежесі болып табылады. Тәуекелді барынша азайту үшін қауіпті снарядтарды таңдау, лақтыруға арналған аймақты дайындау (маркерлерді, мақсаттарды қою), жаттығуға арналған топты ұйымдастыру керек (қоқыс шығарушыларды қалдыру, жеткілікті кеңістікті қамтамасыз ету, лақтыру тәртібін ұйымдастыру) және хронометраж жүргізу керек (лақтыру, снарядтарды қабылдау).



ИААФ балалар жеңіл атлетикасының түрі

### **Оқу карточкасы 1 : бұрылып лақтыру**

**Мақсаты:** бұрыла лақтыруды меңгеру

**Ұсынылған жағдай:** салмағы 1 келі-дан аспайтын қолмен ұстап қалуға болатын жеңіл снарядпен дененің жоғарғы бөлігімен қозғалысты меңгеру.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан бастағандар айнарудан кейін лақтыруды орындайды және қарама-қарсы жақтан снарядты тастайды. Оңқай лақтырушылар сол жақ иығын артқа тартады.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- нысананың алдында тұрыңыз
- нысанаға қараңыз
- снарядты лақтырған кезде ол иықтан қашықтықта болуы керек

**Ұсыныстар:**

- затты лақтыру бағытына қарай тастаңыз / снарядты алға және түзу жіберіңіз
- Екінші қол (лақтырудан бас тартпайды), демалмайды
- қолыңыздың қарама-қарсы жағынан артқа қарай қимыл жасауға болмайды
- снарядты лақтырған соң балансты сақтаңыз

**Ұсыныстар:**

- нысананың орнын ауыстырыңыз
- Кездейсоқ немесе қашықтықта орналасқан нысанаға лақтырыңыз
- Түрлі снарядтарды лақтырыңыз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- лақтыру үшін қауіпсіз снарядтар таңдаңыз
- Топ ұйымдастыру жағынан нұсқауларды қатаң орындаңыз

**Инвентарь:**

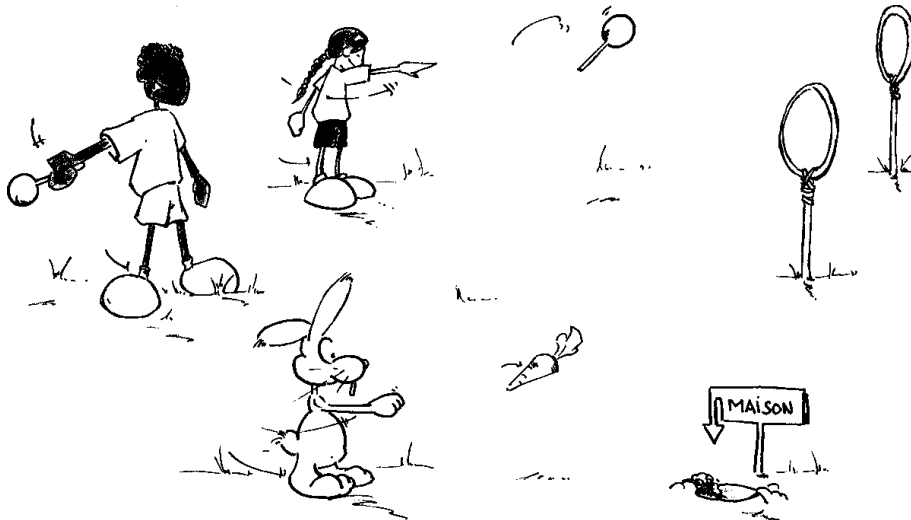
- лақтыру үшін түрлі снарядтар
- жақсы көрінетін нысана

## Оқу карточкасы 2 : бұрылып лақтыру

**Мақсаты:** айналғаннан кейін алға түзу қозғалысы арқылы лақтыруды орындау

**Ұсынылған жағдай:** айналуды меңгеру. Қолайлы снарядтарды қолдану(алғашқы жаттығу сияқты) . Табанды мінсіз лақтыру белағашына жылжытыңыз. Лақтыру бағытынан оң жаққа қарап, лақтыру бағытында алға.

**Жаңадан бастағандардың мінез-күлкі:** жаңадан бастағандар иық белбеуін лақтырған қозғалысты орындайды, ал бастапқы күйінде жамбас позициясын ұмытады.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- - Өрқашан лақтыру бағытына қарап, снарядты лақтырғаннан кейін нысанаға қараңыз.
- - Дәлдік күшке қарағанда маңызды
- - Басқа қатысушыларға мұқият болыңыз

**Ұсыныстар:**

- Снарядты лақтыру бағытына тастаңыз / Снарядты алға және түз жіберіңіз
- Екінші қол (лақтырудан бас тартпайды) демалмайды
- лақтырып жатқан қолыңызға қарама-қарсы жағынан қимыл жасауға болмайды
- Артқы аяқтың қозғалысы әсерді арттырады

**Ұсыныстар:**

- - нысананы артқа қарай қойыңыз
- Кездейсоқ немесе қашықтықта орналасқан нысанаға лақтырыңыз
- Түрлі снарядтар лақтырыңыз
- Лақтыру бағытында айналдыру қозғалысын күшейтіңіз
- - Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- лақтыру үшін қауіпсіз снарядтарды таңдаңыз
- Топты ұйымдастыру туралы нұсқауларды қатаң ұстаныңыз

**Инвентарь:**

- лақтыруға арналған түрлі снарядтар
- жақсы көрінетін нысаналар

## Оқу карточкасы 1 : бұрылып лақтыру

Мақсаты: бұрылып лақтыруда тұрақты қалыптылықты меңгеру

Ұсынылған жағдай: «айналмалы» жүруді меңгеру. Балалар бір сызық үстімен айналмалы қозғалысты орындайды: 1 аяқ 45 °, 90 ° - 180 ° бұрышта орналасады.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңадан бастағандарға дененің салмағын табанына ауыстыруы қиын. Олар дененің салмағын аяққа ауыстырарда, артқа қарай жүреді.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- табанды белсенді түрде пайдаланыңыз
- табанға қарамаңыз

Ұсыныстар:

- Теңгерімділік сақтаңыз
- Қолдау кезінде айналым жасаңыз
- Түзу сызықпен қозғалыңыз

Ұсыныстар:

- Тігінен немесе икемде жүру
- жаттығуды «жаяу жүріп», сонан соң солға бұрылыңыз, сосын оңға бұрылыңыз
- Айнала жүрген соң лақтыруға ауысыңыз
- Move towards games

Қауіпсіздік:

- айналғанға арналған беткей
- тік беткей

Инвентарь:

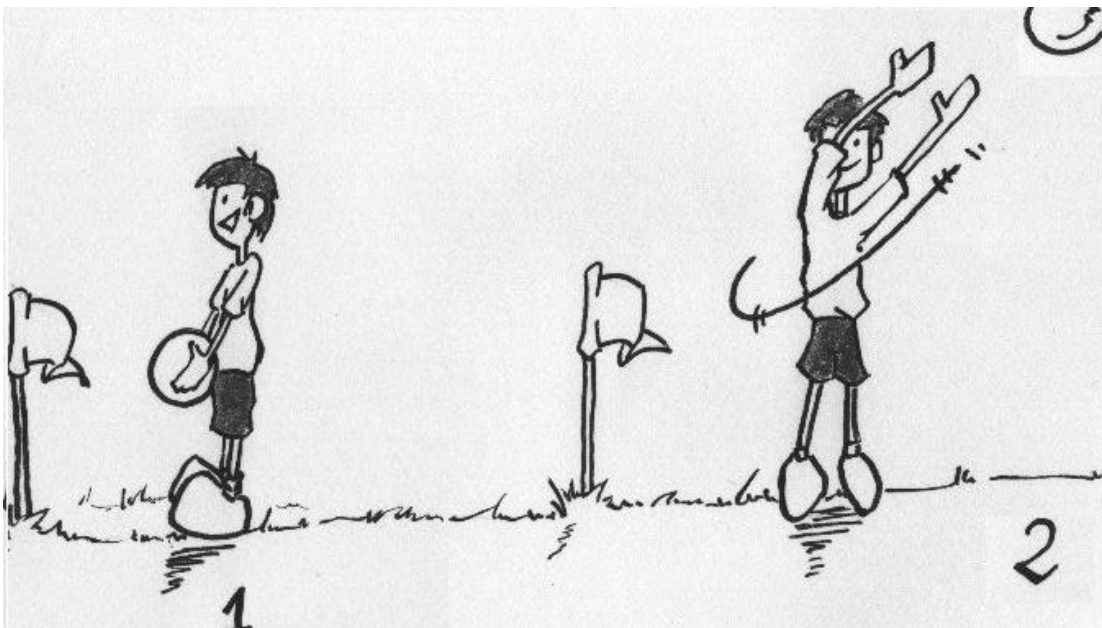
- Маркерлер
- сызықтар, мел

#### **Оқу карточкасы 4 : бұрылып лақтыру**

Мақсаты: Айналадан кейін лақтыру кезінде затты жеделдетуге көмектесу

Ұсынылған жағдай: артқы жағы лақтыру бағытында болған кезде, бір қатысушы допты иықтың үстіне (оң жақтан, сол жақ иықпен) лақтырады, дененің барлығы жұмысқа қатысады (раковиналардың максималды салмағы: 2келі).

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: жаңадан бастағандар лақтыру алаңына арқасымен тұрады. Олар лақтырудан кейін жиі балансты жоғалтады.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Аяқ лақтыру снарядтарын басқарады
- Иықтың бұрылуы оң және сол жаққа (тастағыштар үшін - оң жақтаулар) жасалады

Ұсыныстар:

- Снарядты лақтырғанда тепе-теңдікті сақтау
- Сол жаққа лақтырған кезде иық солға бұрылады (және керісінше)
- Босату кезеңінде қолдар бойымен қарама-қарсы жаққа қарай созылады

Ұсыныстар:

- Снарядтарды ауыстырыңыз (салмағын, пішінін)
- Міндетті қашықтықты ауыстырыңыз
- Оңнан да солдан да лақтырыңыз
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Топ ұйымдастырушылық
- Лақтыру бағытына басымдылық танылады

Инвентарь:

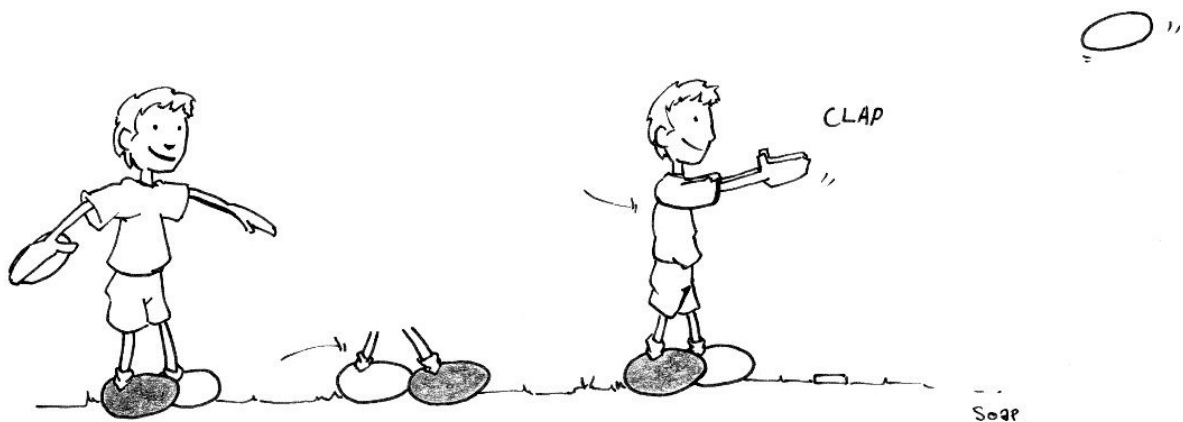
- түрлі снарядтар
- тік маркерлер

## Оқу карточкасы 1 : бұрылып лақтыру

Мақсаты: бірнеше қадамнан кейін нысанаға бұрыла лақтыруды меңгеру

Ұсынылған жағдай: солдан және оңнан бірнеше қадамдардан кейін, бұрыла лақтыруды ұсыныңыз, содан соң оңқайлар үшін сол жақтан (максималды массасы 1 келі. қабат) .

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: жүріс сенімсіз қозғалыстарға әкеледі, және көбінесе снаряд лақтырушының жеделдетілу соңғы сатысында алдына келеді .



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Сол жақ аяғы соңғы рет жерге тиіп кеткен кезде, снаряд артқа кетеді
- Қадамдық ырғақты санаңыз: ұзын сол жақ қадам, қысқа оң, сол жақ...
- Иық лақтыру бағытына бұрылады, көздер де сол бағытта қарап тұрады

Ұсыныстар:

- Сәтті лақтырулар
- Лақтырған кезде тепе-теңдік
- Снарядты лақтырған кезде лақтыру бағытына қарау

Ұсыныстар:

- Лақтыру снарядтарын ауыстырыңыз
- Қашықтықты ауыстырыңыз
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Топ ұйымдастырушылық
- Жақсы белгіленген аймақ

Инвентарь:

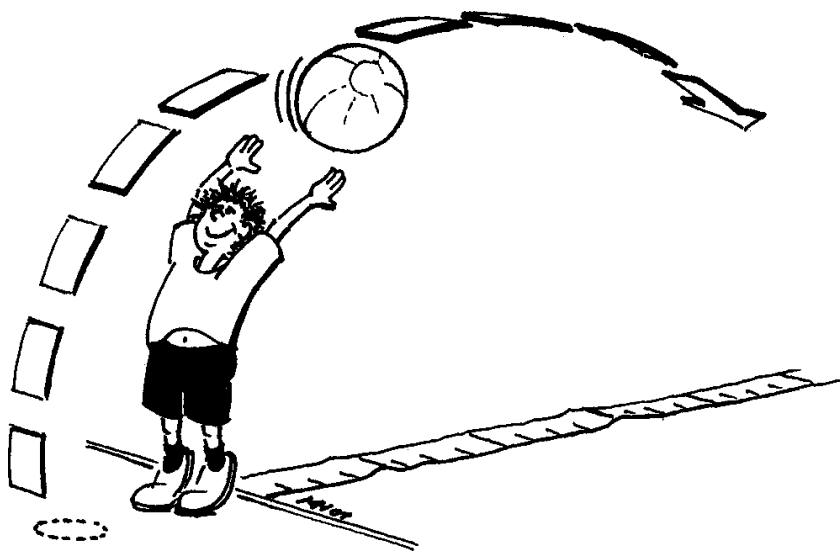
- лақтыру снарядтары
- көлденең маркерлер
- нысаналар



## **Оқу карточкасы: үрлемелі доптың артқа лақтырылуын қалай жасауға болады?**

**Жағдайды талдау:** Лақтырудың бұл түрі лақтыру кезіндегі қол / аяқ үйлестіру мәселесіне әсер етеді. Лақтыру екі қолыңызбен тұрақты күйде орындалады, бұл ретте иықтың артқа қарай қисайғаны кезінде тепе-тендікті қамтамасыз етудің ең аз қабілеті қажет.

**Безопасность участников:** доптың салмағын және спортшының мүмкіндіктерін сәйкестігін қамтамасыз ету қажет. Қатысушылар өздерінің иегін кеуде үстінде ұстауы тиіс. Ыңғайлы жерге түсу үшін (шөп, кілем, құм) жұмсақ бетті қамтамасыз етіңіз.



**ИААФ балалар жеңіл атлетикасының түрі**



### **Оқу карточкасы 1: үрлемелі доптың артқа лақтырылуы**

**Мақсаты:** лақтыру кезінде координацияны меңгеру

**Ұсынылған жағдай:** Қатысушылар бүкіл денені «толықтай қатыстырып», әртүрлі үрлемелі доптарды тігінен тастауы керек.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңадан бастағандар көбінесе өздерінің аяқтарын / табанын пайдаланбайды (олар табандарын жерге қысады). Лақтыру иықтың / қолдың тым жасанды қозғалыстарына байланысты тік емес және дәл емес орындалады (нәтиже: олар артқа тастайды).



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- лақтырған соң допқа қараңыз (түскен кезде соқтығысып қалмаңыз)
- Бүкіл дене қозғалысын қолданыңыз

**Ұсыныстар:**

- тік траекторияны сақтау
- Барлық дененің қозғалысын қолданыңыз (аяқтың да)
- Жарылыстың басталу кезеңінде бүкіл дененің тік күйінде орналасқан
- Лақтырған кезде бастың қалыпты жағдайы (көздер асығады)

**Ұсыныстар:**

- лақтыру биіктігін өзгерту
- лақтыруға арналған снарядтарды өзгерту
- лақтырғаннан кейін снарядты ұстаңыз (кону кезінде)
- Бір қолмен лақтырыңыз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Топ ұйымдастырушылық (места)
- Сәйкес үрлемелі доптар

**Инвентарь:**

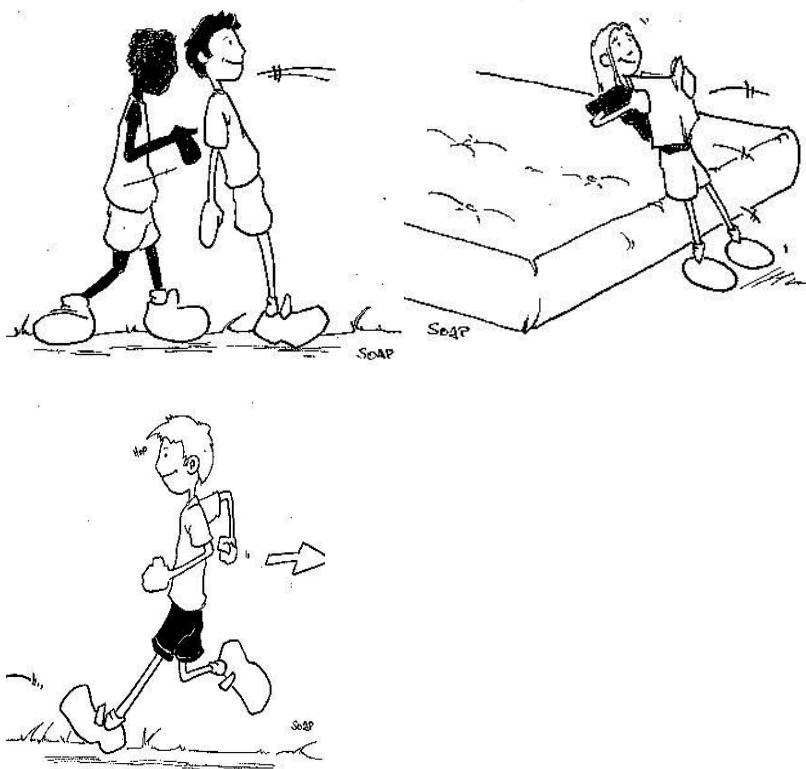
- үрлемелі доптар
- тік маркерлер

## Оқу карточкасы 2: үрлемелі доптың артқа лақтырылуы

**Мақсаты:** артқы аймақты меңгеру

**Ұсынылған жағдай:** жас спортшыларға тепе-теңдікті жоғалту немесе артқа қарай қозғалу бойынша түрлі жаттығулар көрсету.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан бастағандар жамбас деңгейінде оралады, басын тік ұстай жалғастырады. Олардың жағдайлары тиімді болмайды. (итерілу аяғы).



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Артқы аймақ қауіпсіз екенін тексеріңіз
- Түзу қалпын сақтап, теңгерімді жоғалтыңыз.

**Для успешного метания:**

- Артқа қарай теңгерім жоғалтудан қорықпаңыз
- Артқа қозғалысы тік арқамен орындалады
- Бастың табиғи қалпын сақтайды.

**Ұсыныстар:**

- кейбір артқа қарай теңгерімді жоғалту ойын жаттығуларын жасаңыз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік**

- “Қауіпсіз” артқы аймақ
- Топ ұйымдастырушылық (қатысушылардың орны)

**Инвентарь:**

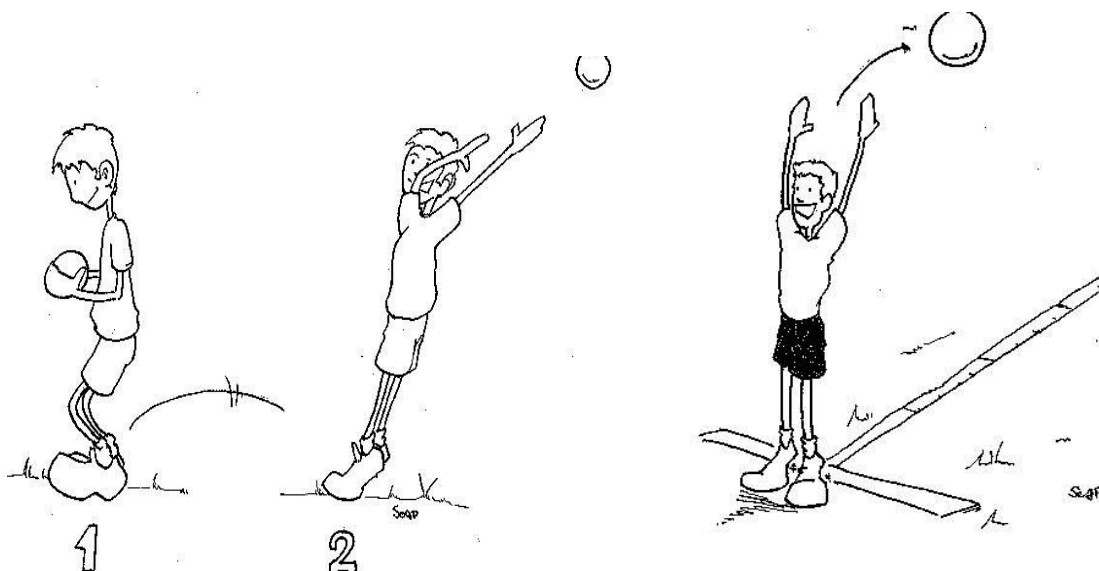
- қажет болған жағдайда маттар

### Оқу карточкасы 3: үрлемелі доптың артқа лақтырылуы

Мақсаты: жүгіріп артқа лақтыруды меңгеру

Ұсынылған жағдай: артқа жүгірген соң лақтырумен аяқтаңыз.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңа бастағандар жамбаспен артқа козғалады, бүкіл денені козғалтпайды. Олар тепе-теңдікті қалпына келтіру үшін жүгірген соң тоқтап, сосын лақтырады.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Артқы аймақты тексеріңіз (Қауіпсіздік)
- Ж.гіру мен лақтыруды бірыңғай сабақтастықпен біріктіріңіз
- Снарядтың түсуіне қараңыз

Ұсыныстар:

- лақтыру мен жүгіруді біріктіру (белсенді түсіру)
- таңдалған, анық белгіленген нысанаға лақтыруды орындаңыз
- Дене лақтыру кезеңінде тік қалпын сақтайды

Ұсыныстар:

- Қашықтық пен лақтыру снарядтарын ауыстырыңыз
- Жылдамдық алу қалпын ауыстырыңыз
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Жүгірудің қауіпсіз аймағы
- Сәйкес үрлемелі доптар

Инвентарь:

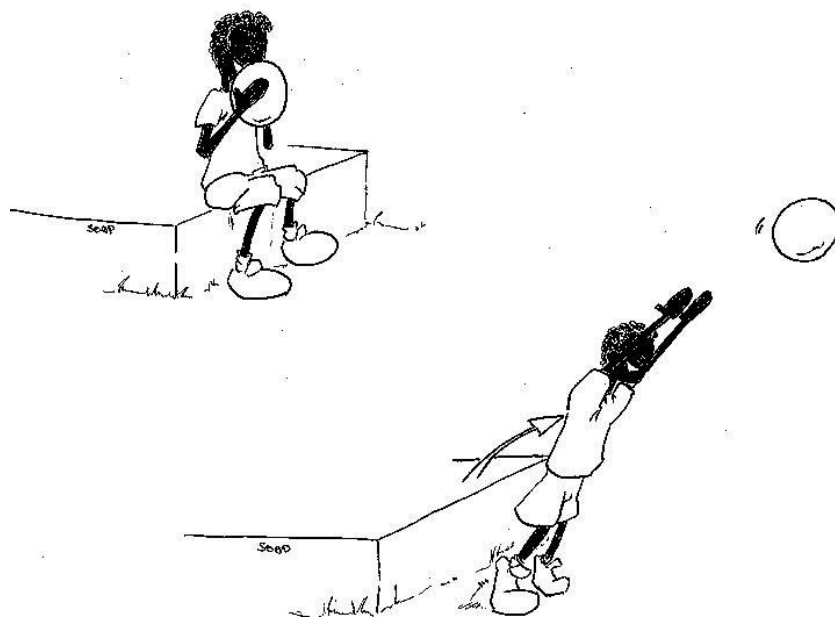
- үрлемелі доптар
- Маркерлер, нысана мен планкалар

#### **Оқу карточкасы 4: үрлемелі доптың артқа лақтырылуы**

**Мақсаты:** үрлемелі допты алға қарай лақтыруды меңгеру

**Ұсынылған жағдай:** қатысушылардың аяқта тұрып доп лақтыруларын сұраңыз.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан келгендер қобалжып, төменгі жағын пайдаланбайды. Қолдың көмегімен доп ұрқан кезде, жамбас кері қарай қозғалады.



**Қолдану бойынша нұсқаулық:**

- Лақтыру кезінде алға қарай созылыңыз
- Бүкіл дене қозғалысын пайдаланыңыз

**Ұсыныстар:**

- Тізеңізді созып снарядты лақтырыңыз
- Таңдалған троектория бойынша снарядтылақтырыңыз (симметриялық лақтыру)
- Снарядты лақтырған соң созылыңыз

**Ұсыныстар:**

- лақтыруға арналған снарядтарды өзгерту (салмақ, пішін)
- Алдын ала жүгіруді іске қосыңыз және екі аяққа секіріңіз
- Траекторияны өзгерту (жоғары, төмен, алыс, жақын)

**Қауіпсіздік:**

- Сәйкес үрлемелі доптар
- Тайғақ емес беткей
- Топ ұйымдастырушылық

**Инвентарь:**

- үрлемелі доптар

### **Оқу карточкасы 5: үрлемелі доптың артқа лақтырылуы**

**Мақсаты:** артқа лақтырғанда теңгерімді меңгеру

**Ұсынылған жағдай:** Қатысушылар төменгі бөлігінің немесе бір аяғының тірегіне (салмағы 2 келі аспайтын салмақпен) лақтырып тастауға тырысады.

**Жанадан бастағандардың мінез-кұлқы:** жанадан бастағандарға осындай соққылар кезінде тұрақты күйде қалу қиын, ал аяқтың аяғы бір аяқты тастағанда күш жоғалуы мүмкін.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Теңгерімді бақылаңыз
- Денені толығымен тік ұстаңыз
- лақтыру бағытына қарай артқа лақтырыңыз
- снаряд лақтырғаннан кейін, лақтыру жағына бұрылңыз

**Ұсыныстар:**

- Таңдалған траектория бойынша лақтырыңыз
- Лақтыру нәтижелігі

**Ұсыныстар:**

- жүгіріңіз (қадам жасап)
- Снарядтарды ауыстырыңыз
- Траекторияларды ауыстырыңыз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Топ ұйымдастырушылық
- Сәйкес үрлемелі доптар

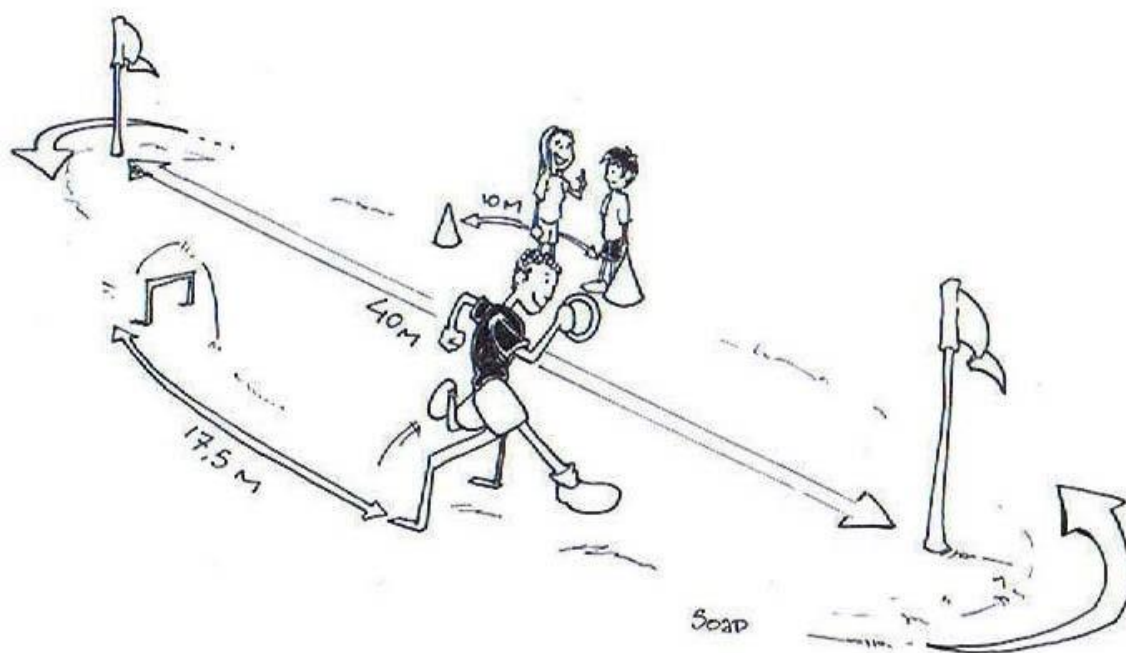
**Инвентарь:**

- үрлемелі доптар

## **Оқу карточкасы: «Бұрылыс формуласы» кедергілер арқылы және спринтерлік жүгіруден жарысты қалай ұйымдастыруға болады?**

**Жағдайды талдау:** Бұл эстафета спринт жарыстарын өте алыс қашықтыққа кедергі жасайтын күрделі мәселені көтереді. Ол таяқты беру үшін қажетті қасиеттер - таратушы және қабылдаушы жүгірушілер арасында жылдамдықты үйлестірудегі тағы бір қиындықты білдіреді. Спринт эстафетасы «Бұрылыс Формуласы» үшін ұсынылған жаттығу жағдайларын пайдалануға мүмкіндігіңіз бар.

**Қатысушылардың қауіпсіздігі:** беті тайғақ болмауы керек. Табыстау аймақтары жақсы ұйымдастырылған, ең бастысы, кедергілер қауіпсіз болуы керек.



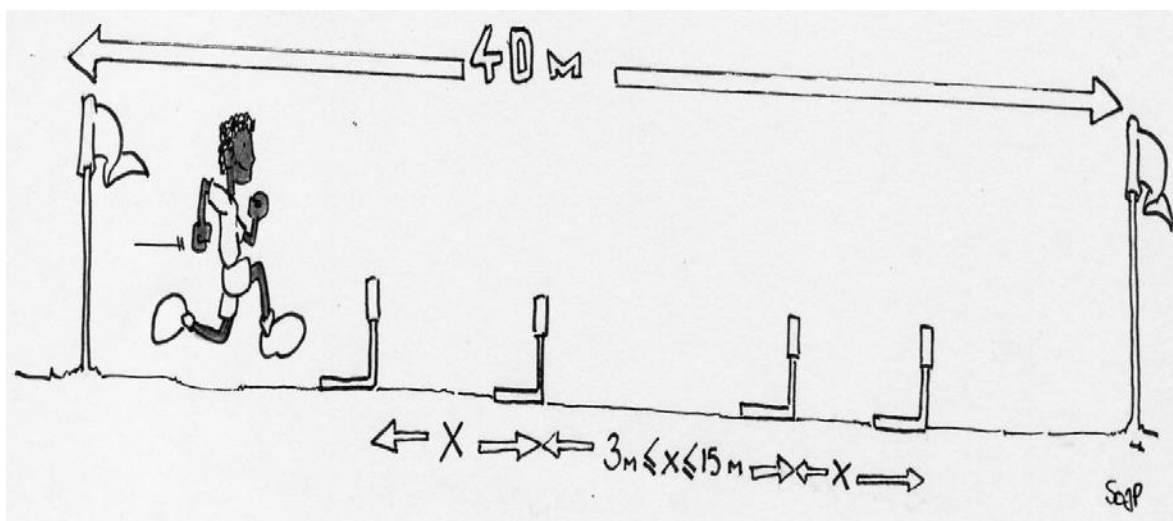
**ИААФ балалар жеңіл атлетикасының түрлері**

## Оқу карточкасы 1: “Бұрылыс Формуласы” – спринтерлік және кедергілер арқылы жүгіру

**Мақсаты:** спринтті еркін аралық қашықтықта ұйымдастыру.

**Ұсынылған жағдай:** қысқа және ұзақ аралығымен (3-тен 15 м-ге дейін) еркін түрде ұйымдастырылған қауіпсіз кедергілермен арақашықтықты таңдаңыз.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңа бастағандар әр түрлі аралық сегменттерге сәйкес олардың қарқынын реттеп, кедергілер алдындағы қарқынын айтарлықтай бәсеңдетеді. Олар кедергіні жеңуден кейін екі жағына тиіп тұрғанда айтарлықтай жылдамдықты жоғалтады (екі аяқты қауіпсіз жерде ұстау).



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- кедергілерден өту
- қадамыңызды трассаға қарай өзгертіңіз

**Ұсыныстар:**

- кедергілерден бұрын жылдамдықты жоғалтпаңыз
- Тепе-теңдікті сақтау маңызды емес
- кедергіні жеңуден кейін жүгіруге белсенді түрде көшу

**Ұсыныстар:**

- кедергілердің биіктігін өзгерту
- 3 м-ден 15 м дейінгі кедергілер арасындағы қашықтықты өзгертіңіз
- Жылдамдықты өзгерту
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- сырғанау беті
- Қауіпсіз кедергілер
- Сәйкес биіктіктің кедергісі

**Инвентарь:**

- түрлі кедергілер
- Тік маркерлер

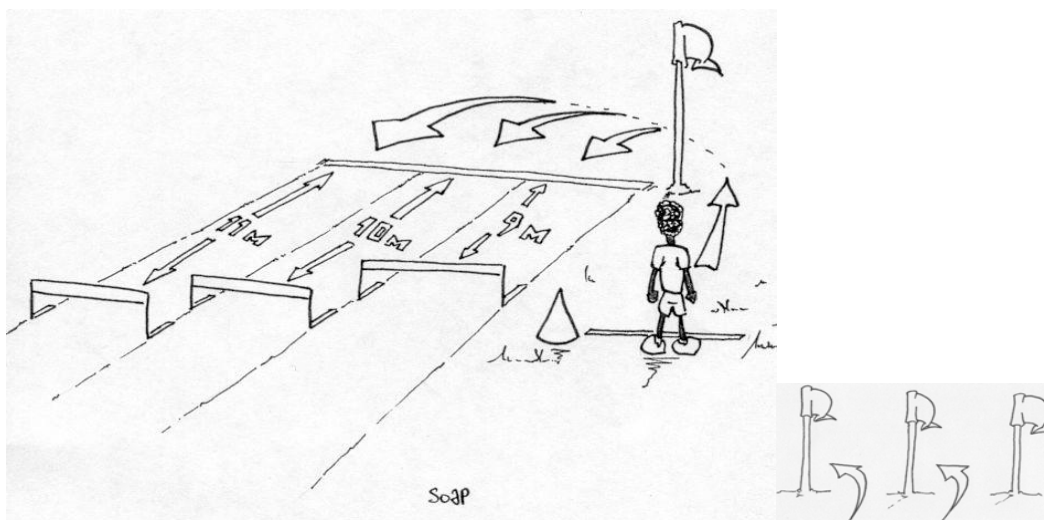


## Оқу карточкасы 2: “Бұрылыс Формуласы” – спринтерлік және кедергілер арқылы жүгіру

Мақсаты: бұрылу бұрышы мен бірінші кедергі арасындағы қашықтықты меңгеруді дамыту

Ұсынылған жағдай: Әртүрлі жолдардағы бұрылыстардан өтіп, сосын қауіпсіз кедергілерге жүгіріп өту. Қашықтықтар, бұрылыс сияқты, еркін түрде орнатылады.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңа бастағандар жылдамдықты азайту арқылы кедергілерге бейімделу үшін соңғы 3 немесе 4 қадамды күтеді.



Бұрылыстарды өзгерту үшін 2 немесе 3 теңестіруді пайдалануға болады.

### Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Бұрылыстан шыққан соң, келесі кедергіге жүгіріңіз
- Әртүрлі бұрылыстар арқылы түрлі деңгейлерде жұмыс жасаңыз
- кедергіні жеңуден кейін белсенді жүгіріңіз

### Ұсыныстар:

- кедергілерден бұрын жылдамдықты жоғалтпаңыз
- Тепе-теңдікті сақтау маңызды емес
- кедергіні жеңуден кейін жүгіруге белсенді түрде көшу
- жаттығуды бірдей қашықтықта қайталаңыз

### Ұсыныстар:

- кедергілердің биіктігін өзгерту
- Бұрылыс пен бірінші кедергі арасындағы қашықтықты өзгертіңіз
- Жылдамдықты өзгерту
- Ойындарға ауысыңыз

### Қауіпсіздік:

- сырғанау беті
- Қауіпсіз кедергілер
- Сәйкес биіктіктің кедергісі

### Инвентарь:

- түрлі кедергілер
- Тік маркерлер

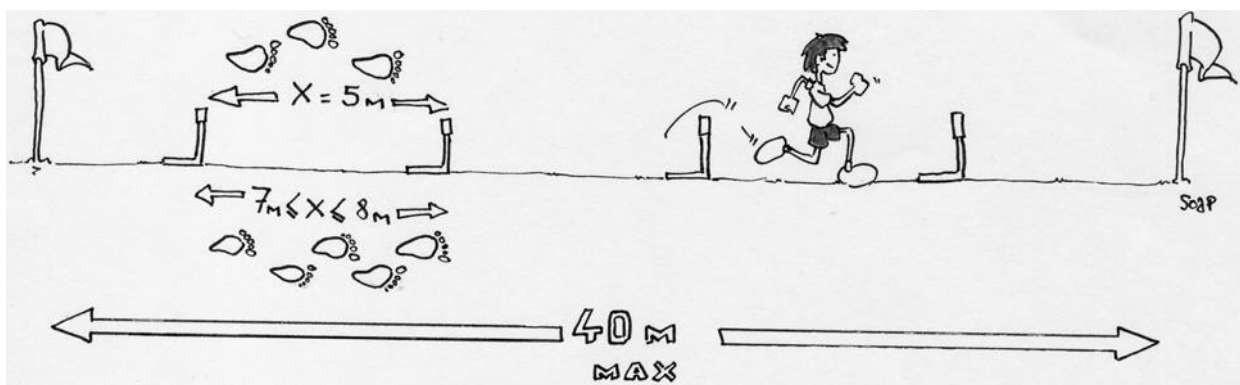


### Оқу карточкасы 3: “Бұрылыс Формуласы” – спринтерлі және кедергілі жүгіріс

**Мақсаты:** кедергілерді оң және сол аяқпен еңсеруді меңгеру

**Ұсынылған жағдай:** 3-х – 5 қадамдық ырғақты дамыту үшін белгілі бір аралықтарда орналасқан қауіпсіз кедергілермен қашық қашықтықта жүгіріңіз.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңа бастағандар бірдей аяқпен қайталанатынына көз жеткізу үшін бірдей қадамдармен жұмыс істеуге жауап береді. Біртұтас және біртіндеп қадамдар жасаудың өте қиын болуы мүмкін.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- кедергілер арасындағы жылдамдықты сақтаңыз
- қадамдарыңыздың ырғағын осы кескіндерге келістіріңіз.

**Ұсыныстар:**

- кедергілерден бұрын жылдамдықты жоғалтпаңыз
- Тепе-теңдікті сақтау маңызды емес
- кедергіні жеңуден кейін жүгіруге белсенді түрде көшу
- жаттығуларды қадамдар санына қатысты осы нұсқауларды ескере отырып бірдей қашықтықта қайталаңыз

**Ұсыныстар:**

- кедергілердің биіктігін өзгерту
- 3 немесе 5 алу үшін кедергілер арасындағы қашықтықты өзгертіңіз аралық қадамдар
- Жылдамдықты өзгерту
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- сырғанау беті
- Қауіпсіз кедергілер
- Сәйкес биіктіктің кедергісі

**Инвентарь:**

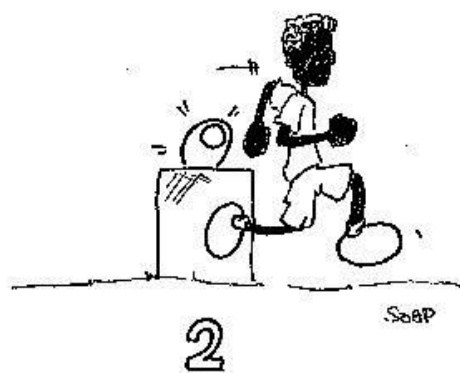
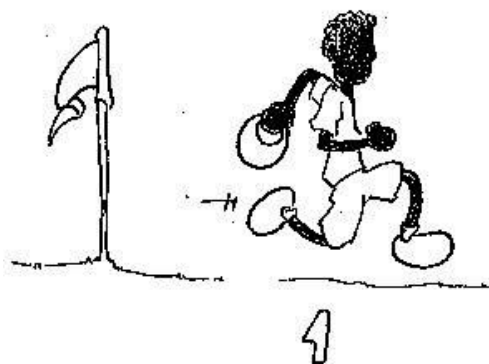
- түрлі кедергілер
- Тік маркерлер

#### **Оқу карточкасы 4: “Бұрылыс Формуласы” – спринтерлік және кедергілер арқылы жүгіру**

**Мақсаты:** эстафеталық таяқшаның табысталуын меңгеру

**Ұсынылған жағдай:** жүгіру жылдамдығын сақтай отырып, жамбас деңгейінде таяқшаны (теннис допты, жұмсақ сақинаны, шайқасын және т.б.) ұстап босатыңыз.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан бастағандар қолдардың қозғалысын жүгіруден ажыратуға өте қиын. Қол спринт қозғалысымен жүреді және нақты әрекетті орындай алмайды.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- денеңізді бос ұстаңыз
- Басыңызды нысанаға қарай бұрмаңыз

**Ұсыныстар:**

- снарядтарды дәл және тұрақты түрде босатыңыз және босатыңыз.
- Спринтті бұзбаңыз (тек қана таяқпен көтеретін қолынан)
- жаттығу кезінде жылдамдықты жоғалтпаңыз

**Ұсыныстар:**

- снаряд пен жылдамдықты өзгерту
- Оң және сол қолды пайдаланыңыз
- жаттығуларды сериясымен орындаңыз: босатылды / ұсталды, ұстады / босатты
- Қолды өзгерту арқылы жаттығуларды орындаңыз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- сырғанау беті
- Қауіпсіз кедергілер
- Сәйкес биіктіктің кедергісі

**Инвентарь:**

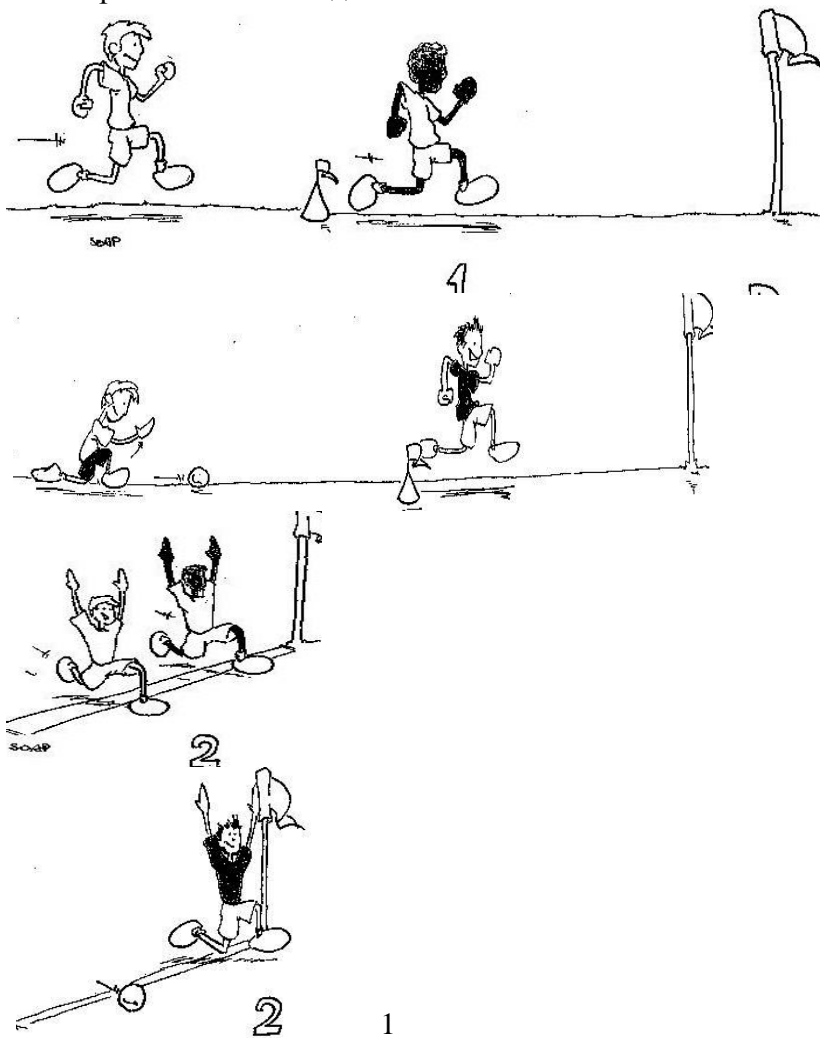
- түрлі кедергілер
- Тік маркерлер

## Оқу карточкасы 5: “Бұрылыс Формуласы” – спринтерлі және кедергілі жүгіріс

**Мақсаты:** жылдамдық координациясын меңгеру

**Ұсынылған жағдай:** Белгіленген бағытта (бастау және финиш сызығы) екі бала әртүрлі нүктеден жүгіруді бастайды. Бір бала екінші баладаналға доппен мәрден өтеді. Бұл жаттығу екі жағынан да ақпарат алу арқылы екі жағынан қайталанатын.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңадан бастағандар таяқшаны өтіп бара жатқан жүгірткішінің жылдамдығын бағалайды; олар жиі ерте, тым кеш немесе тез емес жұмыс істей бастайды.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Басқару белгісіне жеткенше таяқшаны беретін жүгірушіге қараңыз.
- бастау жүгіру бағытында жүгіріңіз\_

**Ұсыныстар:**

- Жылдамдық үлгісі болған снарядпен бірге сызықты асыңыз.
- жүгіру бағытында жеделдету
- жеделдету кезеңінде үйлестіруді қадағалаңыз\_

Ұсыныстар:

- Бақылау белгілеріне қол жеткізу үшін снарядтар мен олардың жылдамдығын өзгертіңіз
- Таяқшаны күткен спортшы үшін ақпарат алу уақытын қысқартады.
- Ақпарат алуды тоқтату
- Ойындарға ауысыңыз.



Қауіпсіздік:

- Жүйелі түрде белгіленген аумақ
- Қауіпсіз эстафеталық таяқша

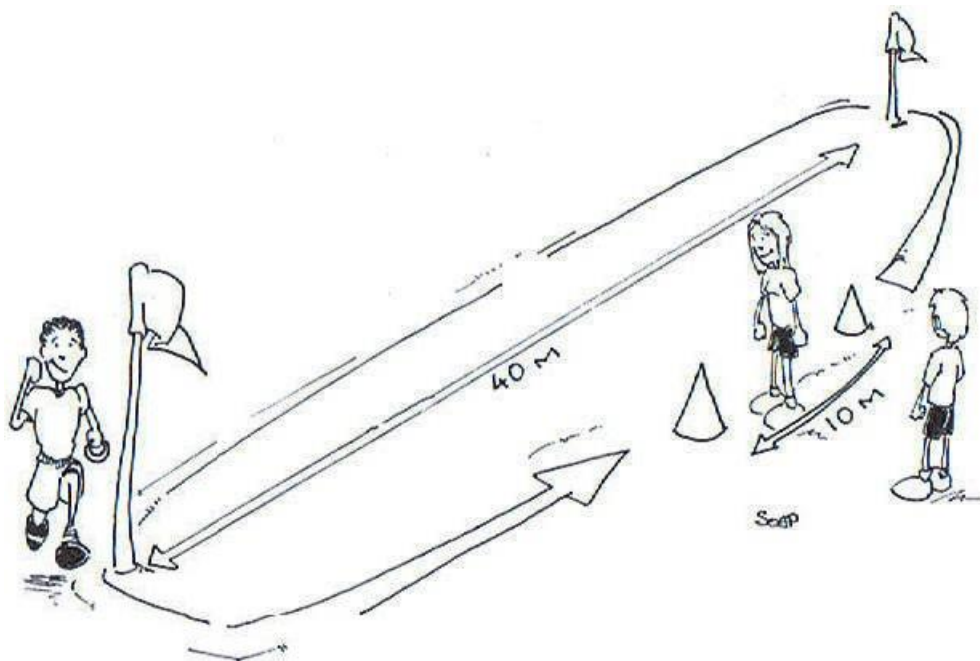
Инвентарь:

- Ауыстыру үшін әр түрлі заттар
- тік маркерлер жарыс аймағындағы тік маркерлер

## « Бұрылыс Формуласы» спринтерлік эстафетаны қалай дайындауға болады?

**Жағдайды талдау:** қайық жүгірісі барынша жылдамдықты сақтауға, таяқшаны ауыстыруды меңгеруге және жылдамдықты бағалауға және басқа жүгірушілердің қарқынына жылдамдықты реттеуге мүмкіндік беретін нақты мүмкіндіктерді талап етеді.

**Қатысушылардың қауіпсіздігі:** қауіпсіз беті; жақсы ұйымдастырылған табыстау аймақтар, қауіпсіз эстафета.



**ИААФ балалар жеңіл атлетикасының түрі**

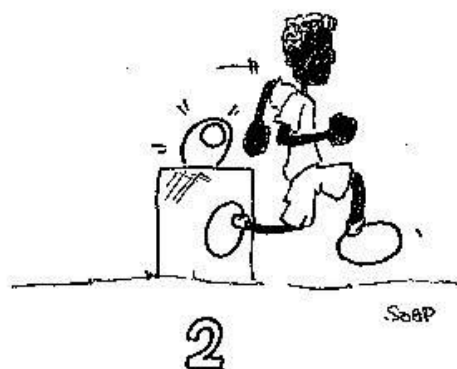
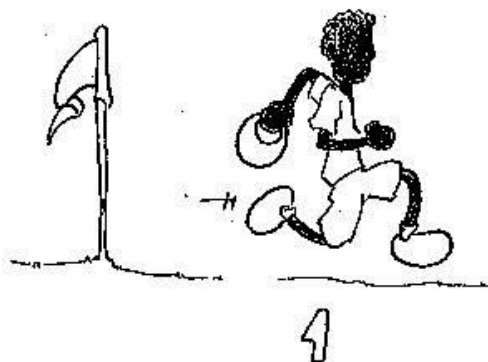
*ОҚУ КАРТОЧКАСЫ – ИААФ ЖЕҢІЛ АТЛЕТикасы*

### Оқу карточкасы 1: « Бұрылыс Формуласы» спринтерлік эстафета

Мақсаты: таяқшаның табысталуын меңгеру

Ұсынылған жағдай: жаугіру жылдамдығын сақтай отырып, жамбас деңгейінде таяқшаны (теннис допты, жұмсақ сақинаны, шайқасын және т.б.) ұстаңыз және босатыңыз.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: жаңадан бастағандарға қолдардың әрекетін жүгіруден ажырату өте қиын. Қол спринт қозғалысымен жүреді және нақты әрекетті орындай алмайды.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- денені бос ұстаңыз
- Басыңызды нысанаға бұрмаңыз.

Ұсыныстар:

- Дәлдігі мен тұрақтылығы бар снарядтарды алыңыз / босатыңыз
- Спринт қозғалысына кедергі келтірмеңіз (тек таяқты көтеретін қолынан)
- жаттығу кезінде жылдамдықты жоғалтпаңыз

Ұсыныстар:

- Жобалау мен жылдамдықты өзгерту
- Оң және сол қолды пайдаланыңыз
- Серияны іске қосыңыз: босатыңыз / ұстаңыз, ұстаңыз / босатыңыз
- Қолды өзгерту арқылы жаттығуларды орындаңыз
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- кедергісіз трасса
- топ ұйымдастырушылық
- белгілі бір биіктікте орналасқан таяқ

Инвентарь:

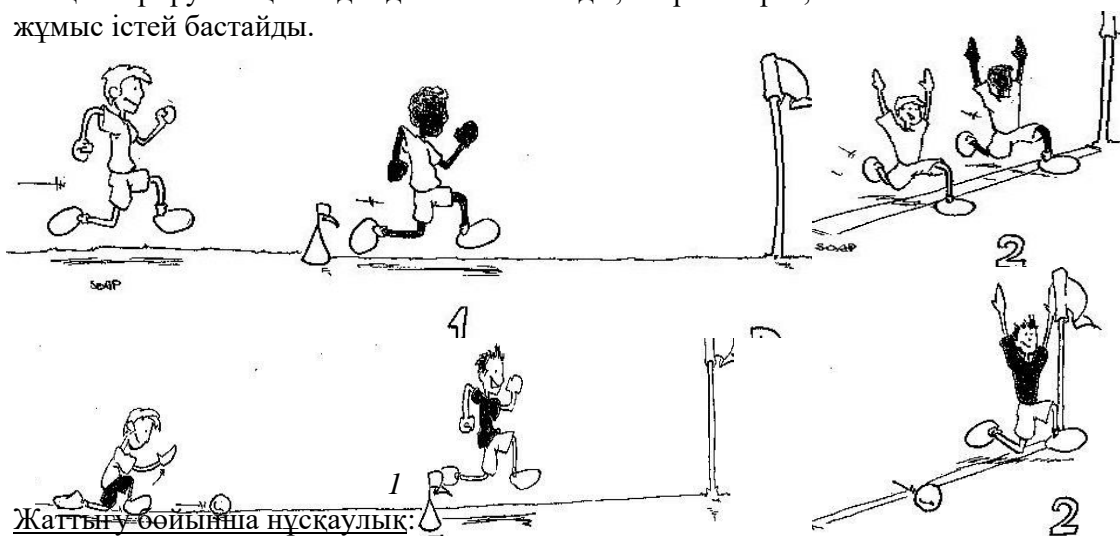
- таяқтар немесе түрлі снарядтар
- эстафеталарды қолдау

## Оқу карточкасы 2: « Бұрылыс Формуласы» спринтерлік эстафета

**Мақсаты:** жылдамдық координациясын меңгеру

**Ұсынылған жағдай:** Белгіленген бағытта (бастау және финиш сызығы) екі бала әртүрлі нүктеден жүгіруді бастайды. Бір бала екінші баладаналға доппен мәреден өтеді. Бұл жаттығу екі жағынан да ақпарат алу арқылы екі жағынан қайталанады.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңадан бастағандар таяқшаны өтіп бара жатқан жүгірушінің жылдамдығын бағалайды; олар жиі ерте, тым кеш немесе тез емес жұмыс істей бастайды.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Басқару белгісіне жеткенше таяқшаны табыстайтын жүгірушіге қараңыз.
- жүгіру бағытында бастаңыз

**Ұсыныстар:**

- Жылдамдық үлгісі болған снарядпен бір уақытта сызықты асыңыз.
- жүгіру бағытында жеделдету
- жеделдету кезеңінде үйлестіруді қадағалаңыз.

**Ұсыныстар:**

- Бақылау белгілеріне қол жеткізу үшін снарядтар мен олардың жылдамдығын өзгертіңіз
- Таяқшаны күткен спортшы үшін ақпарат алу уақытын қысқартады.
- Ақпарат алуды тоқтату
- Ойындарға ауысыңыз.

**Қауіпсіздік:**

- Жүйелі түрде белгіленген аумақ
- Қауіпсіз эстафеталық таяқ

**Инвентарь:**

- Ауыстыру үшін әр түрлі заттар
- жарыс аймақтағы тік маркерлер



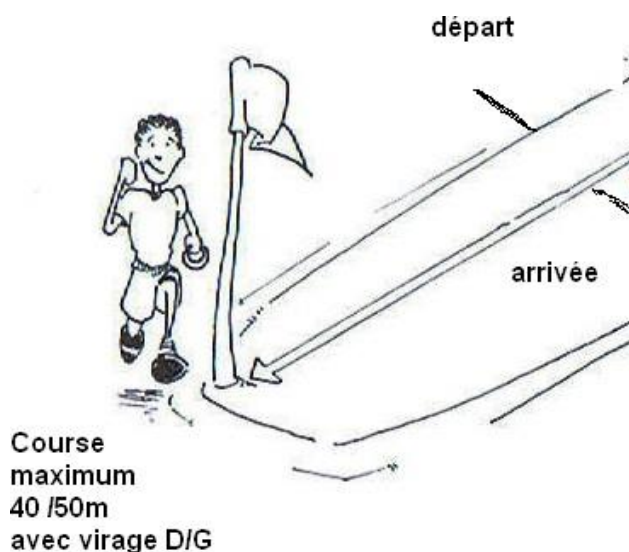


### Оқу карточкасы 3: «Бұрылыс Формуласы» спринтерлік

Мақсаты: ұзақ уақыт бойы қалай жылдам жұмыс істеуге болатынын түсіну.

Ұсынылған жағдай: балалар бұрылмалы жолдарды жеңуге және өте алыс қашықтыққа (40-50 м) оралуы тиіс. Бұрылыстар сол және оң жақта орындалуы керек. Бұрылыстар трассада орналастырылған конустарда / маркерлерде үлкен немесе аз дәрежеде байланысты болуы мүмкін.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: жаңадан бастағандар көп күш жұмсамай, оны ұзақ уақыт бойы сақтай алмайды. Олар 100% белсенді және көп энергиясын жоғалтады (бұлшықет қысымы).



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- жүргенде денені бос ұстаңыз
- Өз қарқыныңызды өте тез жылдамдықпен реттеңіз (100% оңтайлы жылдамдық)
- Бұрылу кезінде жақсы үйлестіру
- Жақсы уақыт (Хронометр)
- Бұрылыста үнемі жылдамдықты сақтай отырып жүгіріңіз (өзіңіз жүгіріп келе жатқаныңызды сезініңіз, көздер алға қарай қарайды)

Ұсыныстар:

- Қашықтықты ауыстырыңыз
- Солға және оңға бұраңыз
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Тайғақ емес жол (бұрылыс)
- Қалыпқа келу

Инвентарь:

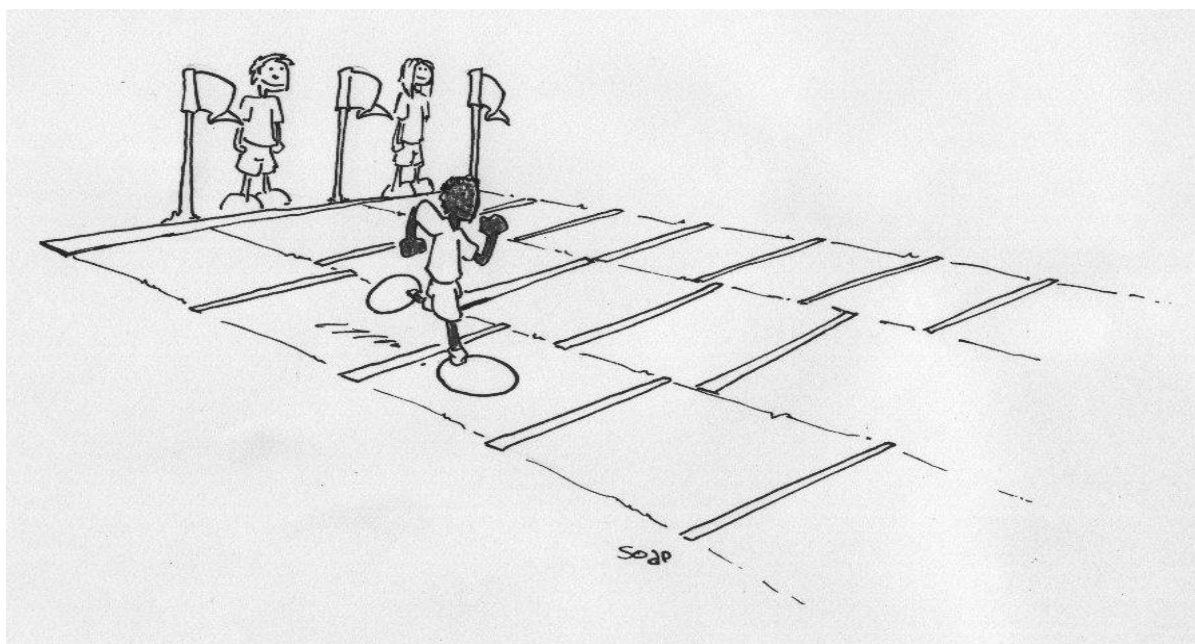
- тік маркерлер
- Көлденең маркерлер (бастау мен мәр сызығы)

#### **Оқу карточкасы 4: « Бұрылыс Формуласы» спринтерлік**

**Мақсаты:** жылдамырақ жүгіру үшін спринт техникасын үйреніңіз

**Ұсынылған жағдай:** Қатысушылар әртүрлі сегменттер бойынша слэштермен белгіленген бірнеше трассаны жеңуі тиіс; олар өздерінің жүгіру жолағын түсіну үшін түрлі сегменттер арқылы жүгіріп өтуі керек. Әрбір бала барлық сегменттерді бірнеше рет жүгіруі керек.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан бастағандар тезірек жұмыс істеу үшін өздерінің қадамдарын өзгертуді қиындатады. Жиі қадамдардың жиілігі жиі амплитудасы бойынша басым болады.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- жүгіру кезінде денеңізді тік ұстаңыз
- қадамның максимум амплитудасын іздеңіз

**Ұсыныстар:**

- жүгіру жаттығуларын жүргізу үшін үлкен трассаларды дайындаңыз
- Әр түрлі кесінділерде жоғары жылдамдықты сақтаңыз

**Ұсыныстар:**

- қадам амплитудасын ауыстырыңыз
- жүгіру үшін алаңды кеңейтіңіз
- Хронометраж жүргізіңіз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Топ ұйымдастырушылық
- Тайғақ емес беткей маркерлер
- Қауіпсіз маркерлер

**Инвентарь:**

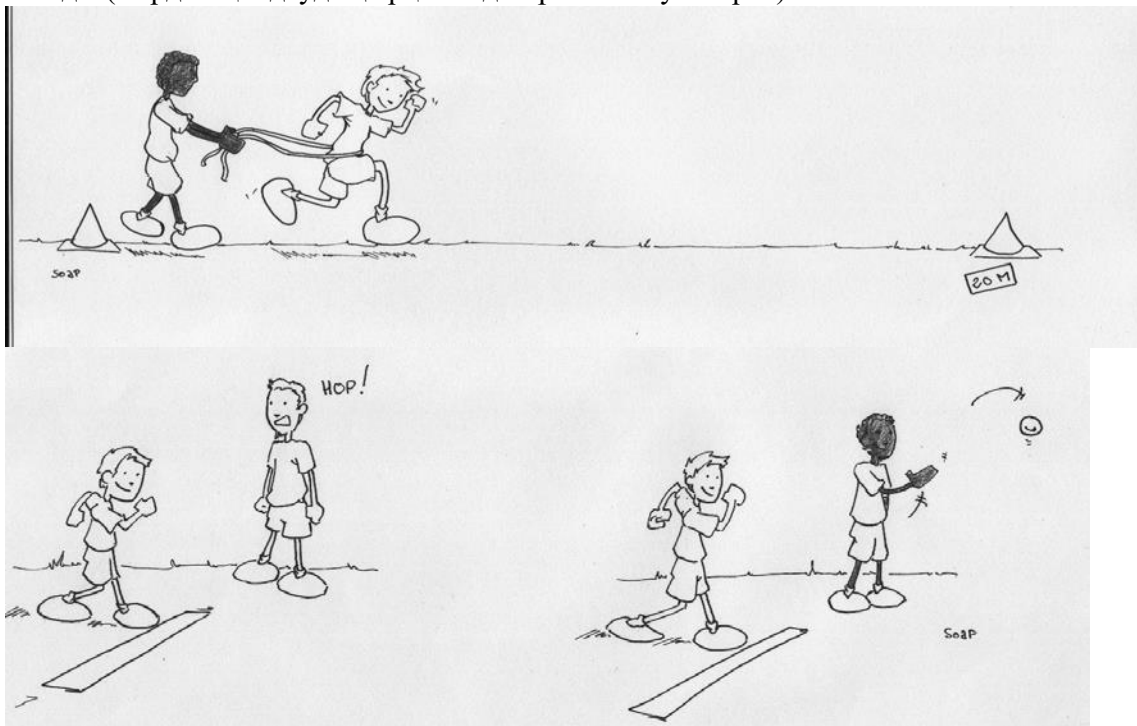
- тік маркерлер
- трасса бойымен көлденең

### Оқу карточкасы 5: «Бұрылыс Формуласы» спринтерлік

**Мақсаты:** Жедел, белсенді жүгіруге дайындық және сигнал бергенде іске қосыңыз

**Ұсынылған жағдай:** Қатысушылар жаттығуды снаряд немесе серіктесінің қарсылығын қолдана отырып бастау сигналына белсенді түрде әрекет етуі және аудио немесе визуальды сигналға мүмкіндігінше жылдам әрекет етуі керек.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан келгендерге жіберілген мемлекетте қалу қиын (қамыс арқанмен жүргізіледі). Сондай-ақ жылдамдықты дамыту қиынға соғады (жердегі қолдаудың арқасында күш болмауы керек).



#### Ұсыныстар:

- иық жамбасқа қарай созылған
- итерілу аяғы толығымен созылмайды
- дене түзу қалыпты сақтайды

#### Ұсыныстар:

- Қарсылықты өзгерту (әрдайым сәйкес)
- Қашықтықты ауыстырыңыз
- Дыбысты немесе көрнекі бастау сигналынан кейін жылдамдықты жетілдіру
- Ойындарға ауысыңыз

#### Қауіпсіздік:

- Тайғақ емес беткей
- Қарсылық көрсетуге арналған нұсқаулық
- Бірдей күш және салмақтағы жұптық жұмыс

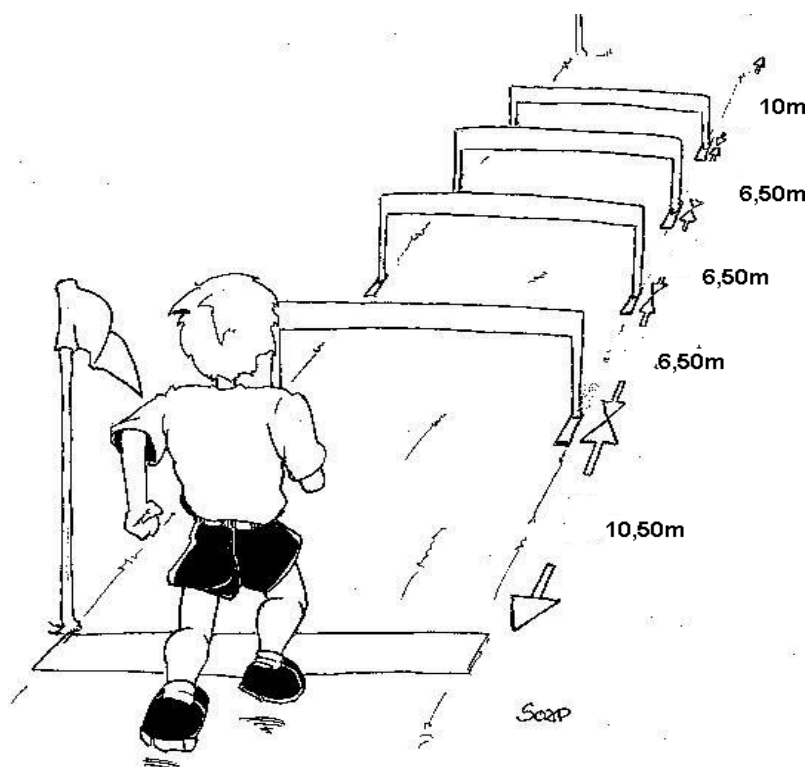
#### Equipment:

- арқан немесе басөа заттар
- көлденең маркерлер

## Кедергі арқылы жүгіру бойынша жарысты қалай дайындауға болады ?

**Жағдайды талдау:** бұл нысан кәдімгі кедергі болып табылады. Екі кедергі арасындағы қашықтық бірдей және бастау сызығы мен бірінші кедергі арасындағы қашықтық жеделдету үшін жеткілікті үлкен болуы керек. Балалардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін жарыс тез арада өтуі керек.

**Қатысушылардың қауіпсіздігі туралы нұсқаулар:** Кедергілер қауіпсіз және жеткілікті биіктікте болуы керек. Беткі тайғақ емес және аздап жұмсақ болуы керек (мысалы, шөп).

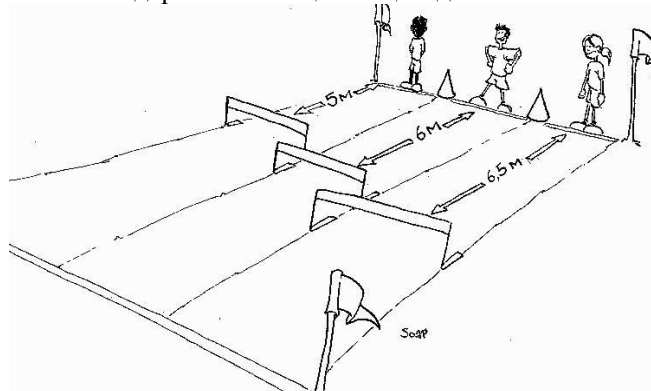


### Оқу карточкасы 1: Кедергімен жүгіру

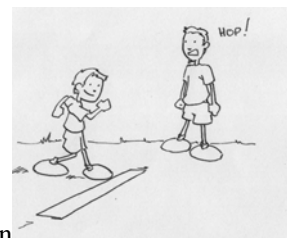
**Мақсаты:** Бірінші кедергіге дейін жүгіре білуді және бастау негіздерін меңгеру

**Ұсынылған жағдай:** спортшыларға «бірінші кедергіден бастау» жаттығуларының сериясын дайындауға мүмкіндік беретін бірнеше жолды ұсыныңыз. Кедергілерді жеңгеннен кейін, олар белсенді түрде жүгіре бастайды. Көріністегі кедергілер арасындағы аралықты біртіндеп арттырыңыз. Бастау аяқпен адымдау арқылы тұрған орыннан орындалуы керек.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан бастағандар кедергілерге қарай жүгірісті жылдамдатады, содан кейін кедергілерді «қауіпсіз» итерілу үшін баяулатады. Олар көбінесе кедергіге өте жақын тоқтайды.



Starting position



#### Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- - Басу әрдайым бірдей аяқпен орындалады
- кедергіге қарай жеделдету бірте-бірте жасалады

#### Ұсыныстар:

- Қалыпты жылдамдық алу
- Әртүрлі арақашықтықтар бойынша қадамдарды реттеу
- кедергіні жеңуден кейін жүгіруге белсенді түрде көшу

#### Ұсыныстар:

- - Біртіндеп қашықтықты өзгерту, ақыр соңында, ол жарыстағыдай болу керек
- Жол бойында 4, одан кейін 6, содан кейін 8 қадам жүгіріңіз
- Екінші кедергіні керекті қашықтыққа қойыңыз
- Жүргізушілер арасындағы маркерлерді орналастырыңыз
- Ойындарға ауысыңыз

#### Қауіпсіздік:

- Тайғақ емес беткей
- Сәйкес кедергі

#### Инвентарь:

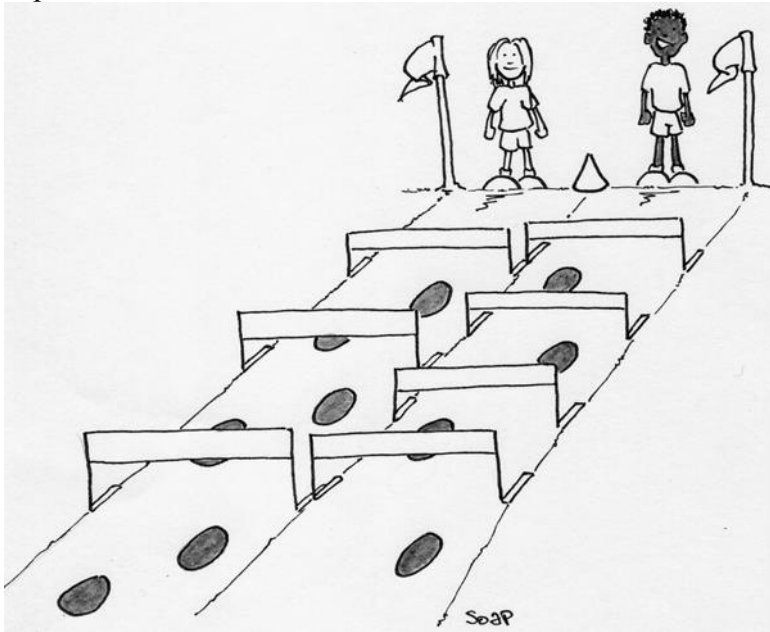
- кедергілер
- көлденең маркерлер (жүгіру алаңы)

## Оқу карточкасы 2: Кедергімен жүгіру

Мақсаты: кедергіні еңсеруді меңгеру

Ұсынылған жағдай: Қысқа аралығымен (1, 2 немесе 3 қадам) орналасқан әртүрлі биіктіктегі кедергілерді жеңу арқылы қашықтыққа жүгіру.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңа бастағандар жаттығу кезінде ыңғайсыз сезінеді. Олар кедергіден биіктікке секіруге тырысады, оны дұрыс жауып, жүгіре бермейді.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Алғашқы жаттығулар кезінде шатаспаңыз
- Басқа қатысушылардың аяқтарына, не сіздің алдыңыздағы бірінші кедергіге қарамаңыз

Ұсыныстар:

- Теңгерімді сақтаңыз
- Басу кезінде қолдың қозғалысын қолданыңыз
- жылдамдықты сақтау

Ұсыныстар:

- жамбас сызығына жету үшін кедергілердің биіктігін өзгерту
- 2, 3 қадам жасай отырып кедергілерді еңсеріңіз,
- Қолдарсыз жаттығуды талап етіңіз
- кедергілер арасындағы қадамдарды өзгертіңіз (қадамдар, секірулер)
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Қауіпсіз беткей
- Топ ұйымдастырушылық (преодоление барьера)
- Сәйкес биіктіктегі кедергілер

Инвентарь:

- Obstacles

*ОҚУ КАРТОЧКАСЫ – ИААФ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАСЫ*

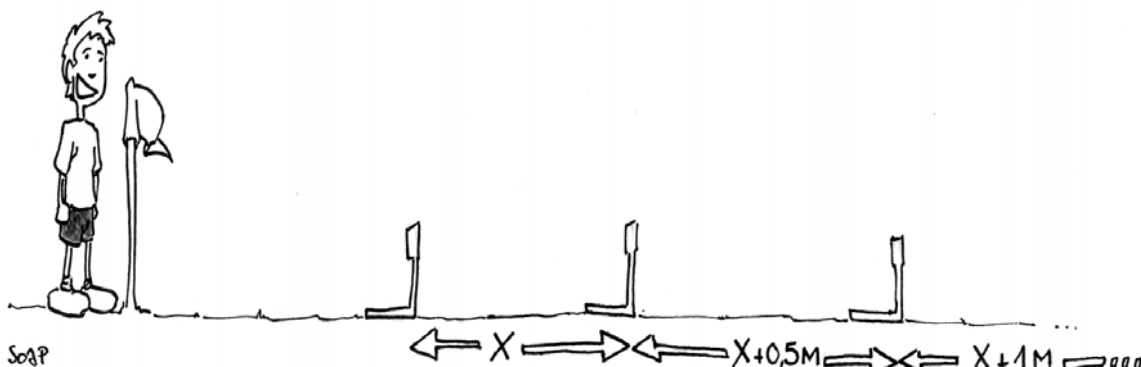


### Оқу карточкасы 3: Кедергімен жүгіру

**Мақсаты:** кедергілер арасындағы қашықтықты жүгіріп өту

**Ұсынылған жағдай:** кедергілер арасындағы қашықтықты жүгіріңіз, олар қадамдар арқылы біртіндеп ұлғаяды. Өте қысқа қашықтықтан және қашықтыққа дейін (50 см артық емес) басталады.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңадан бастаушыларға өте қысқа қашықтықты жүгіру қиын, себебі олар жиі қадамдардың санын азайтады және олар аралығын біртіндеп ұлғайтуға (кедергілер арасындағы қашықтықта) керісінше, оны ұлғайтуға тырыспайды.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- кедергілер арасындағы жүгіру кезінде тұрақты қадамдарды сақтаңыз
- Бірдей қадамдар жиілігін қадағалаңыз

**Ұсыныстар:**

- кедергіні жеңу үшін қашықтықты жақсартыңыз
- секірмей жүгіріңіз
- Қашықты бірте-бірте, тегіс қадамдармен жүгіріңіз
- Әрдайым теңгерімді сақтаңыз

**Ұсыныстар:**

- Қашықтықты өзгертіңіз
- кедергілер арасындағы қадамдардың ырғағын өзгертіңіз (2, 3 және 4 қадамдар)
- Бір жаттығуды қадамдық ретпен қайталаңыз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Қауіпсіз кедергілер
- Топ ұйымдастырушылық (преодоление)
- Сәйкес биіктіктегі кедергі
- Сәйкесінше қашықтықтың бірте ұлғаюы

**Инвентарь:**

- кедергілер
- қашықтыққа арналған маркерлер

## Оқу карточкасы 4: Кедергімен жүгіру

### Мақсаты: кедергі арасында жылдамдықты арттыру

Ұсынылған жағдай: Екі аралыққа сәйкес келетін жеделдету фазаларымен біріктірілген аралықтардың арасындағы жүгірулерді орындаңыз.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңа бастағандар жоғары жылдамдықтағы ткедергілерді жеңуден сенімді емес. Тегіс қашықтықта жаңадан келгендер жылдамдықты жоғарылату үшін белгісіз түрде жүгіреді.



### Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- кедергілер арасындағы жылдамдықты арттыру
- кедергілерді жеңе отырып, теңгерімді сақтаңыз

### Ұсыныстар:

- Ірі қашықтықтар арасындағы тиімді жеделдету (спринт)
- кедергілерді жеңе отырып, теңгерімді сақтаңыз
- кедергілерге жақындағанда баяуламаңыз

### Ұсыныстар:

- кедергілер арасындағы аралықты өзгерту
- жаттығулардың санын қайталаңыз
- Хронометрді қолданыңыз

### Қауіпсіздік:

- Қауіпсіз кедергілер
- Сәйкесінше ара қашықтық
- Сәйкесбиіктіктегі кедергілер

### Инвентарь:

- кедергілер
- көлденең маркерлер
- Хронометрлер

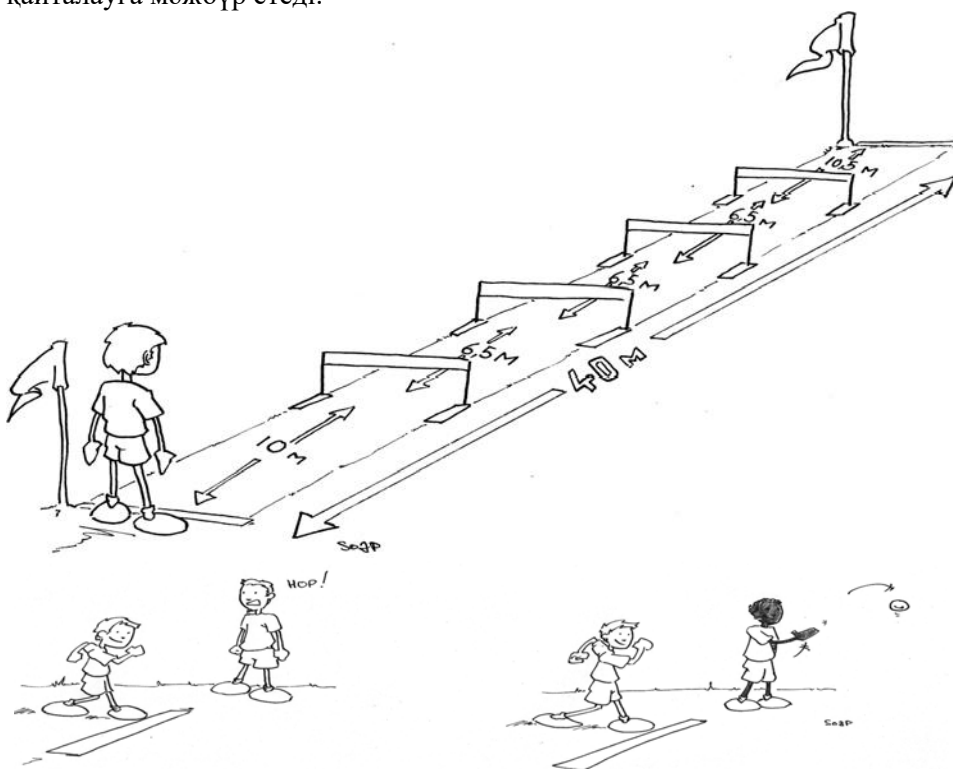


### **Оқу карточкасы 5: Кедергімен жүгіру**

**Мақсаты:** кедергімен жүгіруді жетілдіру

**Ұсынылған жағдай:** Қатысушылар ИААФ балалар атлетикасының бағдарламасының осы түрін ұсынды. Саптарды 6 м (немесе 5,50 м) аралығымен тексеруге болады, бастапқы сызық бірінші тосқауылдан 10 м қашықтықта қалады. Бастау сигналының дыбыстық және көрнекі әдістерін қолданыңыз.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан бастаушылар барлық қиындықтарға тап болады. Бұл қиындықтар сериясы (бірінші, кедергіге секіріп, кедергілер арасындағы қашықтық) оларды жинақтауға және прогреске қол жеткізу үшін жаттығуларды қайталауға мәжбүр етеді.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Бастапқы және спринт кедергілеріне дейін мүмкіндігінше дәл бастауға тырысыңыз.
- кедергілер арасында жылдамдық алыңыз.

**Ұсыныстар:**

- Бастапқы / спринт процедурасын бірінші кедергіге дейін тұрақты түрде іске қосыңыз
- Өткізгіштер арасында белсенді түрде жұмыс істеңіз
- Хронометрді қолданыңыз

**Ұсыныстар:**

- Кедергілер биіктігін айыстырыңыз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Жақсы ұйымдасқан топ
- Анық белгіленген аймақ
- Сәйкес биіктіктегі кедергілер

**Инвентарь:**

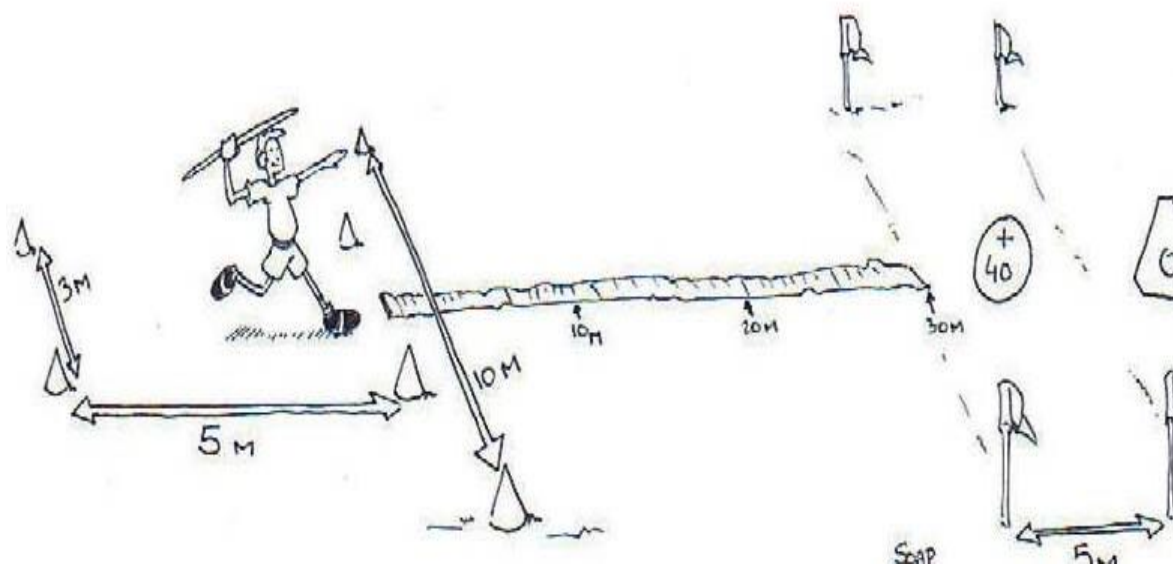
- кедергілер
- көлденең маркерлер
- Хронометрлер

**Ескерту:** Бұл жаттығу балаларға осы түрдің ережелері мен ұйымдастырылуын түсінуге мүмкіндік береді

## Оқу карточкасы: Жасөспірім найзасын лақтыру бойынша жарыстарды қалай дайындауға болады?

**Жағдайды талдау:** Бұл лақтырудың мақсаты нәтижені көрсету және лақтырудың дәлдігін қамтамасыз ету болып табылады. Бұл түрді ұйымдастыру үшін жақсы жылдамдық алу қажет. Бұл түрі ең аз аэродинамикалық сипаттамалары бар лақтыру снарядтарының көмегімен ұйымдастырылуы мүмкін (ұсынылған салмақ: шамамен 0,5 келі).

**Қатысушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету жөніндегі нұсқаулық:** Лақтырушылар сырғып кетпейтін беткейде жаттығу жасау керек. Лақтыру нұсқаулары өте қатал және лақтыруға арналған аймақ анық белгіленген болуы керек. Ақыр соңында, лақтыру үшін таңдалған заттар жарысқа қатысатын басқа балалар үшін қауіпсіз болуы тиіс.



**ИААФ балалар жеңіл атлетикасының түрі**

### Оқу карточкасы 3: Жасөспірімдер найзасын лақтыру

**Мақсаты:** Қозғалыстың негізгі дағдылары мен лақтыру кезінде қолдың ұстанымын меңгеру.

**Ұсынылған жағдай:** Жас спортшылардан бір қолыңызбен нақты мақсатқа қарай екі қолымен екі қолымен лақтырыңыз. Спортшылар лақтыруды орыннан, лақтыруға бағытталған жамбаспен орындауы керек.

**Жаңадан бастағандардың мінез-кұлқы:** Жас спортшылардан лақтыруды екі қолымен басынан асырып жасауды, одан соң нақты нысанаға қарай бір қолмен лақтыруды сұраңыз. Спортшылар лақтырғанда бәр орында тұруы керек, жамбаслақтыру бағытына қарай орналасады.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Найзаны максималды биіктікке дейін көтеріңіз
- жамбастың орнын бекітіңіз

**Ұсыныстар:**

- қону кезінде, найзаның осі тастау бағытына бағытталуы керек
- Спортшы лақтыру бағытына қарастыруды жалғастыруда
- Дененің осі түзу сызыққа сәйкес келеді және алға бағытталған
- Бір қолыңызбен лақтырыңыз, екі қолыңызбен лақтырған секілді (қолдарыңыздың иық белбеуінен жоғары) осы қалыпты сақтаңыз

**Ұсыныстар:**

- лақтыруға арналған снарядтарды өзгерту (салмақ, пішін және т.б.)
- нысананы өзгертіңіз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Топ ұйымдастырушылық
- Жаттығу бойынша нұсқаулық
- Сәйкес найзалар

**Инвентарь:**

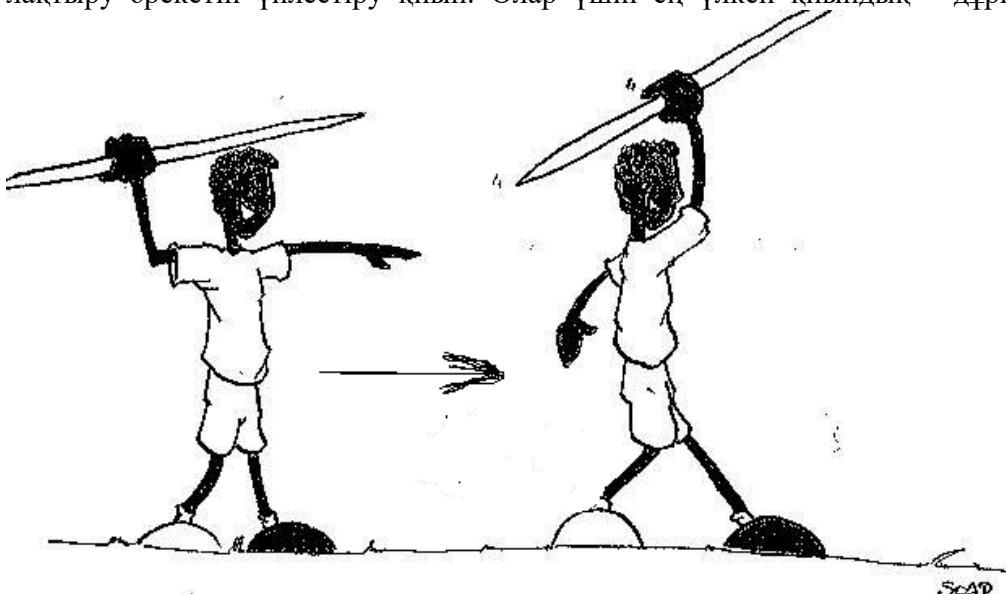
- түрлі салмақтағы найзалар
- белгіленген нысаналар

## **Оқу карточкасы 2: Жасөспірімдер найзасын лақтыру**

**Мақсаты:** қысқа жылдамдық алуды жетілдіру

**Ұсынылған жағдай:** жас спортшыларды сол жақ, оң жақ, оң жақ (оңқай лақтырушылар үшін) шетінен жүгіргеннен кейін лақтыруға шақыру. Лақтыруды орындаған қол иығынан жоғары көтерілуі керек.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңа бастағандар үшін жылдамдық алу мен лақтыру әрекетін үйлестіру қиын. Олар үшін ең үлкен қиындық - дұрыс ұстау.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Найзаны басыңыздың үстіңгі жағында ұстаңыз
- Қадамдарыңызды белгілеңіз

**Ұсыныстар:**

- жерге түсер алдында найза ұшу кезінде айналмауы керек
- Дененің осі сол жақ итерілу аяқтан өтеді
- Найзаны босатқан кезде, спортшы лақтыру бағытына (жамбас / иық) қарау керек
- Лақтырушы жылдамдық алуды белгілейді: сол ... .. оң, сол, содан лақтырады

**Ұсыныстар:**

- лақтыруға арналған снарядтарды өзгерту
- Өртүрлі нысанаға лақтырыңыз
- Траекторияның пішіні мен биіктігін өзгерту
- Ойындар ұйымдастыру

**Қауіпсіздік:**

- Топ ұйымдастырушылық
- Жаттығу бойынша нұсқаулық
- Сәйкес найзалар

**Инвентарь:**

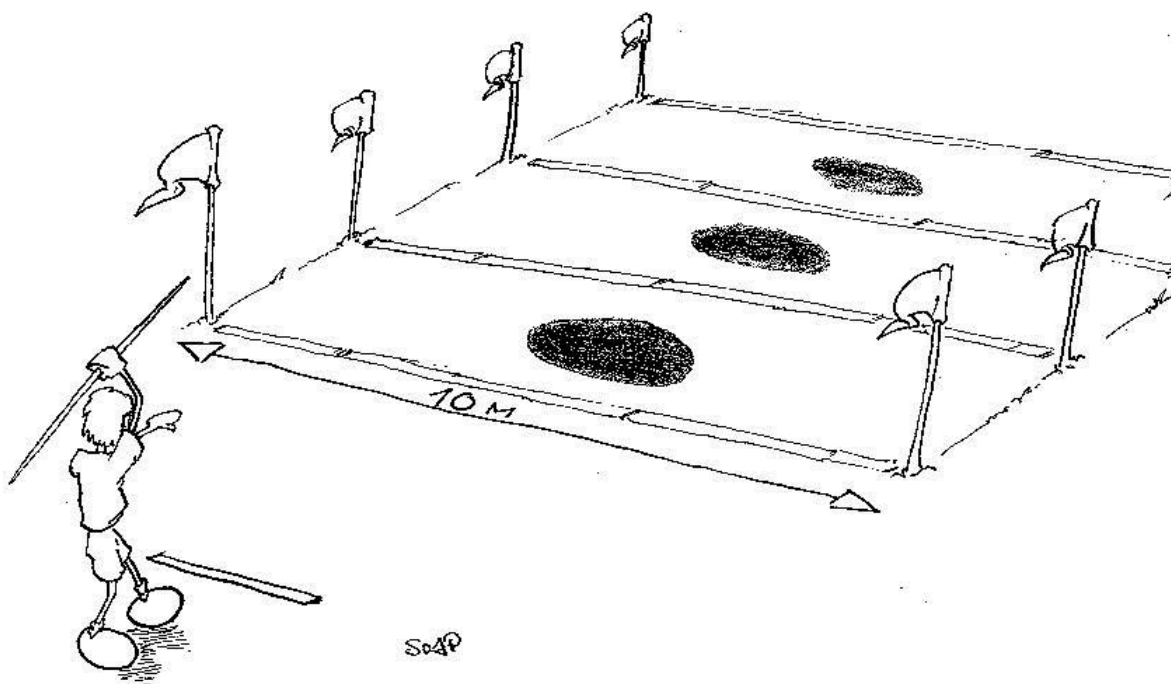
- түрлі салмақтағы найзалар
- белгіленген нысаналар

### Оқу карточкасы 3: Жасөспірімдер найзасын лақтыру

**Мақсаты:** лақтыру трассасын меңгеруді жетілдіру

**Ұсынылған жағдай:** Спортшылар дәлдік талаптарын сақтай отырып, ең ұзын қашықтыққа лақтыруды орындауы керек. Мұндай лақтыру қысқа жылдамдық алғыннан кейін (солға, оңға, солға) орындалады.

**Жанадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңа бастағандар ең жақсы нәтижені көрсету үшін көбінесе айнаруды жүзеге асыруға тырысады. Нысана неғұрлым болса, соғұрлым найза айналуға ұшырайды.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Басқа қатысушыларға қатысты сақ болыңыз
- Лақтыру бағытында тұрыңыз, лақтыруды орындайтын қол, иық деңгейінен жоғары көтеріледі.

**Ұсыныстар:**

- Міндетті траекторияны қадағалаңыз
- Табысты лақтырудың қозғалтқыш сипаттамаларын орындаңыз (дененің осі нысанаға бағытталады, лақтыратын қол иық деңгейінен жоғары көтереді).

**Ұсыныстар:**

- қашықтықты ұлғайтыңыз
- лақтыруға арналған снаряд және дәйектілікті өзгерту (әрі қарай, орташа қашықтыққа)
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Топ ұйымдастырушылық
- Жаттығу бойынша нұсқаулық
- Сәйкес найзалар

**Инвентарь:**

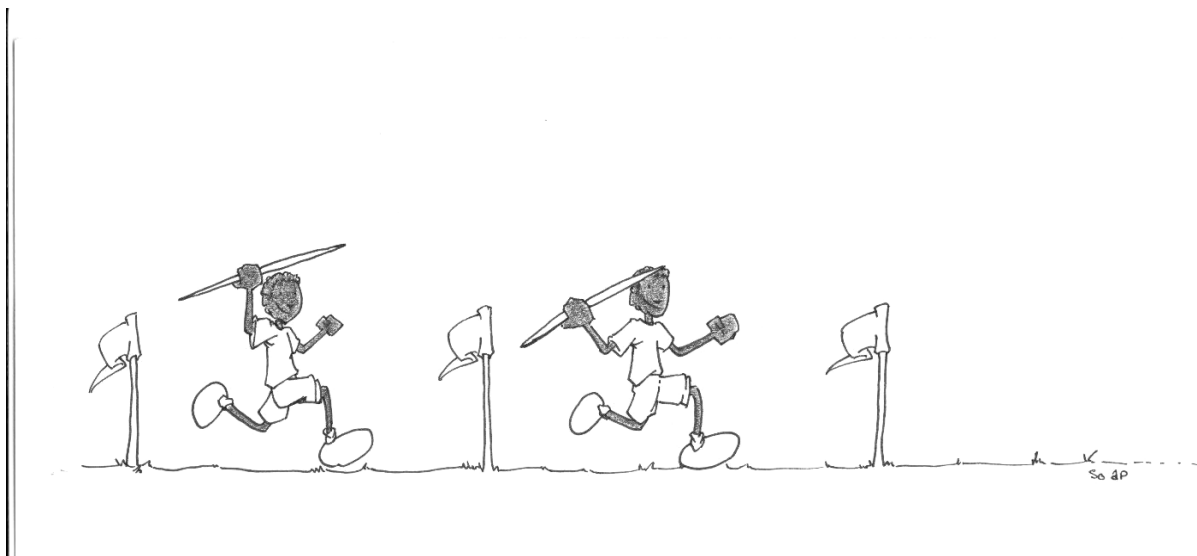
- түрлі салмақтағы найзалар
- белгіленген нысаналар

## Оқу карточкасы 4: Жасөспірімдер найзасын лақтыру

**Мақсаты:** найзамен жүгірістің сапасын жетілдіру

**Ұсынылған жағдай:** балалар кәдімгі қадамдар және / немесе снарядпен орындалатын айқас қадамдарды снарядты лақтырмас бұрын біріктіру керек.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңадан келгендерге қуатты айқас қадамдарын орындау өте қиын. Лақтырғанға дейінгі жағдайдағы найза көбінесе бақыланбайтын қозғалыстар жасайды немесе лақтыру бағытынан едәуір ауысады.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- найзаны жылдамдық алудан ажыратыңыз
- қадамдар ырғағы жүгіру ырғағына жақын

**Ұсыныстар:**

- Найза тұрақты күйде және лақтыруға бағытталған
- Қадамдар күшті және теңгерімді болуы керек
- Қиылысқан қадамдар кезінде түзу жолда қалыңыз

**Ұсыныстар:**

- жүгіру тізбегін өзгертіңіз
- Артқа және алға қарай жылдамдық алу аралас трассаларды ұйымдастырыңыз
- Сол және оң қолмен лақтыруды орындаңыз
- Лақтырудың әрекетін нысанамен біріктіріңіз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Топ ұйымдастырушылық
- Қауіпсіз найза

**Инвентарь:**

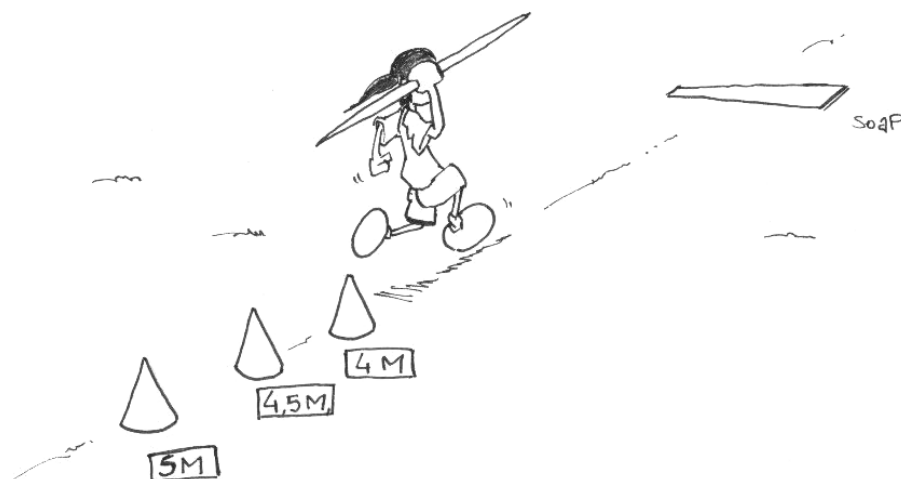
- найзалар
- тік маркерлер

## Оқу карточкасы 5: Жасөспірімдер найзасын лақтыру

Мақсаты: қысқа қашықтыққа жүгіріп екпін алуды ұйымдастыру

Ұсынылған жағдай: лақтырудан бұрын, спортшы әрбір 50 см белгіленген трассадан (жоғары жылдамдықты баспалдақ) жүгіріп өтуі керек.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: жаңадан бастағандар үшін бірдей серияларды қайталау қиын. Оларға бір мезгілде жүгіріп, найзаны ұстау қиын.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- жылдамдық алу сериясын таңдаңыз
- найзаны лақтыру күйінде ұстаңыз (төменгі сырғанау бұрышында, сіздің басыңыздан жоғары, алдыңызда)

Ұсыныстар:

- қалыпты жылдамдық алуды орындаңыз (пішін және қашықтық)
- ұстауды түзетіңіз (диагональ бойынша және лақтыру бағытында)
- айқас қадамдар кезінде жеделдікті сақтаңыз

Ұсыныстар:

- лақтыру дәлдігін көздеңіз
- Аралық маркалармен лақтырыңыз

Қауіпсіздік:

- Топ ұйымдастырушылық
- Қауіпсіз найзалар
- Негізгі белгі нақтылыққа ие

Инвентарь:

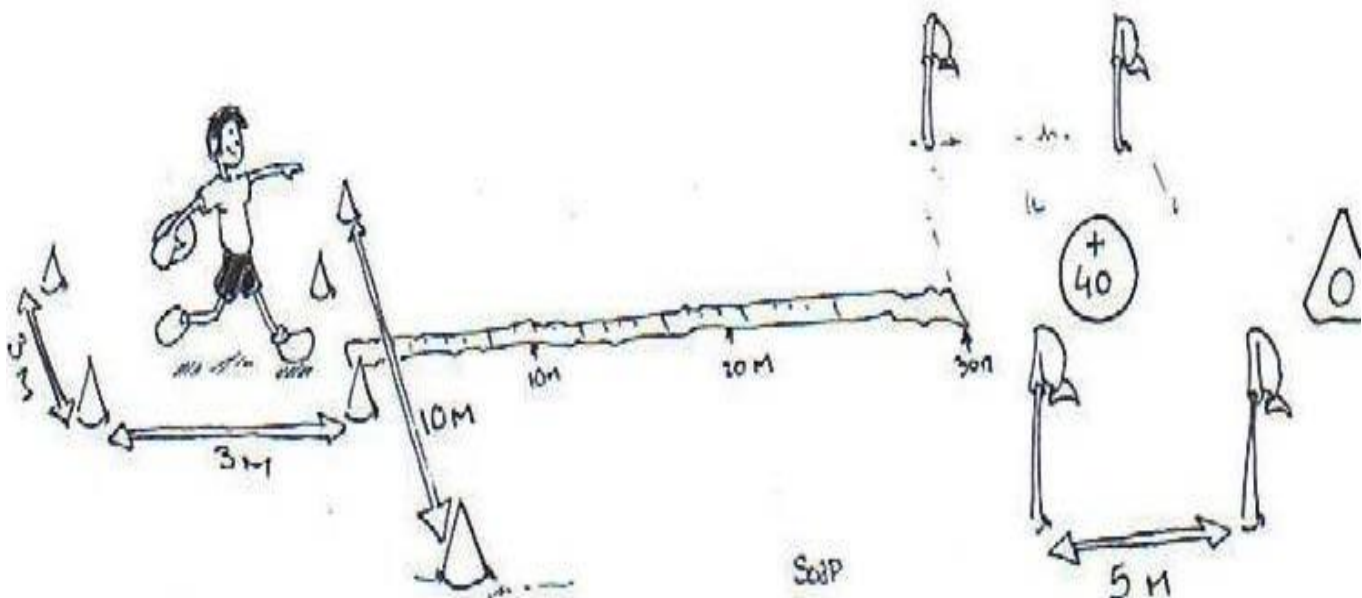
- найзалар
- тік маркерлер
- нысаналар



## Жасөспірім дискісін лақтыру жарыстарын қалай дайындауға болады?

**Жағдайды талдау:** Бұл лақтырудың мақсаты нәтижені көрсету және дәлдікті қамтамасыз ету болып табылады. Барлық қозғалыстарды тиімді ұйымдастыру керек. Бұл лақтыру жеңіл снарядтармен (1келі артық емес) жүзеге асырылады, олар колдарыңызда оңай ұсталады.

**Қатысушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету жөніндегі нұсқаулық:** лақтырушылар тайғанақ емес беткейде жаттықтырылулары керек. Лақтыру нұсқаулары өте қатал, ал лақтыру алаңы айқын белгіленуі керек. Ақыр соңында, лақтыру үшін тандалған заттар жарысқа қатысатын басқа балалар үшін қауіпсіз болуы тиіс.



ИААФ балалар жеңіл атлетикасының түрі

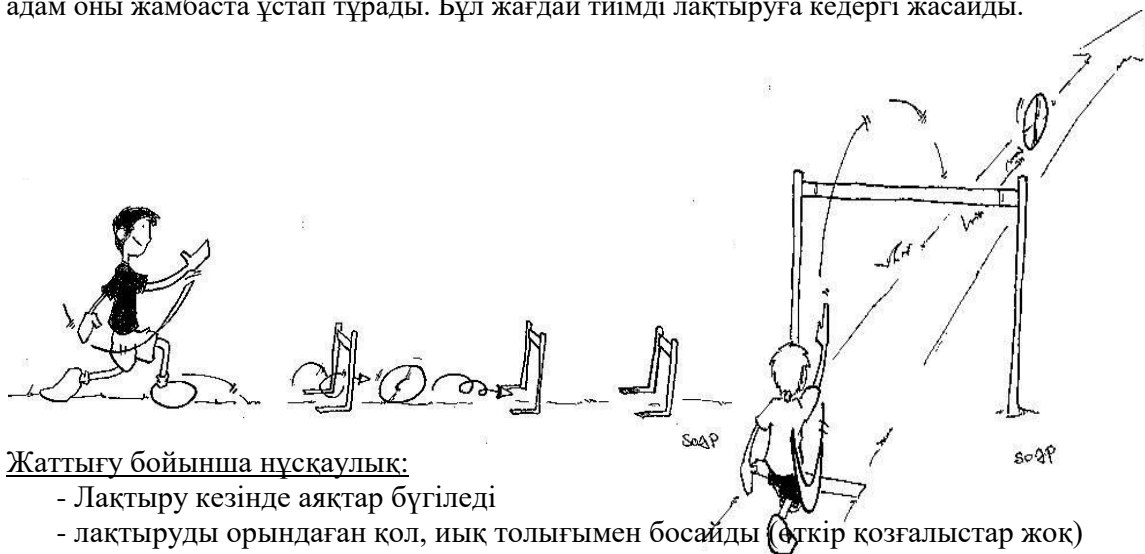


## Оқу карточкасы 1: Жасөспірім дискісін лақтыру

**Мақсаты:** ұстаудың бастапқы қағидаларын меңгеру, лақтыруды орындайтын қолдың әрекеті, жылдамдық алған соң дискіні лақтыру бағытын меңгеру.

**Ұсынылған жағдай:** дискілерді жермен домалатып, оны мынадай қадам өлшемдерінен кейін көлденең ось бойымен лақтыруды сұраңыз: сол жақ аяқпен, оң жақ, сол жақ (оңқайлар үшін).

**Жаңадан бастағандардың мінез-кұлқы:** Бастауыштар әдетте дискіні бүкіл саусақ ұшымен (бас бармақты қоса) ұстайды. Дисктің жақсы басқарылуы үшін, әдетте жаңадан бастаған адам оны жамбаста ұстап тұрады. Бұл жағдай тиімді лақтыруға кедергі жасайды.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Лақтыру кезінде аяқтар бүгіледі
- лақтыруды орындаған қол, иық толығымен босайды (өткір қозғалыстар жоқ)

**Ұсыныстар:**

- Спортшы тұрақты қалыпта бола тұрып лақтыру бағытына қарайды
- Дене сол жақ аяқ пен иық осінің бағыты бойынша қозғалыссыз
- Диск тиісті бағытта айналады

**Ұсыныстар:**

- лақтыруға арналған элементтерді өзгерту (салмақ, пішін және т.б.)
- нысананы өзгертіңіз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Жақсы ұйымдастырылған лақтыру аймағы
- Ұйымшыл топ

**- Инвентарь:**

- түрлі салмақтағы дисктер
- “қақпаға” арналған инвентарь

## Оқу карточкасы 2: Жасөспірім дискісін лақтыру

Мақсаты: бір қолмен алға лақтыру алдында қысқа жылдамдық алуды жетілдіру

Стандартная ситуация: жас лақтырушыларға жаттығуларын солға - оң жақ - сол аяғымен кезекпен өткізгеннен кейін лақтыруды орындауды ұсынамыз- оң қол). Лақтыруды жүзеге асыратын қол үнемі иық деңгейінде. Спортшы барлық лақтыру әрекеттерінде тұрақты позиция сақтайды.

Жаңадан бастағандардың мінез-кұлқы: Жаңа бастағандар лақтырған кезде өз баланстарын жиі жоғалтады. Иық денені айналдырады, бұл дискіні өз алдына шығартады. Бұл жағдайда лақтыру тиімді емес.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- оң жақ қолы айналасында дененің айналуы (оңқайлар үшін)
- Дискіні денеден мүмкіндігінше алыс лақтырыңыз

Ұсыныстар:

- Диск тиісті бағытта ұшып шығады
- Дененің осі итеруші сол аяққа бағытталған
- Дискінің лақтыру бағытында тастау (жамбас / иығына)
- лақтырушы жылдамдық алу уақытын белгілейді: сол жақта ..... оңға, солға, сосын бұраңыз

Ұсыныстар:

- снарядтарды ауыстыру
- Әртүрлі нысанаға лақтырыңыз
- Траекторияны өзгерту: әр түрлі пішіндер мен салмақ
- Ойындарды ұйымдастыру

Қауіпсіздік:

- Топ ұйымдастырушылық
- Жақсы ұйымдастырылған лақтыру аймағы (нысан)
- Ең маңызды талап: дәлдік

Инвентарь:

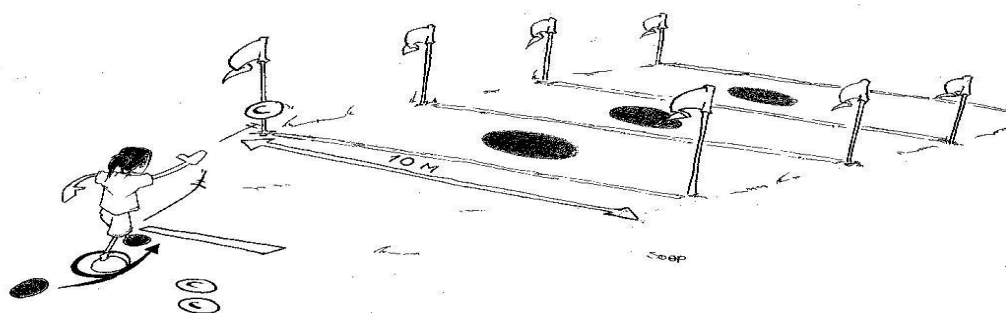
- түрлі салмақтағы дискілер
- нысаналар

### **Оқу карточкасы 3: Жасөспірім дискісін лақтыру**

**Мақсаты:** дискінің траекториясын бақылауды жақсарту

**Ұсынылған жағдай:** дәлдікті қамтамасыз ету үшін арнайы талапты сақтай отырып, ең алыс қашықтыққа тастаңыз. Мұндай қоқыс қысқа мерзімнен кейін орындалады.

**Жанадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жана бастағандар өздерінің қарқынын жасау қиынға соғады, әсіресе, олар дұрыс қадамдар жасағандықтан. Дәл лақтыруды орындау үшін ең бастысы теңгерімді сақтау.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- қозғалысты бақылау
- Релаксация мен балансты іздеңіз

**Ұсыныстар:**

- Міндетті траекторияны қадағалаңыз
- Сәтті лақтырудың қозғалтқыш сипаттамаларын қадағалаңыз (дене осі нысанаға бағытталады, лақтыруды қолмен иық деңгейде жүргізеді)

**Ұсыныстар:**

- қашықтықты ұлғайту
- лақтыру және дәйектілік үшін зымырандарды өзгерту (алыс қашықтық, орташа қашықтық)
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Жақсы ұйымдастырылған лақтыру алаңы
- Нұсқаулықтарды әдіспен қолдану
- Қиындықтарға бейімделу

**Инвентарь**

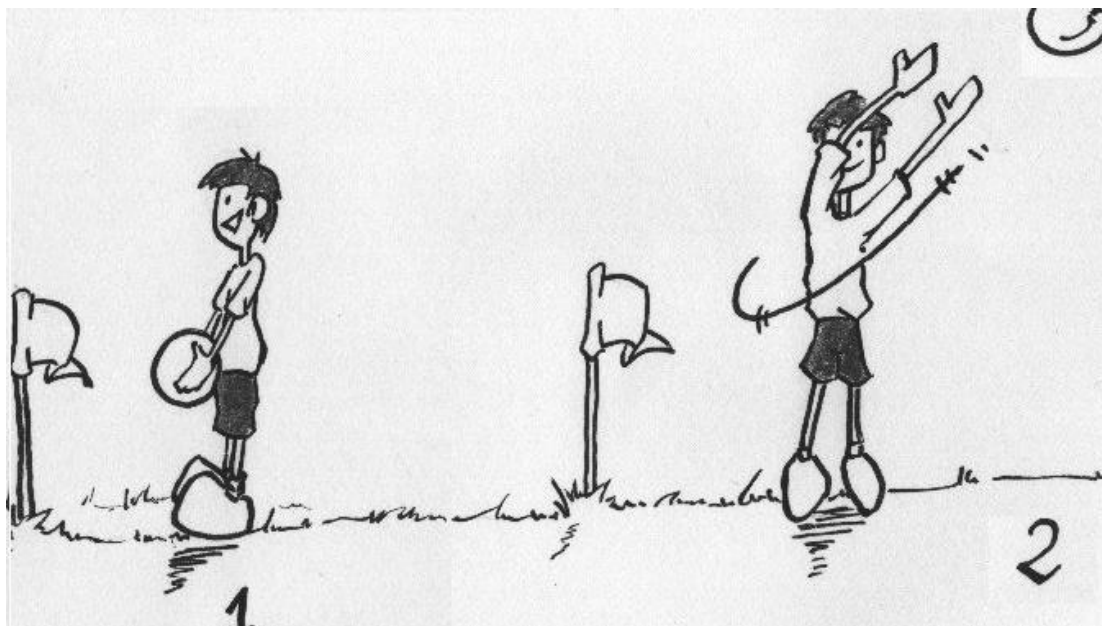
- көлденең маркерлер
- түрлі салмақтағы дискілер

#### **Оқу карточкасы 4: Жасөспірім дискісін лақтыру**

**Мақсаты:** бұрыла лақтыру кезінде дискінің тездетілуін жетілдіру

**Ұсынылған жағдай:** лақтыру бағытына арқамен қараңыз, бір спортшы допты иығынан асырып лақтырады (оң жақ, сол жақ иығынан), бүкіл денесі жұмысқа қатысады (снарядтар салмағы 2 келі аспайды).

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңа бастағандар лақтыру алаңына арқамен қарап тұр. Лақтырғаннан кейін олар көбінесе балансын артқа қарай жоғалтады.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Аяқпен лақтыруға арналған снарядтарды басқарыңыз
- лақтыру кезінде дене көлденең оңға және солға бұрылады

**Ұсыныстар:**

- Босату кезеңінде дененің теңгерім сақтауы
- Сол жаққа (және керісінше) лақтырған кезде дене солға бағытталған,
- Босату кезеңінде қол жоғары қарай көтеріледі

**Ұсыныстар:**

- снарядтарды ауыстыру (салмақ, пішін)
- Міндетті қашықтықты өзгерту
- Солға және оңға лақтыруды орындаңыз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Топ ұйымдастырушылық
- Басымдылық лақтыру бағытына беріледі

**Инвентарь:**

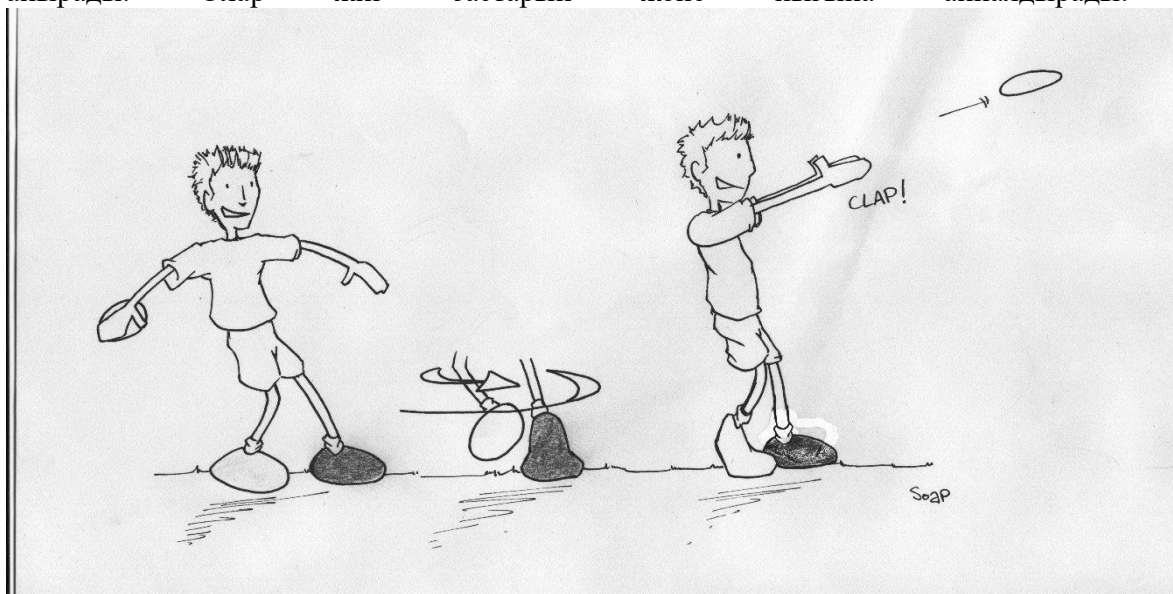
- түрлі снарядтар
- көлденең маркерлер

## Оқу карточкасы 5: Жасөспірім дискісін лақтыру

**Мақсаты:** Қысқа қашықтыққа жүгіріп, екпін алғаннан кейін лақтырудың барлық реттілігін бақылау

**Ұсынылған жағдай:** 3 метрлік қысқа жүгіруден кейін спортшы бір айналымды лақтыру жасайды. Ұшу 10 м еніндегі аймақта (салмағы 1 келі аспайтын салмақта) осы бағытта жүзеге асырылады.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан бастаушыларға айнала жүгіргеннен кейін лақтырудың дұрыстығы қамтамасыз ету қиын болады, бұл оларды теңгерімінен айырады. Олар жиі бастарын және иығына айналдырады.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Айналу кезінде теңгерімді ұстаңыз (жүгіру салмағына жүгіру салмағы)
- снарядты босатпас бұрын, лақтыру бағытын қараңыз

**Ұсыныстар:**

- Тиісті бағытта лақтырыңыз
- Лақтырғаннан кейін теңгерімді сақтаңыз
- лақтыру кезінде диск иыққа тимейді

**Ұсыныстар:**

- Дәлдікке және / немесе нәтижеге жету үшін талаптарды күшейту
- снарядтардың салмағын өзгерту
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Топ ұйымдастырушылық
- Снарядтардың қону аймағын белгілеу

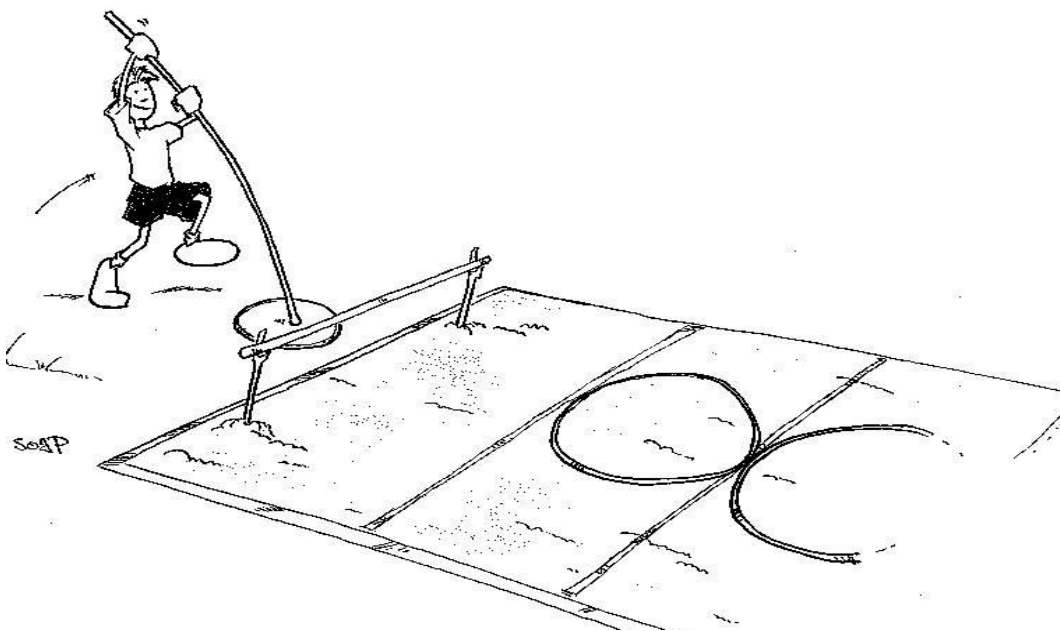
**Инвентарь:**

- лақтыру снарядтары
- көлденең маркерлер

### **Ұзындыққа және жоғарыға сырықпен секіруді қалай дайындауға болады?**

**Жағдайды талдау:** Ұзындыққа секіру спортшылардың сырықты алға қарай итеруін және жақсы нәтиже көрсету үшін сырықтан итерілуді талап етеді. Ең төменгі биіктіктен бастау оларды осы түрмен танысуға әкеледі.

**Қатысушылардың қауіпсіздігі:** жұмсақ бетті қамтамасыз етеді, қону аймағы құмды болуы керек, теңгерімді сақтауды талап ететін дәл жерге отырғызуды қамтамасыз етеді. Тиісті сырықтарды қолданыңыз (ұзындығы 3 метрден артық емес).



**ИААФ балалар жеңіл атлетикасының түрі**

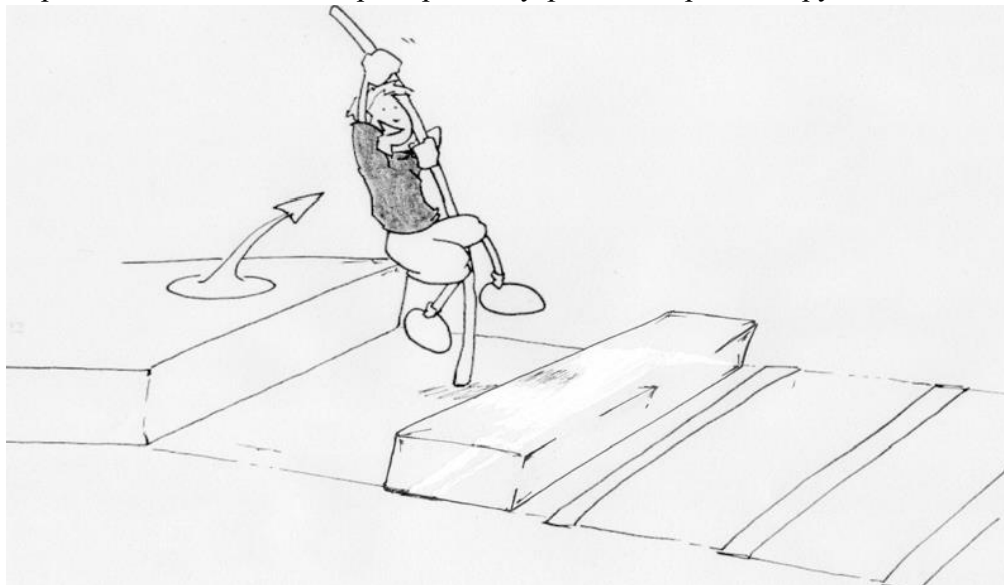


## Оқу карточкасы 1: Ұзындыққа және биіктікке сырықпен секіру

Мақсаты: қашықтықта секіру үшін сырықтан итерілу

Ұсынылған жағдай: қауіпсіз кедергіден (планка, маттар) дәлме дәл ұшып түсу үшін және қашықтыққа өту үшін сырықтан алға қарай итеріліңіз.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңа бастағандар сырықты алға итермелемейді және секіріп бара жатқанда көбінесе сырықты түсіреді. Олар жақсы жерге қонбайды және кедергілерді жеңу үшін аяқтарын көтеруде қиналады.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Сырықты алға қарай итеріңіз
- Сырықты жерге тығыңыз

Ұсыныстар:

- Теңгерім сақтау арқылы жерге түсу (алға қараймыз)
- Жұмсақ жерге түсеміз
- Сырықты ұзындығы бойымен екі қолмен ұстаймыз

Ұсыныстар:

- Траекторияны өзгерту (тоқсан бұру, толық айналым және т.б.).
- Беткейлердегі биіктікті өзгерту
- Өртүрлі нәтижелерді талап етіңіз
- Ойындарға ауысыңыз

Қауіпсіздік:

- Жұмсақ қону аймағы
- Жер үстіндегі бекітілген биіктік
- Биікті реттеу
- Қашықтықты реттеу

Инвентарь:

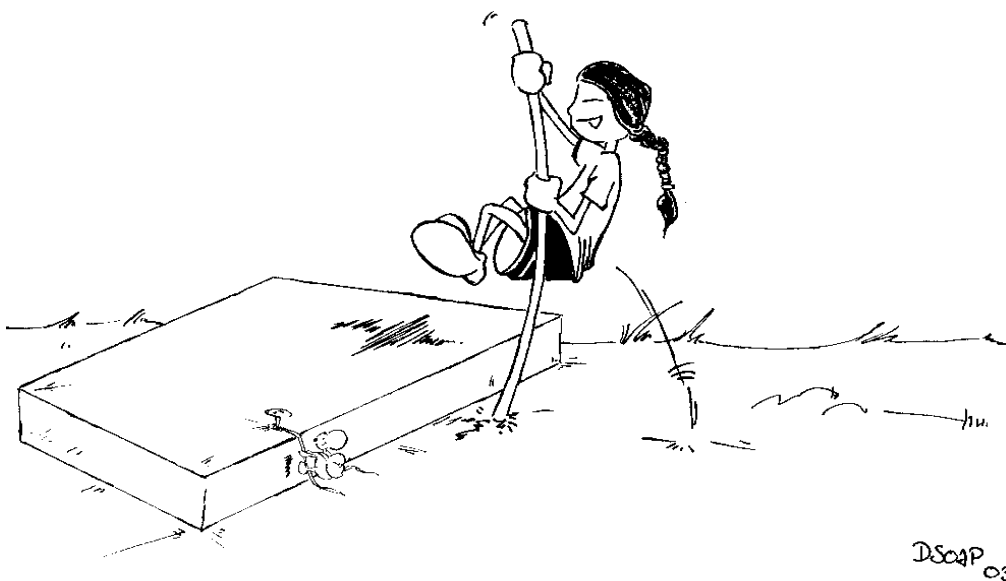
- сырықтар
- жер үсті құрылғысы
- Маркерлер

## Оқу карточкасы 2: Ұзындыққа және биіктікке сырықпен секіру

**Мақсаты:** сырықпен алға және жоғарыға жүгіруді\секіруді меңгеру

**Ұсынылған жағдай:** Қысқаша жүгіргеннен кейін, төбе бойымен секіруді жүзеге асыру үшін бір қатарға көтеріңіз де, артқа қарай итеріңіз. Қатысушылар сырықты қалағанындай ұстай алмайды.

**Жаңадан бастағандардың мінез-кұлқы:** Жаңадан бастағандар көбінесе төбеден секіру кезінде сырықты пайдаланбайды. Сырықтан емес, жерден тікелей секіруге тырысады.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Жоғарғы бетке жету үшін сырықтан итеріліңіз
- екі аяқпен бір уақытта жерге түсіңіз

**Ұсыныстар:**

- Жүгіру / секіруді бір серияға біріктіріңіз
- Траекторияны үйреніңіз
- Бір осьте: итерілу /сырықтың қонымы /секіру бағытында жерге түсу

**Ұсыныстар:**

- секірудің биіктігін арттыру
- Траекторияны өзгерту (толық айналым және т.б.)
- Move towards games

**Қауіпсіздік:**

- жылжымайтын биіктігі
- тайғақ емес беткей
- Тиісті сырық және тұтқа

**Инвентарь:**

- сырық
- жер үсті құрылғысы
- Белгіленген жүгіру алаңы

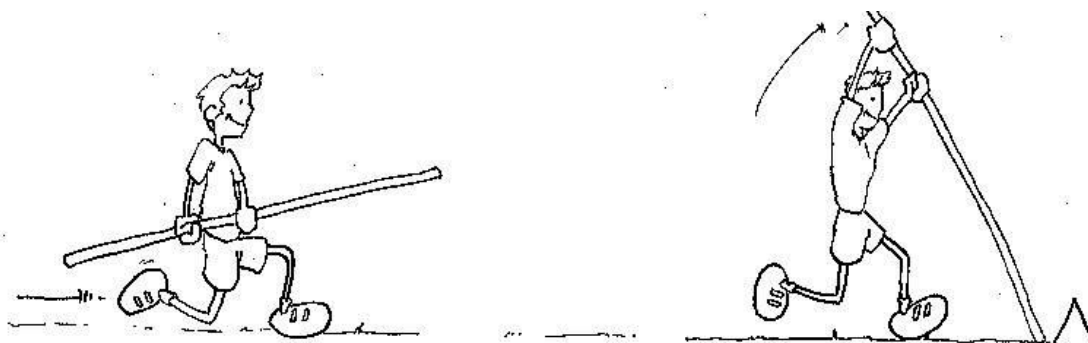


### Оқу карточкасы 3: Ұзындыққа және биіктікке сырықпен секіру

**Мақсаты:** сырықтың қонымын меңгеру және жетілдіру

**Ұсынылған жағдай:** полюстің жүгірілуін және көтерілуін, бір жағынан позицияны басып алуды, полюстің орнатылуын және бір серияға ауысуын біріктіреді. Бұл жаттығу шынымен секіріп кетуді талап етпейді, бірақ ол полюстың дәлдігін анықтайды.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жүгіру мен сырықты алып жүруді біріктіру, бір жағынан позицияны басып алуды, сырық қонымын және бір серияға ауысуын біріктіру. Бұл жаттығу шынымен секіріп кетуді талап етпейді, бірақ ол сырықтың қонымын анықтайды.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- жүгіру мен сырықтың қонымын орнатуды үзіліссіз жалғыз әрекетке біріктіріңіз
- Сырық нысанаға тигенде толық алға итеріңіз

- **Ұсыныстар:**

- сырықпен әдеттегідей жүгіру
- сырықты тікелей жерге түсу осіне орнатыңыз
- сырықты орнату фазасы кезінде артқа көтеріледі
- Ең аз жылдамдықты жоғалту
- сырықтың қонымы кезінде табаныңызбен итеріліңіз

**Ұсыныстар:**

- Бірдей ретпен қайталаңыз: жүгіру / сырықтың қонымы бірнеше рет
- итерілу аймағын белгілеңіз (қорап)
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Тайғақ емес беткей
- Сәйкес сырықтар (әдеттегі ұзындықта)
- Сәйкес жылдамдық

**Инвентарь:**

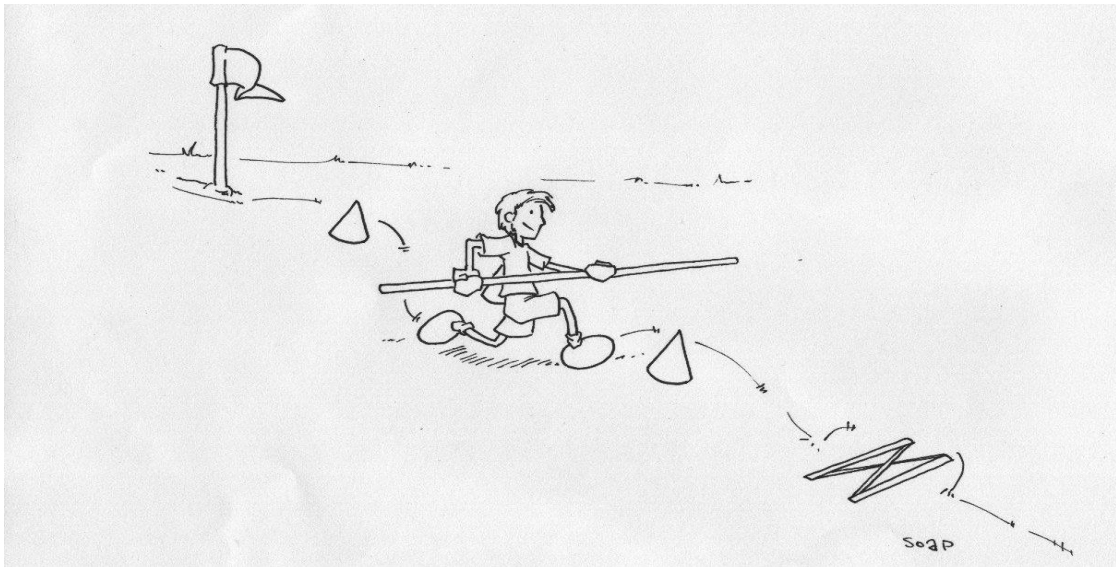
- сырықтар
- итерілуге арналған қорап

#### **Оқу карточкасы 4: Ұзындыққа және биіктікке сырықпен секіру**

**Мақсаты:** сырықпен жылдамдықты жетілдіру

**Ұсынылған жағдай:** сырықпен жүгірудің барлық сериясыг орындау.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан бастағандар сырық көтеру мен жүгіруді айыра алмайды. Сырық жүгіру кезіндегі бақылаусыз қозғалыстарды жақсартады.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Бос иықтармен жүгіру
- Сырықты жүгіру бағытына қаратып ұстау

**Ұсыныстар:**

- Сырықты жүгіру бағытына қаратып тұрақты түрде ұстау
- Дұрыс жүгіру

**Ұсыныстар:**

- Барынша көп жаттығу жасау
- Жылдамдықты арттыру
- Ойындарға ауысу

**Қауіпсіздік:**

- Топ ұйымдастырушылық
- Сәйкес сырықтар

**Инвентарь:**

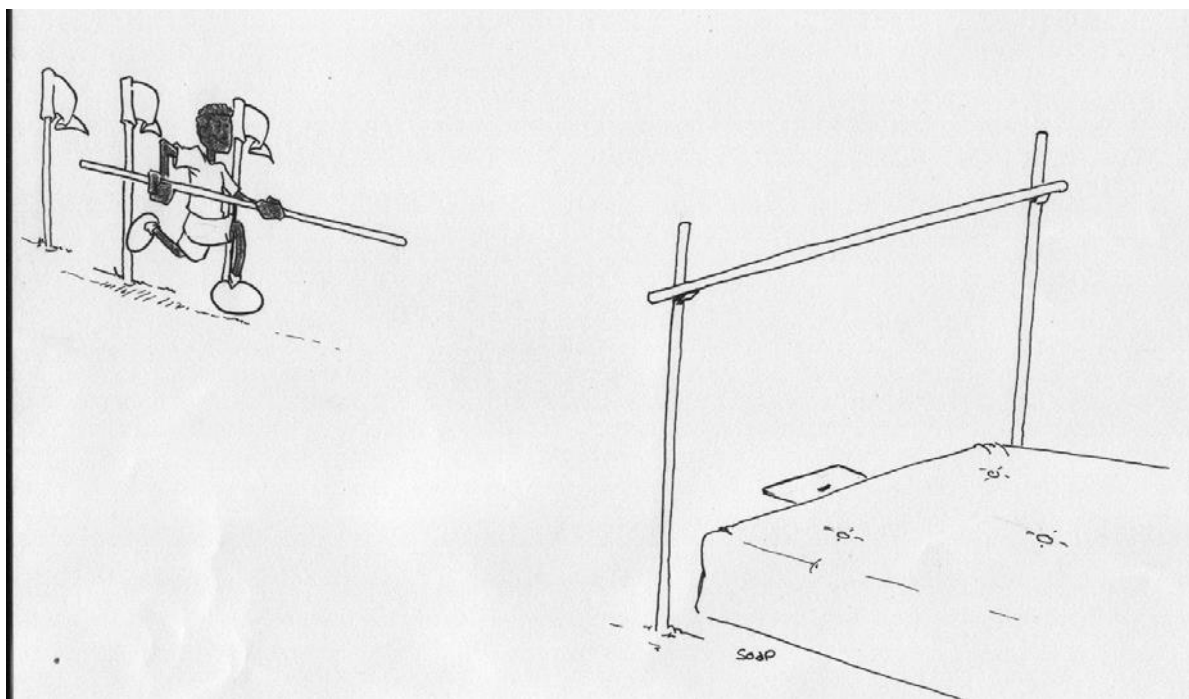
- сырықтар
- көлденең маркерлер
- тік маркерлер

## Оқу карточкасы 5: Ұзындыққа және жоғарыға сырықпен секіру

Мақсаты: қысқа жылдамдық алуды ұйымдастыру

Ұсынылған жағдай: Әрбір 30 см сайын маркерлермен белгіленген зонада қатысушылар қашықтық пен биіктікке секіру үшін ритмикалық және дәл жүгіруді ұйымдастыруы керек.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: жаңадан бастағандарға жүгіріп жылдамдық алу қиын. Олар «жүгіру /сырықтың қойылымы» дәйектілігін меңгере алмайды.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Жылдамдықты бірте арттырыңыз
- Сырықты секіру бағытында ұстаңыз

Ұсыныстар:

- Бірғақты жүгіріс
- жүгіру/сырық қойылымы/секірісті бәр серияға біріктіріңіз
- секіру алдында жылдамдығыңызды төмендетпеңіз

Ұсыныстар:

- планка немесе соған ұқсас зат қойыңыз (эластикалық)
- аралық маркерлер қойыңыз

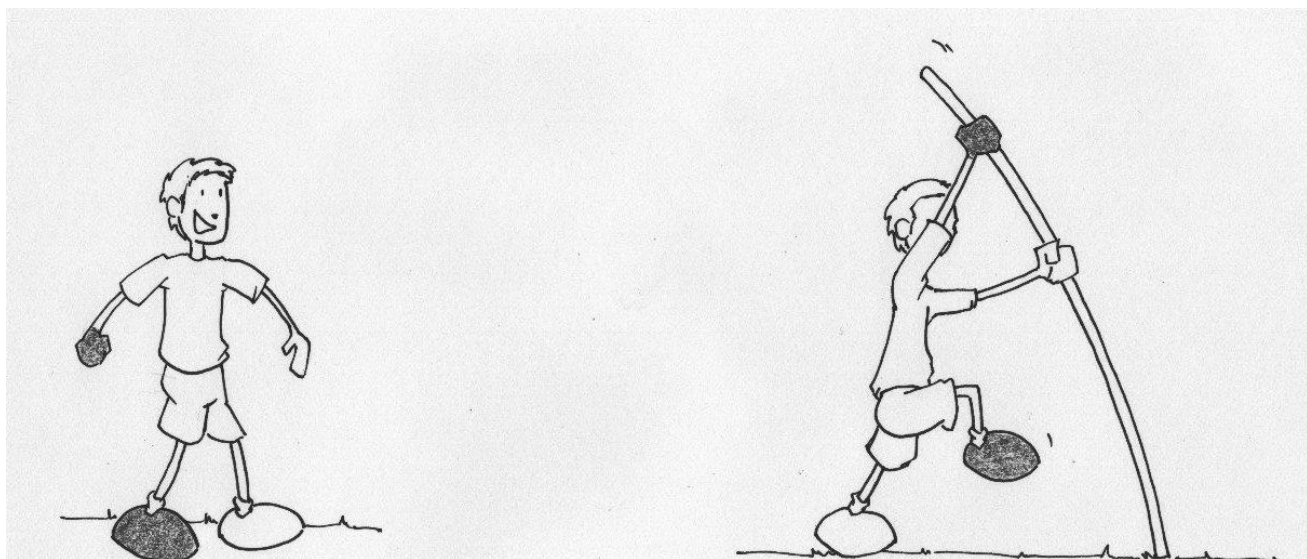
Қауіпсіздік:

- жұмсақ жерге түсу аймағы
- сәйкес жүгіру алаңы

Equipment:

- сырықтар
- тік маркерлер

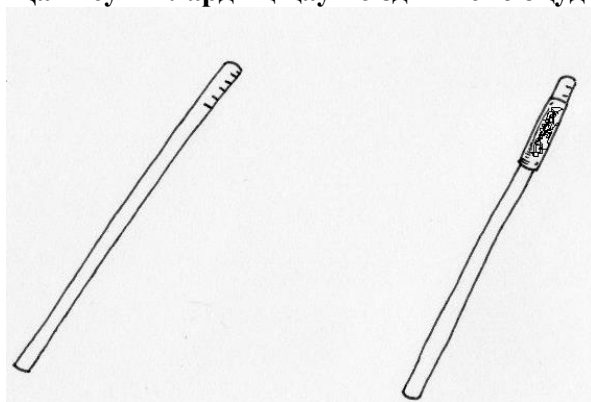
## Сырықпен секірушілерге арналған техникалық карточка



Сырықпен жақсы секіру үшін қол / аяқтың жұмысының арнайы комбинациясын қадағалау керек.

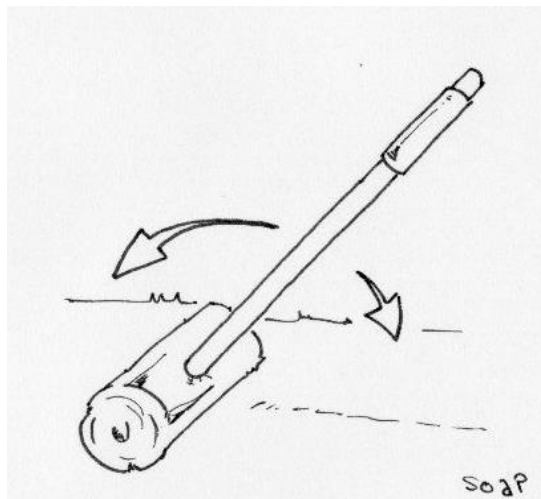
Сол аяқпен (жоғарыдағы суретті қараңыз) итерілетін секіргіштер үшін, оң қолы жоғары, жіне керісінше, оң аяғымен итерілетін секіргіштер үшін - сол қол жоғары.

### Қатысушылардың қауіпсіздігі және оқудың тиімділігі туралы ұсыныстар:



Спортшылардың дұрыс ұстауын көрсететін белгі

«Муфта», қол арасындағы аралықты көрсететін шкала



Төмен секіріс осіндегі ұстауыштар

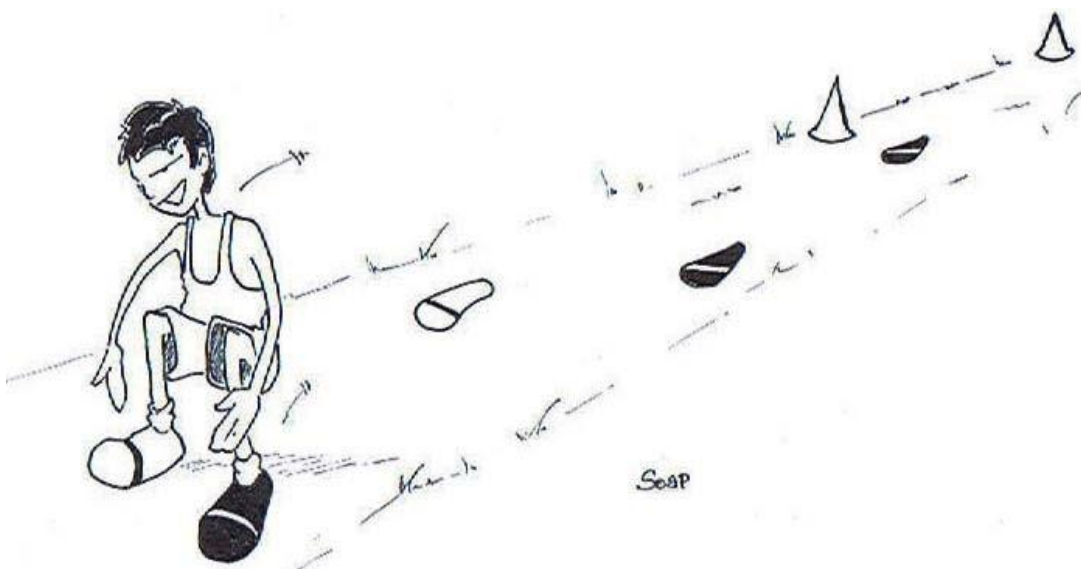
## Қысқа жүгірістен кейін ұзындыққа және үш қарғып секіруді қалай орындауға болады?

**Секіру жаттығуын талдау:** қысқа көтерілуімен және ұзындығы секірумен үш рет секіру ұшудың дәлдігін, шапшаңдық техникасын және секіру / кадамның реттілігін талап етеді.

Секіріс/ кадамд дәйектілікті оқыту балансты меңгеру үшін тиімді.

**Қатысушылардың қауіпсіздігі:** екі қауіпсіздік кепілдігі бар:

- жұмсақ және сырғитын емес беттен секіру жаттығуларын орындаңыз.
- нәтижеге жұмыс істеуді бастамас бұрын техниканы үйрету кезінде тікелей практикалық күш.



**ИААФ балалар жеңіл атлетикасының түрі**

**Ескерту:** Көптеген жаттықтыруларда басымдық «секіру үзіліссіздігіне» беріледі.

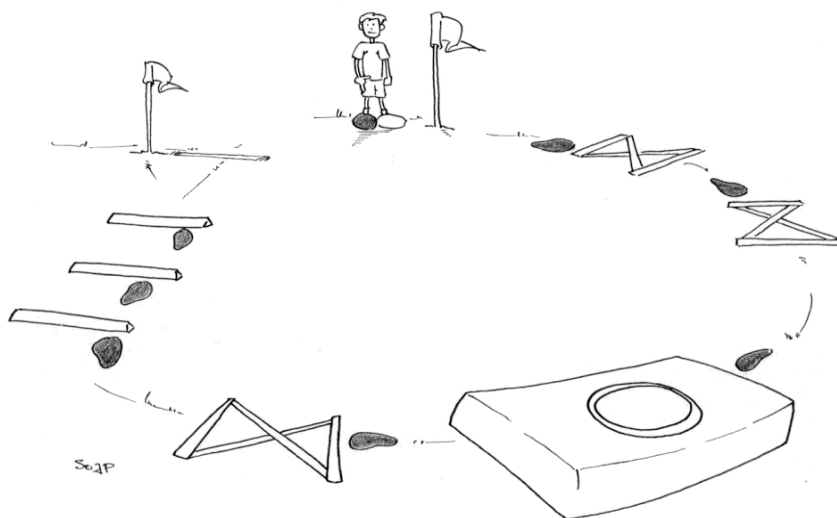


### Оқу карточкасы 1: Қысқа жүгірістен ұзындыққа жіне үш қарғып секіру

**Мақсаты:** итерілу дәлдігін жетілдіру

**Ұсынылған жағдай:** Жерге түсудің дәлдігін жақсарту үшін қысқа жүгіру арқылы алға қарай секіріңіз. Кедергілер негізінен горизонтальды болады, бұл қатысушылардың биіктікке секіруге мәжбүр болмауы үшін жасалады.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Дәлдікті қамтамасыз ету үшін, бастаушылар секіріп өту аймағының алдында жылдамдығын баяулатады және жерге қарап, осылайша секіру кезінде әдеттегі мінез-құлықты бұзады.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- жерге қарамаңыз
- Секіру мен жүгіру фазаларды бірізділікпен байланыстырыңыз

**Ұсыныстар:**

- Аяқтың дұрыс орналасуы
- секіруден бұрын жылдамдықты сақтау
- жүгіру жылдамдығын сақтай отырып жерге түсу

**Ұсыныстар:**

- Аралықта қашықтықты ауыстырыңыз (қысқа қашықтықты ұстаңыз - 10 м)
- Мүмкін болса, сегменттердің енін өзгертіңіз
- Оң және сол аяғымен кезекпен қайталауды жүзеге асырыңыз
- Оң жақтағы жер секіріп, сол жақтағы секірді
- Move towards games

**Қауіпсіздік:**

- Жұмсақ беті
- Қауіпсіз және өтпейтін маркерлер

**Инвентарь:**

- секіру белгілері
- Жолдағы маркерлер

\* Бұл жаттығу жағдайы үш есе төмен түсіруге жарайды.

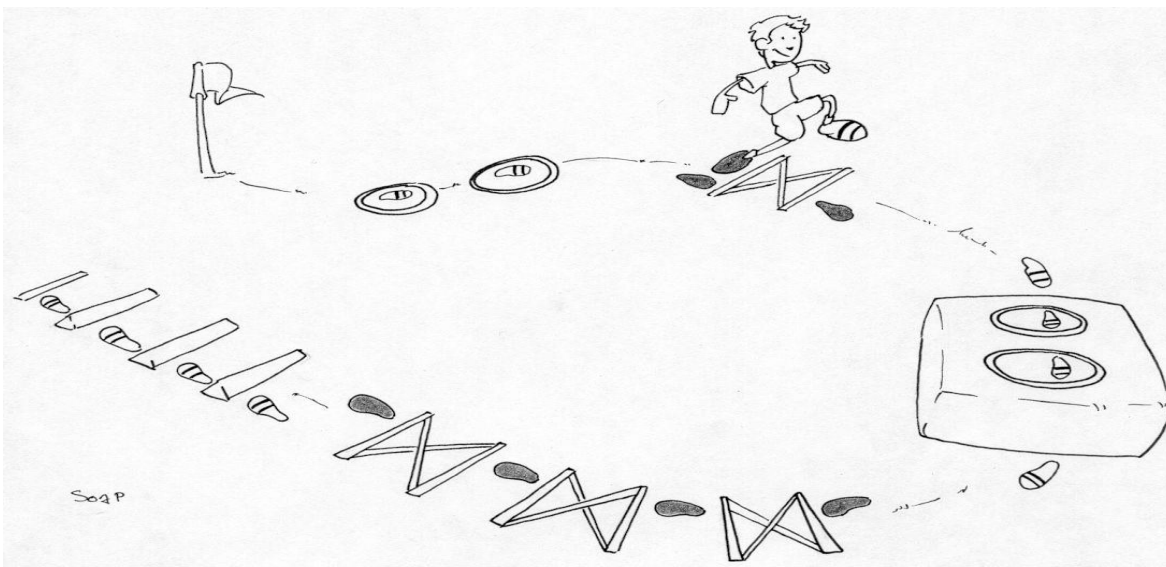
## **Оқу карточкасы 2: Қысқа жүгірістен ұзындыққа жіне үш қарғып секіру**

### **Мақсаты: секіру техникасын меңгеру**

**Ұсынылған жағдай:** жаттығулардың әртүрлі сериялары есебінен жұмыс істеу әдісін түсіну және жетілдіру. Бастапқыда секіру алаңы жақсы нәтижеге жету үшін шектелген болады.

Мысалы: белгіленген қашықтыққа секірулер сериясы.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан келгендер секіру техникасын үйлестірудің негізгі проблемасымен бетпе-бет келгенде, секіру кезінде бүйірлік тепе-теңдікті жоғалтады, өйткені дененің салмағы жүгірумен аяқталмайды. Олар жиі секіру кезінде өз қолдарын үйлестірмейді және баланс табу үшін оларды «бloquentайды».



### **Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Жер тартылысын еңсеру
- Алға жылжу үшін қолыңызды падаланыңыз.

### **Ұсыныстар:**

- Спортшы секіріп кетуі мүмкін (яғни, бірінші рет ұстап тұрғанда жақсы аялдама)
- Спортшы секіруден кейін және кейінгі балансты сақтайды.

### **Ұсыныстар:**

- Жолдарды өзгерту
- Ұзарту шкаласына сәйкес түрлі қашықтықтарды ұсыныңыз
- бірнеше секіруді қайталаңыз
- Ойындарға ауысыңыз

### **Қауіпсіздік:**

- Жұмсақ беткей
- Қауіпсіз кедергілер

### **Инвентарь:**

- Көлденең маркерлер
- Трасса үшін тік маркерлер

**Бұл жаттығу жағдайы шектеулі үштік секіруге жарайды.**

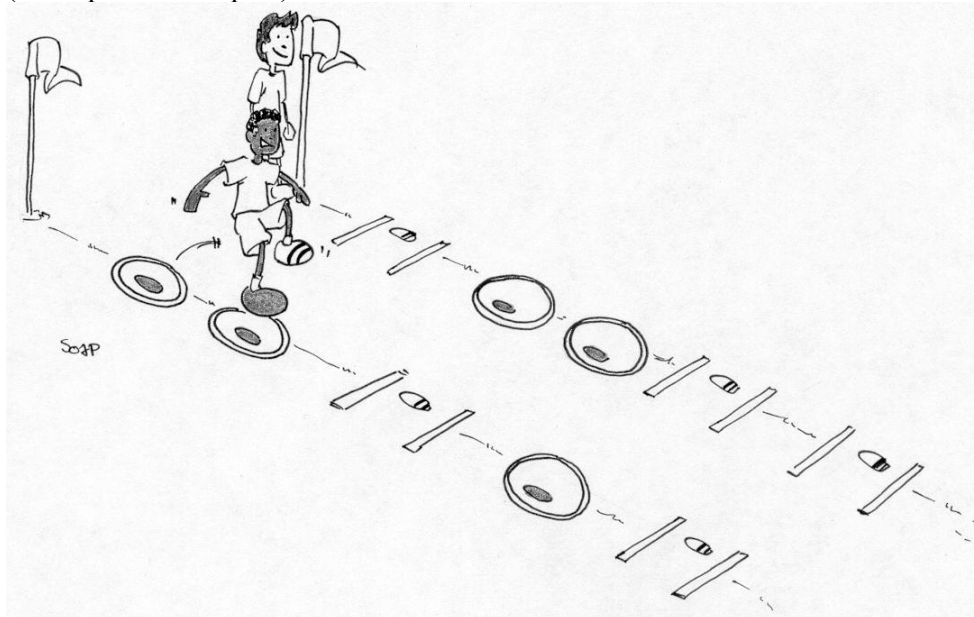
**ОҚУ КАРТОЧКАСЫ – ИААФ ЖЕҢІЛ АТЛЕТикасы**

### **Оқу карточкасы 3: Қысқа жүгірістен ұзындыққа және үш қарғып секіру**

**Мақсаты:** Жылдамдығын жоғалтпай секіру / қадамдық реттіліктің орындалуын жақсартып көріңіз

**Ұсынылған жағдай:** әртүрлі жылдамдықтарда және әртүрлі шектеулі сегменттер бойынша секіруді / қадамды орындаңыз.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңа бастағандар кішкене секірулер мен үлкен қадамдарды жиі орындайды. Олар көбінесе дұрыс секіру траекториясынан кетеді, себебі олар секіру кезінде теңгерімін жоғалтады. Олар алға жылжу үшін қате бос сегменттерді (қолдар мен аяқтарды) қолданбайды немесе пайдаланбайды.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- секірулер мен қадамдар арасында үзілмеңіз
- секіру кезінде құлап қалмаңыз

**Ұсыныстар:**

- Теңгерімді сақтай отырып, секіруді орындаңыз
- Жылдамдықты жоғалтпай хоп секцияларын орындаңыз
- Тиісінше, бос сегменттерді пайдаланыңыз

**Ұсыныстар:**

- Өткізу тізбегін өзгерту (қос секіру, қадам және қос қадам, секіру және т.б.)
- қолдардың қозғалысын синхрондауды, содан кейін олардың ажыратылған әрекетін талап етіңіз: өз кезегінде және бір мезгілде
- Оқу аймақтарын және секірулер арасындағы қашықтықты өзгертіңіз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Жұмсақ беткей
- Қауіпсіз кедергілер

**Инвентарь:**

- Көлденең маркерлер
- Трасса үшін тік маркерлер

**\* Эта тренировочная ситуация годится для ограниченного тройного прыжка**

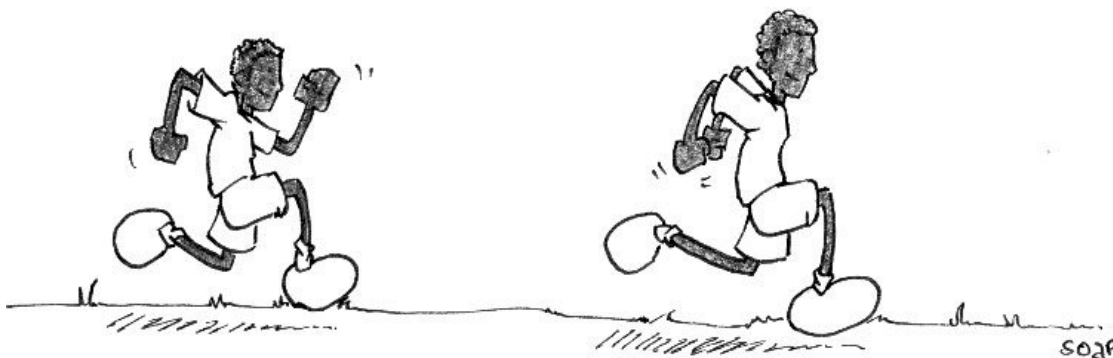


#### Оқу карточкасы 4: Қысқа жүгірістен ұзындыққа және үш қарғып секіру

**Мақсаты:** секіру техникасында қолды тиімді пайдалану

**Ұсынылған жағдай:** Кезеңді секіру / қадамды орындау арқылы қолдарды түрлі жолдармен үйлестіруге тырысыңыз (бір мезгілде, синхронды түрде, төменгі қолдарымен).

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан келгендердің әрбір әлсіздікпен қолдың әрекетін үйлестіруі өте қиын. Қолдары көбінесе әрекет емес, балансты қамтамасыз етеді.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Майда секірістен бастаңыз
- Жаттығу кезінде қол мен иық бос

**Ұсыныстар:**

- Талап етілген бағдарламаны орындау
- Секіру сериясы кезінде теңгерім сақтаңыз
- Екі қолдың да тиімділігін қамтамасыз етіңіз

**Ұсыныстар:**

- Трасса ауыстырыңыз
- Аумақты ауыстырыңыз
- Синхронды және кезекті амалдарды біріктіріңіз
- Ойындарға ауысыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Жұмсақ беткей
- Сәйкес секірістер

**Инвентарь:**

- тік маркерлер
- көлденең маркерлер

**\* Бұл жаттығу жағдайы шектеулі үштік секіруге жарайды.**

**Оқу карточкасы 5: Қысқа жүгірістен ұзындыққа жіне үш қарғып секіру**  
**Мақсаты:** қысқа жүгіруге арналған параметрлерді орнатыңыз

**Ұсынылған жағдай:** Әрбір 20 метрде белгіленген қашықтықта, итерілу брусында итерілу үшін жүгіріп жылдамдық алуға тырысады.

**Жаңадан бастағандардың мінез-кұлқы:** жаңадан бастаушыларға бірдей жаттығуларды қайталау қиын. Олар қалған қашықтыққа соңғы қадамдарын нашар реттейді.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық :**

- жүгіру қашықтығын анықтау үшін бастау аймақтарын өзгертіңіз
- Бір әрекеттен екіншісіне бірдей қарқынмен жетуге тырысыңыз.

**Ұсыныстар:**

- Дәл итерілу
- итерілу аяғына қону
- итерілу брусы алдынан жылдамдықты сақтау

**Ұсыныстар:**

- Ұсынылған аймақтарды біршама өзгерту
- Аралық маркерді аймақтың ортасына қойыңыз

**Қауіпсіздік:**

- Жұмсақ қону аймағы.
- Үздік ұйымдастырушылық
- тиісті жүгіру алаңдары

**Инвентарь:**

- Маркерлер, планкалар
- рулетка

**\* Бұл жаттығу жағдайы шектеулі үштік секіруге жарайды.**

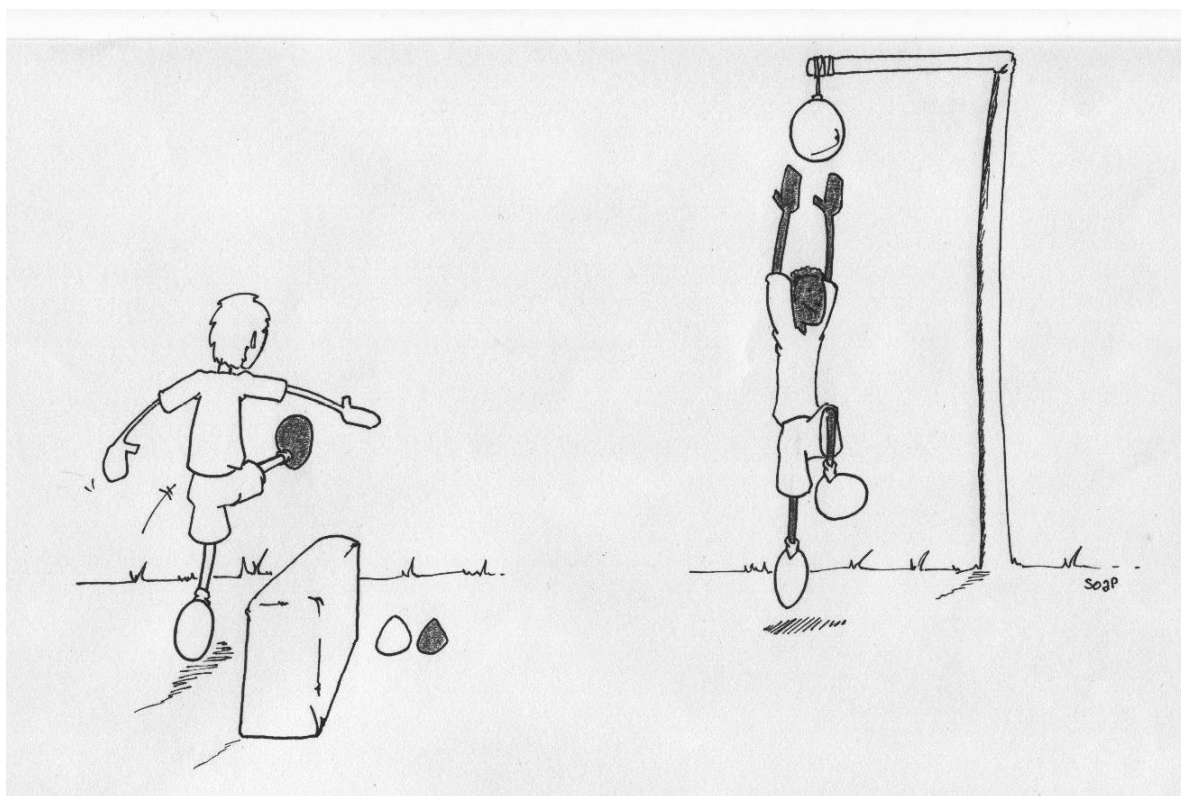
### Оқу карточкасы: Жоғарыға секірісті қалай дайындауға болады?

Ескертулер: Балалардың жеңіл атлетика бағдарламасында жоғары секіріс үш негізгі себеп бойынша ұсынылмайды:

- Жеңіл атлетикаға қосылуға арналған бұл түрі жарыстарда өте ұзақ уақыт болады
- Балалардың қауіпсіздігі жоғары тәуекелде болғандықтан, себебі жоғары траектория қауіпсіз жерге түсуге әкелмейді.
- Қазіргі заманғы «мәдени» техника (Фосбери-флоп») тым күрделі.

Бұл ескертулер болашақта нұсқаушылардың биіктікке секіруге арналған жаттығулар жасау мүмкіндігін жоққа шығармайды. Ешбір жағдайда ешқандай жағдайда теңгерімді жоғалтуға әкелуі керек. Қону әрдайым екі аяғымен де орындалуы керек.

Биіктікке секіруді орындау үшін жаттығулардың мысалдары:



Басқа түрлердегідей, дене тік тұрақтылықта болуы керек және бос сегменттерді тиімді пайдалану керек.

Жалпы үйлестіруді жақсарту үшін сол және оң аяғынан биіктікке секіру жаттығуларын орындау ұсынылады.

## Оқу карточкасы: Спорттық жүріс

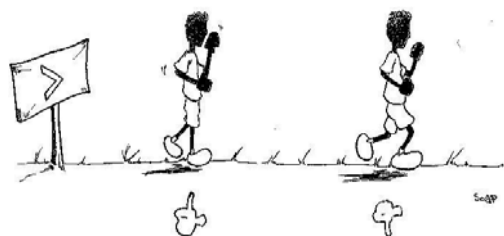
Жеңіл атлетиканың бұл түрі ойын ойнау кезінде жас балаларға ұсынылуы мүмкін. ИААФ балалар спорты жарыстарының бағдарламасы техникалық себептер бойынша спорттық жүрісті қамтымайды, өйткені спорттық жүрудің әдісі өте кішкентай балалардың дамуына қиын. Дегенмен, қиындықтарға тап болған балалардағы аэробты жүйе үшін, аяғы үшін, үйлестіру үшін тамаша жаттығуларды ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

Жоғарыда аталған себептер бойынша жаттығулар кезінде балалардың спортпен айналысуы басқа түрлерін толықтырады.

### 1- Негізгі мінездемелер

Дене шынықтырудың техникалық ережелеріне сәйкес спортшы:

- Жермен үнемі байланыста болады



### 2- Спорттық жүрісте жаттығу

Балаларға спорттық жүрістің негіздерін үйрену үшін базалық жаттығулар ұсынылады. Ең алдымен жылдамдық емес, жаяу жүрудің техникасының сапасын белгілеу ұсынылады.

Бар жаттығуларды ұзын қашықтыққа жүгіруге, жылдамдықты және қашықтықты түзу үшін қолдануға бейімдеу керек. Сондай-ақ, балалар үшін қызықты әрі серуендеудің кез-келген түрлерін орындауға мүмкіндік беретін серуендеу мен жүгірудің кезектілігін ұйымдастыруға болады.

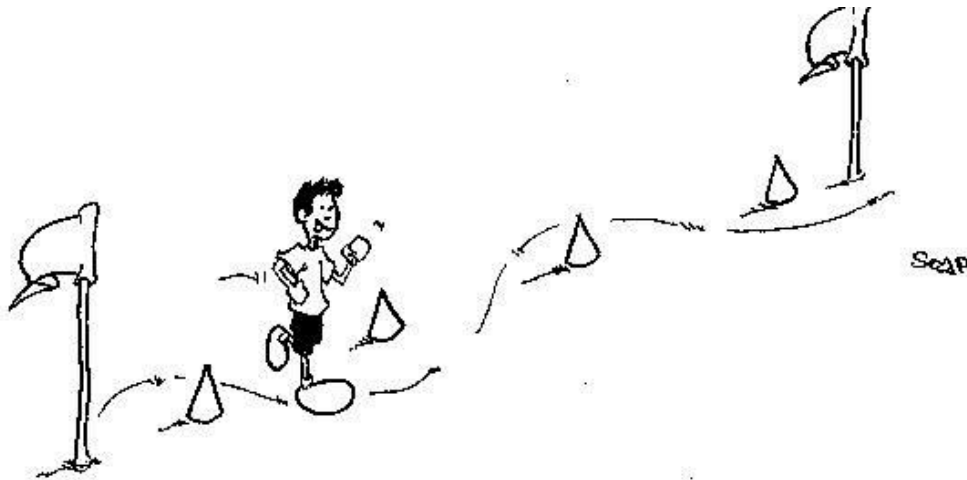
Жаяу серуендеуде эстафетада қолданылатын жаттығулардың көпшілігін жолдағы тосқауылдардың және кедергілердің болмауының жалғыз шартымен пайдалануға болады.

### **Оқу карточкасы 1: Спорттық жүріс**

**Мақсаты:** спорттық жүрісті меңгеру

Ұсынылған жағдай: Балалардан әр түрлі слалом тректерінде спорттық серуендеуге тән қозғалыстарды сұраңыз.

Жанадан бастағандардың мінез-құлқы: Жаңа бастағандар денені алға қарай жылжытады, қолдардың көмегін пайдаланбайды және аяқтың осі бойымен толық айналмалы қозғалыс жасамайды. Олар тізесін бүгеді.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Дененіздітік ұстаңыз
- Қолдарыңызды белсенді түрде қолданыңыз
- Алға қараңыз

Ұсыныстар:

- Аяқтар тік және түзу қалпында болады
- Қолдың қозғалысы кең және жаяу бағытқа қарай
- Басы бір деңгейде, көздер көлденеңінен алға қарайды

Ұсыныстар:

- Трассаны ауыстырыңыз
- Әр трассада хронометраж жүргізіңіз
- Артқа және алға эстафета ұйымдастырыңыз

Қауіпсіздік:

- Топ ұйымдастырушылық
- Қауіпсіз беткей

Инвентарь:

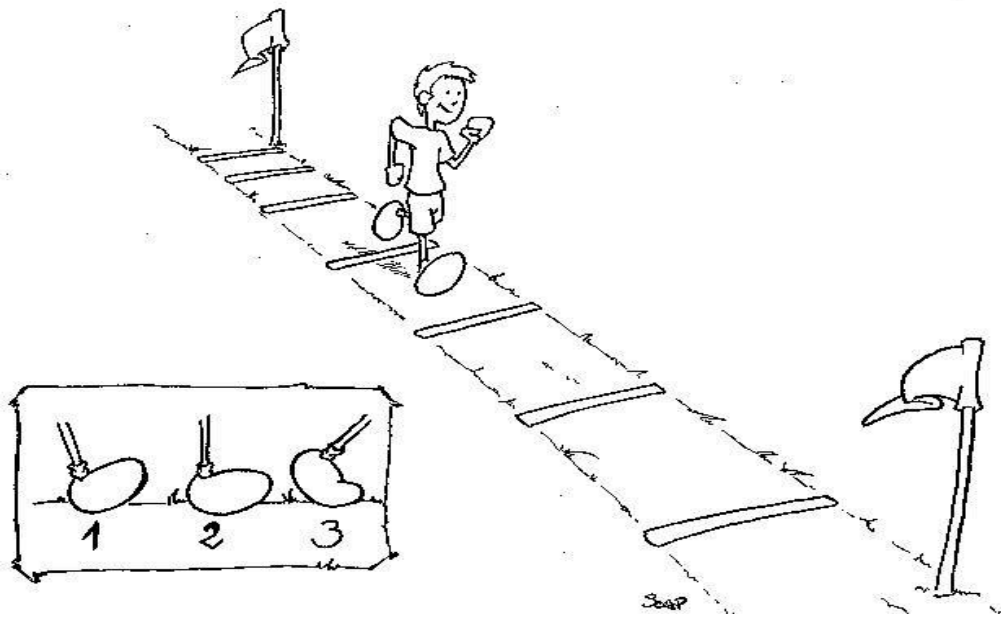
- тік маркерлер
- Хронометр

## Оқу карточкасы 2: Спорттық жүріс

**Мақсаты:** спорттық жүрісте табан қонымын меңгеру

**Ұсынылған жағдай:** спорттық жүріс кезінде балалар әртүрлі аралықтарда орналасқан шпалдармен белгіленген қашықтықты өтуі керек. Аралықтарды біртіндеп ұлғайтуға болады.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** Жаңа бастағандар денені алға қарай жылжытады, қолдың әсерін пайдаланбайды және аяқтың осі бойымен толық айналмалы қозғалыс жасамайды. Олар қашықтығы ұлғайған сайын тізерлейді.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Денеңізді тік ұстаңыз
- табанның беткеймен байланысы арқылы жүзеге асырылады, содан кейін айналмалы қозғалыс табан бойымен өтеді.
- Аяқ тік басылады
- Қолдың қозғалысы кең және жүріс бағытына қарай
- Бас бір деңгейде, алға қараймыз

**Ұсыныстар:**

- Трасса ауыстырыңыз
- Әр тассада хронометраж жүргізіңіз
- Эстафетаны қадамның ұзындығын арттырғаннан кейін орнатыңыз, басқа уақытта слалом іске қосылады

**Қауіпсіздік:**

- Топ ұйымдастырушылық
- Қауіпсіз беткей

**Инвентарь:**

- тік маркерлер
- Хронометр

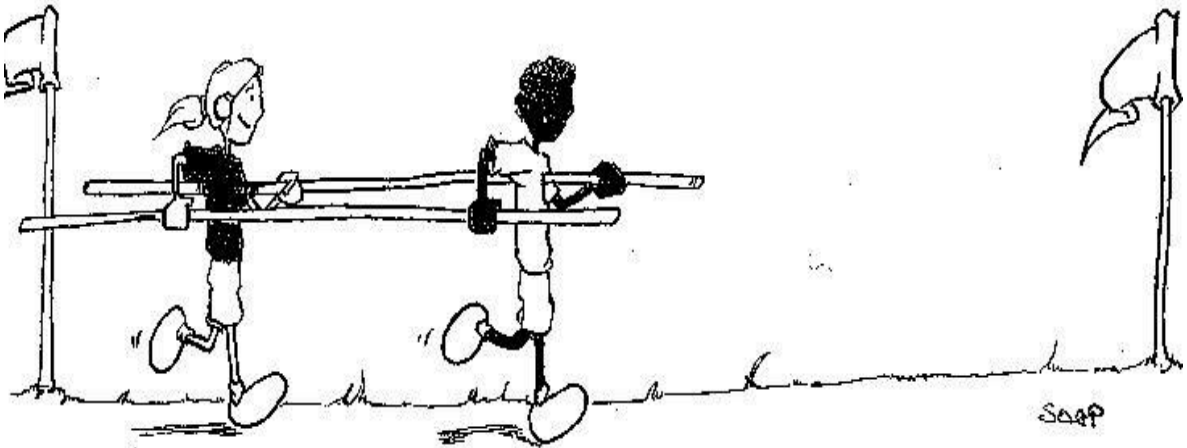
### Оқу карточкасы 3: Спорттық жүріс



**Мақсаты:** Өзіңіздің қарқыныңызды (жылдамдық пен ырғақты) басқа қатысушылар қарқынымен сәйкестендіріңіз

**Ұсынылған жағдай:** спорттық жүрісте балалар әртүрлі қашықтықтан өтіп, «жұпта» жұмыс істеп, екеуі де таяқ немесе найза ұстап жүруі керек.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан бастағандар бір-бірімен жұмыс істеуге және басқа қатысушылардың қарқынына бейімделуге қиналады.



#### Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Әріптестер арасында тамаша үйлестіру керек
- Тұрақты тұрақтылықты сақтаңыз
- Беткі қабатпен байланысу табанмен жүреді, содан кейін аяқтың айналмалы қозғалысы.
- алға қарап жүріңіз

#### Ұсыныстар:

- Көшбасшыдан кейін жүгіргенде өзіңізді бос қалпында ұстаңыз

#### Ұсыныстар:

- Трасса ауыстырыңыз
- Жаттығуларды кезекпен жасаңыз
- Эстафета

#### Қауіпсіздік:

- Топ ұйымдастырушылық
- Қауіпсіз беткей
- Жұппен жұмыс жасау (бойлары бірдей болу керек)

#### Инвентарь:

- тік,көлденең маркерлер
- Хронометр
- таяқтар, бамбук т.б.

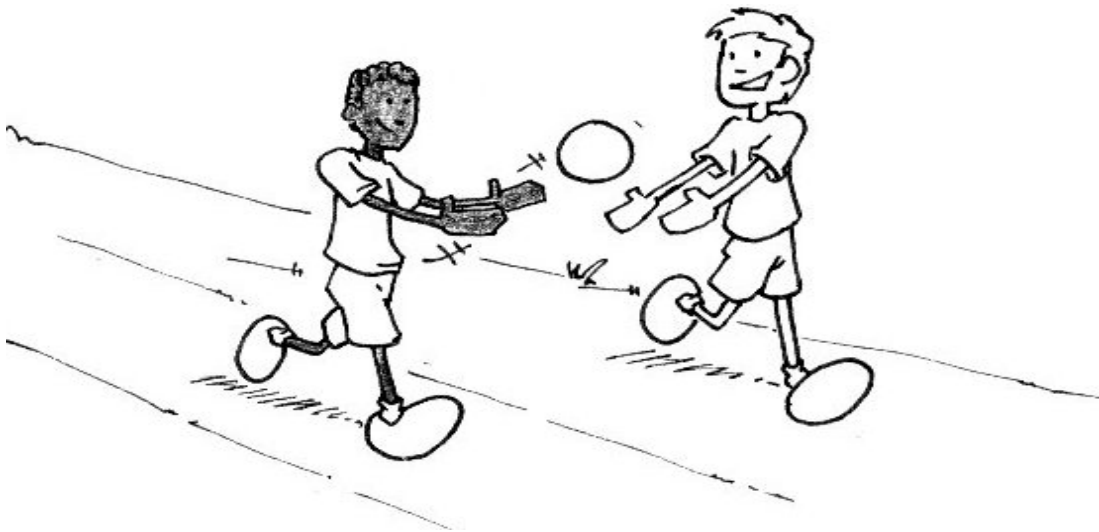


#### Оқу карточкасы 4: Спорттық жүріс

**Мақсаты:** жүру техникасынан қолдың қозғалысын айыру

**Ұсынылған жағдай:** балалар әртүрлі қашықтықты екі қатысушыдан тұратын топтардан өтуі керек. Доптарды пайдалана отырып, спортшылар соңғы екі жақты қозғалыстарды екі қолмен де орындайды.

**Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы:** жаңадан бастағандар бір-бірімен жұмыс істеуде қиналады. Допты қабылдау және лақтыру бақыланбайды.



**Жаттығу бойынша нұсқаулық:**

- Әріптестер арасындағы тамаша үйлестіру
- Тұрақтылықты сақтаңыз
- Жүру әдісінен допты қабылдау мен лақтыруды бөліңіз

**Ұсыныстар:**

- Қол мен аяқтың қозғалысын бөліп, босандық таңытыңыз
- Техника мен бағыт бойынша жүруге тән әдеттегі қадамды сақтаңыз.

**Ұсыныстар:**

- Қашықтықты ауыстырыңыз
- Снарядтарды ауыстырыңыз (көп, аз, және т.б.)
- Эстафетада жүгіріңіз

**Қауіпсіздік:**

- Топ ұйымдастырушылық
- Қауіпсіз беткей
- Сәйкес қауіпсіз снарядтар

**Инвентарь:**

- тік маркерлер
- Хронометр
- доптар, обручтар т.б.

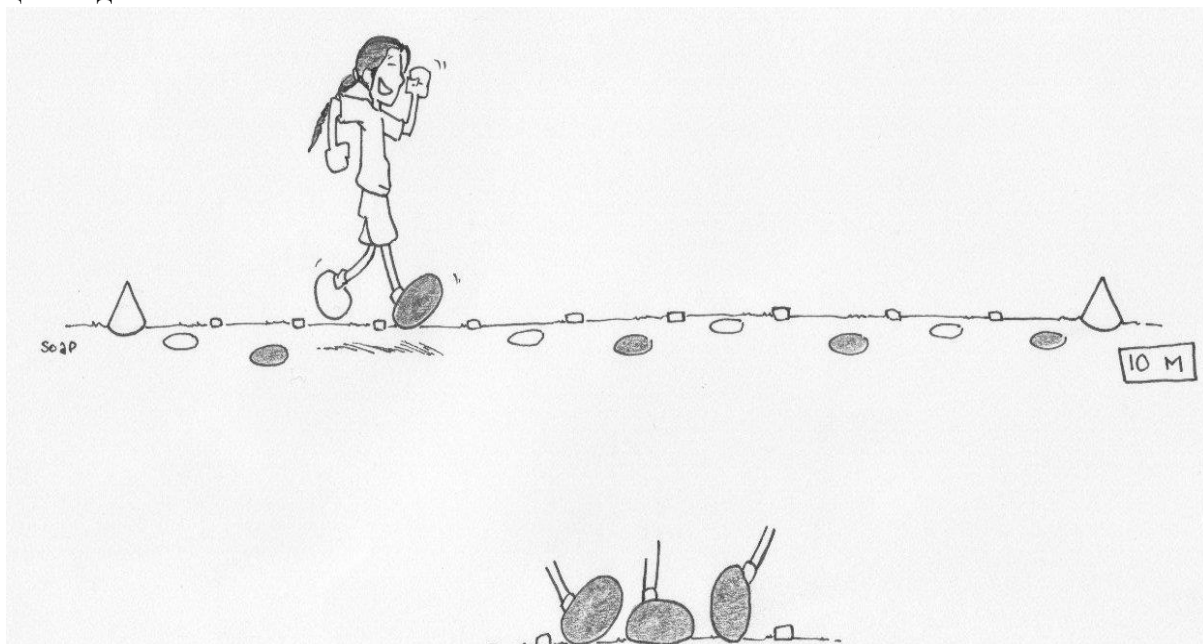


## Оқу карточкасы 5: Спорттық жүріс

Мақсаты: қадамдардың жылдамдық ырғағын меңгеріңіз

Ұсынылған жағдай: Қатысушылар әр сегментте 1,5 немесе 2 қадамды құрайтын қысқа сегменттермен белгіленген қашықтықты өтуі керек. Жаттығуды аяқтауды реттеу және жылдамдықты арттыру қажет.

Жаңадан бастағандардың мінез-құлқы: жаңадан бастаушыларға жылдамдық артып келе жатқандықтан, айналадағы айналмалы қозғалыстарды үнемі орындауда қиналады.



Жаттығу бойынша нұсқаулық:

- Әр сегментке бір қадам жасаңыз (немесе маршруттың қалай ұйымдастырылғанына байланысты екі: әр сегментке 3-4 қадам)
- Тұрақтылықты сақтаңыз
- Аяқтағы айналмалы қозғалысты кеңейтіңіз

Ұсыныстар:

- Жылдамдықты жоғарылату үшін тынығып тұрыңыз
- Спорттық жүріспен айналысудың әдеттегі техникасын сақтау

Ұсыныстар:

- 5 м-ден 15 м дейінгі қашықтықты өзгертіңіз
- жаттығуды қолыңызды көтеріп аяқтаңыз
- Эстафета жарыстарын ұйымдастырыңыз

Қауіпсіздік:

- Топ ұйымдастырушылық
- Қауіпсіз беткей
- Тік маркерлер

Инвентарь:

- тік маркерлер
- Хронометр
- жалпақ және жұмсау маркерлер