Жеңіл атлетика



Жүгіру	Секіру	Лақтыру
қысқа: 30, 60, 100 м орта: 800, 1500 м; ұзақ: 3000 м-ден; эстафета 4 × 100 м	ұзындыққа, биіктікке үш адымдап секіру, сырықпен секіру	доп, граната, ядро диск, найза, балға

ҚЫСҚА ҚАШЫҚТЫҚҚА ЖҮГІРУ

1	**Төмен старт**	«Сөреге!» — қолдар сызықтың алдында, «Назар!» — жамбасты көтер, «Марш!» — алға
2	**Старттан кейін екпін алу**	алғашқы 15–20 м денені біртіндеп түзете бер
3	**Қашықтық бойынша**	аяқтың ұшымен, қолдар шынтақтан бүгілген
4	**Мәре**	мәре сызығынан баяулама — кеудемен ұмтыл

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша.

Лёгкая атлетика



Бег	Прыжки	Метание
короткий: 30, 60, 100 м средний: 800, 1500 м; длинный: от 3000 м; эстафета 4 × 100 м	в длину, в высоту тройной, с шестом	мяч, граната, ядро диск, копьё, молот

БЕГ НА КОРОТКУЮ ДИСТАНЦИЮ

1	**Низкий старт**	«На старт!» — руки у линии, «Внимание!» — подними таз, «Марш!» — вперёд
2	**Стартовый разгон**	первые 15–20 м постепенно выпрямляйся
3	**Бег по дистанции**	на передней части стопы, руки согнуты в локтях
4	**Финиш**	не тормози до линии — бросок грудью

© 2026 walls.kz. Бесплатно для школ и учителей. Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.

Жеңіл атлетика

Лёгкая атлетика



Жүгіру
Бег

қысқа: 30, 60, 100 м
короткий: 30, 60, 100 м

орта: 800, 1500 м; ұзақ: 3000 м-ден; эстафета 4 × 100 м средний: 800, 1500 м; длинный: от 3000 м; эстафета 4 × 100 м

Секіру
Прыжки

ұзындыққа, биіктікке
в длину, в высоту

үш адымдап секіру, сырықпен секіру тройной, с шестом

Лақтыру
Метание

доп, граната, ядро
мяч, граната, ядро

диск, найза, балға диск, копьё, молот

ҚЫСҚА ҚАШЫҚТЫҚҚА ЖҮГІРУ / Бег на короткую дистанцию

① **Төмен старт**
Низкий старт

«Сөреге!» — қолдар сызықтың алдында, «Назар!» — жамбасты көтер, «Марш!» — алға / *«На старт!» — руки у линии, «Внимание!» — подними таз, «Марш!» — вперёд*

② **Старттан кейін екпін алу**
Стартовый разгон

алғашқы 15–20 м денені біртіндеп түзете бер / *первые 15–20 м постепенно выпрямляйся*

③ **Қашықтық бойынша**
Бег по дистанции

аяқтың ұшымен, қолдар шынтақтан бүгілген / *на передней части стопы, руки согнуты в локтях*

④ **Мәре**
Финиш

мәре сызығынан баяулама — кеудемен ұмтыл / *не тормози до линии — бросок грудью*

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін / Бесплатно для школ и учителей. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша / Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.