Екпінмен ұзындыққа секіру



1. Екпін алу

бірдей адымдармен жылдамдықты арттыр

8–12 адым

2. Серпілу

бір аяқпен тақтайдан серпіл

сызықты баспа — әйтпесе секіріс есептелмейді

3. Ұшу

аяқтарды бүгіп, алға тарт

«аяқтарды бүгіп» тәсілі

4. Қону

екі аяқпен, тізені бүгіп, алға құла

нәтиже сызықтан ең жақын ізге дейін өлшенеді

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

Прыжок в длину с разбега



1. Разбег

набирай скорость ровными шагами

8–12 беговых шагов

2. Отталкивание

оттолкнись одной ногой от бруска

не заступай за линию — иначе попытка не засчитана

3. Полёт

согни ноги и подтяни их вперёд

способ «согнув ноги»

4. Приземление

на обе ноги, сгибая колени, падай вперёд

результат — до ближайшего к линии следа

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

Екпінмен ұзындыққа секіру

Прыжок в длину с разбега



1. Екпін алу
1. Разбег

бірдей адымдармен жылдамдықты арттыр

набирай скорость ровными шагами

8–12 адым 8–12 беговых шагов

2. Серпілу
2. Отталкивание

бір аяқпен тақтайдан серпіл

оттолкнись одной ногой от бруска

сызықты баспа — әйтпесе секіріс есептелмейді не заступай за линию — иначе попытка не засчитана

3. Ұшу
3. Полёт

аяқтарды бүгіп, алға тарт

согни ноги и подтяни их вперёд

«аяқтарды бүгіп» тәсілі способ «согнув ноги»

4. Қону
4. Приземление

екі аяқпен, тізені бүгіп, алға құла

на обе ноги, сгибая колени, падай вперёд

нәтиже сызықтан ең жақын ізге дейін өлшенеді результат — до ближайшего к линии следа

© 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.