**Женіл атлетика сабағының күнделікті жоспары №**

Сабақтын тақырыбы: Қысқа қашықтыққа жүгіру

 Өткізілетін күні: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сыныбы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Өткізілетін орны:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Уақыты: 45 мин.

Мақсаты:

1. Білімділік: Шапшандық , икімділік және жылдамдық сапаларын дамыту.

 2. Денсаулық сақтау : Сабақтағы жүктемені дұрыс орындау

3. Тәрбиелеу: . Тәртіпкетарту.

 Қолданатын спорт құралдары: : ысқырғыш, секундомер. жалаушалар.

Мұғалімі: АйжариковҚайратМыңбайұлы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтың мазмұны | Жүктеме | Әдістемелік нұсқаулар |
| І | Дайындық бөліміСапқа тұрғызу.Рапорт тапсыртқызу.Сабақтың мақсатын түсіндіру.Саптағы жаттығулар: Оңға, солға, айналып бұрылу. Секіріп бұрылу.Жүру: аяқтың үшімен, өкшемен, аяқтың ішкі жағымен, сыртқы жағымен.Спорт жүрісі.Жүгіру:Арнайы жүгіріс жаттығуларын жасау. Тізені көтеріп жүгіру Аяқты артқа лақтырып жүгіру Түзу аяқты алға лақтырып жүгіру Оң жағымен жүгіру  Сол жағымен жүгіру Бұғы жүгіріс Сол, оң аяқпен биікке секіріп алға қозғалу Теріс қарап жүгіру Жылдам жүгіру Жалпы дамыту жаттығуларын жүрісте жасау: - Ж.Б: Қол құлыпта. 1-4 қолды оң жаққа айналдыру 1-4 қолды сол жаққа айналдыру - Ж.Б: Қол құлыпта. 1.- құлыпты ашпай қолды алға жіберу 2.- Ж.Б. 3.- құлыпты ашпай қолды алға жіберу 4.- Ж.Б.- Ж.Б: Қол иықта 1-4: иықты алға айналдыру 1-4: иықты артқа айналдыру - Ж.Б: Оң қолды көтеру 1,2: қолды артқа сермеу 3,4: қолды ауыстырып сермеу - Ж.Б: Қолды жан жаққа жіберу 1,2: қолдың үшін айналдыру 3,4: шынтақты айналдыру 5,6: қолды алға айналдыру 7,8: қолды артқа айналдыру - Ж.Б: қолды бүгіп кеуде алдында үстау 1,2: қолды артқа жіберу 3,4: қолды түзетіп артқа жіберу Жалпы дамыту жаттығуларын бір орында жасау - Ж.Б : аяқты ашып, қол белде. 1-4 басты оң жаққа айналдыру 1-4 басты сол жаққа айналдыру - Ж.Б : аяқты ашып, қолды бүгіп кеуде алдында ұстау.1,2: қолды түзетіп оң жаққа бұрылу3,4: қолды түзетіп сол жаққа бұрылу - Ж.Б : аяқты ашып, қол белде.1-4 денені оң жаққа айналдыру1-4 денені сол жаққа айналдыру - Ж.Б: аяқты ашып, қол белде. 1. оң аяққа еңкею2. екі аяқтың ортасына еңкею3. сол аяққа еңкею4. Ж.Б. - Ж.Б: аяқты аласа ашып, қол белде1-3 оң аяққа отыру4. Ж.Б.1-3 солаяққаотыру4. Ж.Б. - Ж.Б: Оңаяқтыалғажіберіптірену 1-2 оңаяққаотыру 3-4 дененібұрыпсолаяққаотыру | **12-15 мин**30 сек30 сек30 сек30 сек1 мин30 сек 30 сек5 мин2 рет2 рет2 рет2 рет2 рет2 рет2 рет2 рет2 рет3 мин6-8рет6-8рет6-8рет6-8рет6-8рет6-8рет3мин6-8рет6-8рет6-8рет6-8рет6-8рет6-8рет | Спорт киіміне назар аудару.Бір адымдай істеу.Арқаны түзу үстау.Саптан шықпай бір қалыпты жүгіру.Спортзалдың бір бұрышынан екінші бұрышына дейін.Қол жүгіргендей қимылдайдыҚол жүгіргендей қимылдайдыҚол жүгіргендей қимылдайдыОйыншының тұрысы.Қол жүгіргендей қимылдайдыСол иықтан алға қарауҚол жүгіргендей қимылдайдыАрқаны түзу ұстауҚұлыпты ашпай қолды түзетуӘр қадамға бір айналдыруӘр қадамға бір сермеуАсықпай айналдыруДұрыс көрсетуАсықпай айналдыруАяқты бүкпей істеуҚол аяқтаҚол аяқта |
| ІІ | *Негізгібөлім* Қысқа қышықтыққа жүгіру 1.Қысқа қашықтыққа жүгіру төменгісөреқалпынанбасталады2.Сөре сызығына тұрып қолды қойып үйрену3.Сөре сызығынан 25см қышықтыққаалдыаяқтыитеружәнеартқыаяқтысермеудіүйрену.4. «Дайындал»сызыққакеліпжамбастыиықдеңгейіненшамалыкөтеріпиықтықолдар орналасқан сызықтан сәл ұмсымдырып шығару қажет.бұл жағдайдадененіңсалмағыекіқолыменаяққа,яғнитөрт нүу\ктеде тең бөлінеді.5. «Жүгір». «Марш».Пәрменібойыншаалғашқықозғалысқимылға бар күшті салуға тура келеді.Сөреқалыптарынанекіаяқпенсерпілубірмезгілдеқатарорындалады.Жүрушініңкөзішамалығанаалғажүгірушіжолынабағытталған.Тек 6-8 қадамжасағаннанкейінғанаденетікелейбасталады. | **27 мин** | Дұрыс көрсету, қателіктерін жою.Қауіпсіздік ережесін сақтау. |
| ІІІ | *ҚОРЫТЫНДЫ БӨЛІМ:*1. Сапқа тұрғызу .2. Қортужасау, бағалау.3. Ұйымдастырып қайтару. | **3 мин** | Үйгетапсырма беру |