**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 бөлімі Сапқа 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 бұрылу  3,4: қолды түзетіп сол жаққа бұрылу  - Ж.Б : аяқты ашып, қол белде.  1-4 денені оң жаққа айналдыру  1-4 денені сол жаққа айналдыру  - Ж.Б: аяқты ашып, қол белде.  1. оң аяққа еңкею  2. екі аяқтың ортасына еңкею  3. сол аяққа еңкею  4. Ж.Б.  - Ж.Б: аяқты аласа ашып, қол белде  1-3 оң аяққа отыру  4. Ж.Б.  1-3 солаяққаотыру  4. Ж.Б.  - Ж.Б: Оңаяқтыалғажіберіптірену  1-2 оңаяққаотыру  3-4 дененібұрыпсолаяққаотыру | **12-15 мин**  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  1 мин  30 сек  30 сек  5 мин  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  3 мин  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  3мин  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет | Спорт киіміне назар аудару.  Бір адымдай істеу.  Арқаны түзу үстау.  Саптан шықпай бір қалыпты жүгіру.  Спортзалдың бір бұрышынан екінші  бұрышына дейін.  Қол жүгіргендей қимылдайды  Қол жүгіргендей қимылдайды  Қол жүгіргендей қимылдайды  Ойыншының тұрысы.  Қол жүгіргендей қимылдайды  Сол иықтан алға қарау  Қол жүгіргендей қимылдайды  Арқаны түзу ұстау  Құлыпты ашпай қолды түзету  Әр қадамға бір айналдыру  Әр қадамға бір сермеу  Асықпай айналдыру  Дұрыс көрсету  Асықпай айналдыру  Аяқты бүкпей істеу  Қол аяқта  Қол аяқта |
| ІІ | *Негізгібөлім*  Қысқа қышықтыққа жүгіру  1.Қысқа қашықтыққа жүгіру төменгісөреқалпынанбасталады  2.Сөре сызығына тұрып қолды қойып үйрену  3.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 |