**Тақырыбы : Жеңіл атлетика. Қысқа қашықтыққа жүгіру.**

**Мақсаты** : оқушылардың дене бойындағы күшін,жылдамдылығын,

шыдамдылық қасиеттерін арттыру және дамыту.

**Сабаққа қажетті құралдар :** уақыт өлшегіш,жалаушалар**.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сабақ кезеңдері** | **Сабақтың мазмұны** | **Уақыт өлшемі** | **Әдістемелік нұсқаулар** |
| **Кіріспе бөлімі** | Сапқа тұрғызу.Сәлемдесу.  Оқушыларды түгелдеу.  Сабақтың тақырыбымен,мақсатымн таныстыру. | 5 мин. | Оқушылардың денсаулығына көңіл аударып,спорттық киімдерін тексеру. |
| **Дайындық бөлімі** | Саптағы бұрылу жаттығулары.  -Алаңды айналып жүру.  -Қолды көтеріп ,аяқтың ұшымен жүру.  -Қолды желкеге қойып өкшемен жүру.  -Қолды белге қойып,табанның сыртқы жағымен жүру.  -Қолды белг қойып:табанның ішкі жағымен жүру.  Жүгіру.  -Тізені көтере жүгіру.  -Өкшені артқа көтере жүгіру.  -Сол жақ иықты алға қойып,адымдап жүгіру.  -Оң жақ иықты алға қойып,адымдап жүгіру.  -Қолды айналдырып,тізені бүгіп секіріп жүгіру.  Жай жүріс.  Демді қалпына келтіру.  **Жалпы даму жаттығулары.**  1.Б.қ.Қолды белге қойып,басты оңға 4 рет,солға 4 рет айналдыру.  2.Б.қ.Екі қолды иыққа қойып,иықты алға 4 рет,артқа 4 рет  Айналдыру.  3.Қолды артқа сермеу,1-2 оң қол жоғарда,3-4 сол қол жоғарда.  4.Екі қолды алға бүгіп ұстап 1-2 артқа екі қолды сермеу,3-4 екі қолды жазып сермеу.  5.Екі қолды белге ұстап,1-2 белді оңға айналдыру,5-8 белді солға айналдыру.  6.Б.қ.Қолды белге ұстап,1-3 оң қолдыжоғары көтеріп солға қисаю,4-Б.қ. Дәл солай –оңға қарай.  7.1-қолды жоғары көтеріп артқа шалқаю,2-алға еңкею,3-қолды алға созып отыру,4-Б.қ.  8.Қолды белге қойып,аяқты алшақ ұстап 1-оң аяққа отыру,2-Б.қ..3-сол аяққа отыру,4-Б.қ. | 15 мин.  6-8 рет  6-8 рет  6-8 рет  6-8 рет  6-8рет  6-8 рет  6-8 рет  6-8 рет | Қолды жоғарда түзу ұстап,денені тік ұстауарын қадағалау.  Қолдың дұрыс қимылына көңіл бөлу: тізені жоғары көтеру,аяқтытізеден бүге артқа лақтыру.  Қолдарын тік ұстауды қадағалау.  Екі аяқты иықтың деңейінде ұстау қажет.  Қолды тік ұстап,аяқтарын бүкпеуін қадағалау.  Жаттығудың дұрыс орындалуын қадағалау. |
| **Негізгі бөлім** | **Сапқа тұру**  -Төменгі «сөреден» қысқа қашықтыққа жүгіру әдістері(мұғалімнің көрсетуімен)  -Жүгірудегі үш бұйрықты түсіну.  -Жүгіру ережелері және «мәреден» өту. | 20 мин. | «Сөреден» шығу әдісін бірнеше рет қайталау.  Дұрыс жүгіруін және «мәреден» өтуін бақылау. |
| **Қорытынды бөлім** | **-**Оқушылардың дем алысын қалыпқа келтіру.  -Сабақты қорытындылап,үйге тапсырма беру. | 5 мин. | Мұрынмен дем алып,  ауыздан дем шығару.  Бағалау,ескертулер беру. |