**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 ретАйналдыру.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 рет6-8 рет6-8 рет6-8 рет6-8рет 6-8 рет6-8 рет6-8 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. |