**Асқар Биляшев**

**Батыс Қазақстан облысы Жаңақала ауданы**

***Пятимар ЖОББМ дене шынықтыру пәнінің мұғалімі***

Сынып: 5

Сабақ тақырыбы: ***Дала жарысы (кросс)***

Сабақ мақсаты: 1.Дала жарысының қыр-сырын үйрету.

 2. Төзімділікті жетілдіру.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Сабақ мазмұны*** | ***Уақыты*** | ***Ескертулер*** |
|  І | Сапқа тұруСабақтың тақырыбымен таныстыруЖалпы дайындық жаттығулары | 5'5' | Ауа райына байланысты қолғап, бас киім жылы киім кию |
| ІІ | Дала жарысы-кедергілері көп, яғни, ойлы-қырлы жерлерде өткізіледі. Онда жарысқа қатысушы ағып жатқан бұлақтан секіріп, өтеді. Секіре алмаса, айналып өтудің жолын іздейді. Өрге шығады, еңіске құлдилайды,аспалы көпірден өтеді және т.б. Негізгі мақсат кездесетін кедергілерден дұрыс өте білу.Дала жарысының ережелері мынадай:* Жүгіруді бірден жоғары қарқынмен бастауға болмайды. Себебі, бірден қатты жүгірген адам тез шаршайды да, межелі жерге жете алмай қалуы мүмкін;
* Алыс қашықтыққа жүгіруді баяу бастап, жылдамдықты біртіндеп үдете беру қажет;
* Дала жарысына киімді ауа райының ыңғайына қарай кию керек.

Жүгірген кезде қолды шынтақ буынынан бүгіп ұстап, бүйірге онша тақамай, аяқтың жүгіру ырғағымен еркін сілтеп отырған жөн.Жүгіру ойындары  | 20'10' | Мұрынмен дем ал, ауыздан дем шығар. |
| ІІІ | Сапқа тұру. Үйге тапсырма | 5' |  |