**Сабақ жоспары**

**Cабақтың тақырыбы :** Уақыт есебінсіз 3000 метрге жүгіру.

**Сабақтың мақсаты:** **Білімділік:** Оқушыларға 3000 метрге жүгіру техникасын үйрету.

**Дамытушылық:**Ептілік, төзімділік, қимыл – қозєалыс дағдыларын дамыту.

**Тәрбиелік:** Оқушылардың адамгершілігін, жігерлік қасиеттерін қалыптастыру

**Қажетті құрал жабдықтар:** ысқырық, секундомер, жалаушалар

**Өтілетін жері:** Спорт алаңы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сабақ бөлімі | Осы сабақта берілетін жатт-лар | Әдістемелік нұсқаулар |

Сабақ барысы

Уақыты,

Минут

Ұйымдастыру –дайындық бөлімі 10-15 минут

Сапқа тұру

Рапорт беру, амандасу

Қатты әсер ететін улы заттардың (ҚӘУЗ) шығуына байланысты авариялар

Орнындағы бұрылыстар

**Жүру түрлері:**

Аяқтың ұшымен жүру

өкшемен жүру

Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру

Спорттық жүріс

**Жүгіру түрлері:**

Кәдімгі жүгіріс (жеңіл ,бірқалыпты)

Тіркеме адыммен

Аяқты айқастырып ( қайшылай)

Теріс қарап , арқаны алға беріп

Вертикал осьтің бойымен айналып жүгіру

Тізені жоғары көтеріп жүгіру

Балтырды артқа сермеп жүгіру

Аяқтан аяққа секіріп жүгіру

Барпық жылдамдықпен жүгіру

Жүру, демді қалпына келтіру

**Қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:**

Керілу жаттығулары

Мойын бұлшық етіне арналған

Қол, иық белдеуінің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар

Иілу жаттығулары

Аяқ бұлшық етіне арналған жаттығулар

1 қатарлық сапқа тұру

Интервалды сақтау

Нақты , толық айту

Мұқият тыңдауына мән беру

2 санаққа бұрылу

Дистанция сақтау керек

Қолды жоғары көтеру

Қол белде

Қолды алдыға және жанына созу

Адым жиілігін жоғарлатамыз

Дистанция сақтау

Бір бірінен озуға болмайды

Қолды алға, артқа айналдыру

Қолды алға созып жинау

Сол иықтан қараймыз

Бір сызықтың бойымен жүгіру

Тізені 90 градусқа көтереміз

Өкшені жамбасқа тигіземіз

Алшақ секіруге тырысамыз

Диагональ бойынша

Демді терең жұтып жәй шығарамыз

Үлкен амплитудада орындау

Қолды жоғары көтеріп артқа керілу

Басты 4рет оңға,4рет солға айналдыру

Санақпен орындау

Қолдың ұшын аяқтың ұшына тигізу

Отырып қаз жүріспен жүру,құрбақаша

секіру, интервал сақтау

Негізгі бөлім 25- 30 минут

Сапқа тұру

Сабақтың мақсатымен таныстыру.

Ұзақ қашықтыққа жүгіру техникасы жайлы теориялық мәлімет

Уақыт өлшемінсіз 3000 метрге жүгіру.

Демді қалпына келтіру

Эстафеталық ойындар.

Адымдар ұзындығы 160-200 см.

Қолдарымызды бұғанаға дейін сермейміз

Баяу және орташа жылдамдықта

Бұрылыста жүгіргенде дене солға қарай

сәл еңкейеді, оң қолдың сермелу амплитудасы солқолға қарағанда көбірек , шынтақ сәл сыртқа қарай бағытталады, оң аяқтың басы сәл ішке қарап қойылады.

Ұзақ қашықтыққа жүгіргенде 3 адымға бір дем алып 3 адымда шығарады.

Жүгіру жоғарғы сөреден төрешінің «Сөреге!» «Марш!» пәрмендерімен басталады.

Мәре сызығын кеудемен және иықпен кесіп өту қажет

Екі топқа бөліп жарыстыру

Қорытынды бөлім 5 минут

Сапқа тұру,көіл аударту жаттығуы, сабақты қорытындылау,бағалау, үйге тапсырма беру , сыныппен қоштасу

5 мин

Жаттығу жасау кезінде жіберілген негізгі кемшіліктерге тоқталу, жақсы орындаған оқушыларды атап өту