**Халабаева Зулфия Рахатқызы.**

**Ақмола облысы. Қорғалжын ауданы.**

**Үсенов атындағы Сабынды орта мектебінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі**

**Шаңғымен жүру тәсілдерінің жоспары**

**Сынып: 10**

**Өткізілетін орны:шаңғы жолы Уақыты: 45 мин.**

**Сабақтың мақсаты:**

**1.Шаңғымен алма-кезек жүрудің әдіс-тәсілдерін үйрету.**

**2.Аяқты кезек көтере адымдап, бұрылу және сырғанай адымдауды қайталау;**

**төзімділік қасиетін дамыту.**

**3.Шаңғы құрал-жабдықтарын күтіп ұстауды үйрету, ұқыптылыққа баулу.**

**Сабақтағы барлық жүктемені дұрыс орындау. Тәртіпке тарту.**

**Сабақтың әдісі: көрсету, үйрету, жаттығу, жекелеп, топпен.**

**Өтетін орны:шаңғы жолы.**

**Құрал-жабдықтар: секундомер, ысқырық, уақыт өлшеуіш және шаңғы. т.б.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақтың мазмұны** | **Уақыт мөлшері** | **Әдістемелік нұсқаулар** |
| **I** | **Дайындық бөлімі:**  **Оқушыларды сапқа тұрғызу. Сәлемдесу. Кезекшінің баяндамасы. Оқушыларды түгендеу. Жаңа сабақты түсіндіру.Тақырыптың мақсатымен таныстырып өту. Үйге берілген тапсырманы сұрау. Қауіпсіздік ережесін сақтау. *Жүру бағытында орындалатын жаттығулар.***  **Орындағы және қозғалыстағы жүріс.**  **Қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүру. Қолды желкеге қойып, өкшемен жүру.**  **Орында бұрылу жаттығуларын орындау.**  ***Жүгіру бағытында орындалатын жаттығулар.***  **- бір қалыпты баяу жүгіру. - әр адымға секіре жүгіру. - оң, сол қапталмен жүгіру. - қолды алдыға созып, тізені алақанға тигізіп жүгіру. - алақанды артқа ұстап, өкшені артқа лақтыра жүгіру.**  ***Жалпы дамыту жаттығулар:***  **1.Бастапқы қалып: Қол белде, басымызды оңға және солға айландыру.**  **2.Бастапқы қалып: Қолымызды иық үстіне қойып алдыға және артқа айландыру.**  **3. Бастапқы қалып:Сол қол белде, оң қол жоғары 1-2 сол жаққа иілу, 3-4 оң жаққа иілу.  4. Бастапқы қалып. Қол шынтақтан бүгіле, кеуде тұста 1-2 қолды артқа қарай керу, 3-4 солға бұрыла қолды түзете артқа керу. 1-2 қолды артқа керу, 3-4 оңға бұрыла, қолды түзете артқа керу. 5. Бастапқы қалып қолдды екі жаққа соза ұстап, алдыға иілу. 1-оң қолды сол аяқтың ұшына жеткізе тигізу. 2-сол аяқтың ұшына жеткізе тигізу.  6. Бастапқы қалып аяқ дене жалпағында, қол жанда 1-қолды жоғары, артқа иілу. 2-алдыға иіліп, қолды аяқ ұшына жеткізу. 3-қолды алдыға соза отыру.4-бастапқы қалып.** | **мин-10**  **5-8 рет**  **5-8 рет**  **5-8 рет**  **5-8 рет**  **5-8 рет**  **5-8 рет**  **5-8 рет**  **5-8 рет**  **5-8 рет** | **Оқушылардың спорттық киімдерін тексеру.**  **Зейін қойып тыңдауларын бақылау.**  **Жеңіл жүгіріспен жүгіру.**  **Жаттығуларды дұрыстап орындау.**  **Дұрыс жүру, жүгірулерін қадағалау. Ара қашықтықты сақтап жүгірулерін ескеру.**  **Жаттығуларды қатесіз орындауын қадағалау.**  **Иілу кезінде тізені бүкпеу, денені тік ұстау.**  **Қолды параллель ұстап, барынша керу.**  **Тізені бүкпей, қолды аяқ ұшына жеткізу.**  **Алдыға иілгенде, тізені бүкпеулерін ескеру.** |
| **II** | **Негізгі бөлімі:**  **Оқушыларды сапқа тұрғызып сабақтың міндеттерімен таныстыру. Шаңғыны үлестіріп беру. Шаңғыларын ұстап, сап түзеу. Сабақ өтетін орынға тізбекпен келу.**  **Шаңғы жүрiстерiнiң техникасын жетiлдiру.**  **Жүрістің түрлері.**  **Бір мезгілде бір адымды жүріс. Бір мезгілде екі адымды жүріс. Алма - кезек жүріс.**  **Бір мезгілде төрт адымды жүріс. Конькише жүріс. Алма- кезек екi адымды жүрiс, бiр мезгiлдегi екi адымды жүрiс тәсiлдерiнде тұрақты дағдыларды орнықтыруға бағытталған арнайы дене жаттығуларын жасау. «Сырғанау адымымен», «шырша» тәсiлдерiмен беткей, қырға көтерiлу, жоғарғы және төменгi тұрыста қырдан түсу әдістерімен таныстыру. Шаңғымен бұрылу: «аттап басып», «соқамен», «тiрелiп», шаңғымен жүгiру тактикасының элементтерi: жүрiстен жүрiске ауысу, серiгiн басып озуды үйрету.**  **Екі шақырым қашықтықты адымдай сырғанап,**  **шаңғы жолының соңында аяқты кезек көтере сырғанай отырып, адымдап бұрылу.** | **мин-25** | **Қауіпсіздік**  **ережелерін**  **сақтау.**    **Қолмен дұрыс жұмыс істеу.**    **Кезекпен түсу керек, таяққа мұқият болуы тиіс.**  **Шаңғыны теуіп келгеннен кейін оны сүртіп тазалау керек.** |
|  | **Қорытынды бөлімі:**  **Оқушыларды сапқа тұрғызу.**  **Денені бір қалыпқа келтіру.**  **Оқушыларды бағалау.**  **Жіберген қателерін айту.**  **Үйге тапсырма беру.**  **Ұйымдастырып қайтару.** | **мин-5** | **Оқушылардың жіберген қателерін дұрыстау.**  **Сабақты аяқтау,**  **сау болыңдар!** |