**Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ колледжі**

(білім беретін ұйым атауы)

**САБАҚ ЖОСПАРЫ**

**Сабақ тақырыбы** Жеңіл атлетика, орта қашықтыққа жүгіру   
 (сабақ тақырыбы)

**Модуль /дисциплина атауы**  «Дене шынықтыру»   
**Дайындаған оқытушы** Қуаныш Құралай  
"03" қыргүйек 2023 жыл

1**. Жалпы мәлімет**

**Курсы, тобы** 1 курс, (қазақ) тобы

**Сабақ түрі**

2. Мақсаты, міндеті; Оқушыларға 400 м – 800 метрге жүгіру жылдамдығын арттырып жетілдіру, жүгіру техникасын дамыту.

2.1 Оқу сабағында игерілетін кәсіби дағдылардың тізімі;

1.Шапшаңдығын арттыру.

2.Жүгіру тактикасын қалыптастыру.

3. Икемділігін,ептілігін дамытуу.

3. **Сабақтың жабдықталуы**

3.1 Оқу- әдістемелік жабдықталуы, анықтамалық әдебиеттер

3.2 Техникалық жабдықталуы, материалдар; жүгіру стадионы, секундамер, флажок т.б.

4. **Сабақтың барысы;**

**Жалпы дамыту жаттығулары**

**Б-қ** Аяқ иық деңгейінде қол белде басты **1-4** солға**5-8**оңға айналдырамыз.

**Б-қ**Аяқ иық деңгейінде қол белде белді **1-4** солға,**5-8** оңға айналдырамыз.

**Б-қ**Аяқ иық деңгейінде қол тізеде тізені **1-4**-ішке,**5-8**-сыртқа айналдырамыз.

**Б-қ**Аяқ иық деңгейінде қол белде белді **1-4**солға **5-8**оңға айналдырамыз.

**НЕГІЗГІ БӨЛІМ**

Оқушыларды санау арқылы екі топқа бөліп.Оқушыларды спорт залда қаз – қатар сапқа тұрғызып, Оқушыларға жеңіл атлетика жаттығуларының бірі 400 метр орта қашықтыққа және 800 метр орта қашықтыққа жүгірудің тактикасымен сөренен тұру техникасын түсіндіру.Оқушыларды саппен спорт алаңына апарып сөреге екі оқушыдан 400 метрг бар қарқындарымен бір круг жүгірту.800 метрге мұғалім белгі берген кезден сөреден тұру және жүгіре жылдамдықты арттыра екі круг жылдамдықпен жүгіру.Оқушылардың жүгіріп келген оқушылардың жылдамдық уақытын жазып алу.оқушыларға жазып алғанын ескерту.екі жақты жылдамдығын арттыруға арналған жаттығулар жасатып қызықты ойынын ойнату.

5.Сабақ туралы рефлексия; оқушылар орта қашықтыққа жугіру тәсілін игерді, сабақ барысында үйренген техникаларды меңгере отырып жоғары жетістіктерге жетуге дағдыланды.

6. Үй тапсырмасы; Оқушылардың жеңіл атлетика жатттығулары 400 м- 800метрге жүгіру жатттығулар ережесін қайталау, техника қауіпсіздік ережесін жаттау.

**Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ колледжі**

(білім беретін ұйым атауы)

**САБАҚ ЖОСПАРЫ**

**Сабақ тақырыбы** Жеңіл атлетика, алыс қашықтыққа жүгіру   
 (сабақ тақырыбы)

**Модуль /дисциплина атауы**  «Дене шынықтыру»   
**Дайындаған оқытушы** Қуаныш Құралай  
"03" қыргүйек 2023 жыл

1**. Жалпы мәлімет**

**Курсы, тобы** 1 курс, (қазақ) тобы

**Сабақ түрі;** Оқу- жаттығу

2. Мақсаты, міндеті;

1.Салауатты өмір салтының қалыптасуына

ықпал жасау.

2.Жеңіл атлетика сабағына қызығушылығы

мен ерік-жігерін қалыптастыру.

3.Балалардың дене күшінің нығаюы мен

үздіксіз терең демалыспен жұмыс жасауына

қол жеткізу.

4.Балалардың намысын шыңдау.

2.1 Оқу сабағында игерілетін кәсіби дағдылардың тізімі;

1. 1500 м. уақыт есебімен көрсеткішке жүгіру.

2.Жүгіру тактикасын қалыптастыру.

3. Ұзақ қашықтыққа жүгірудің жарыс ережесін

меңгеру.

3. **Сабақтың жабдықталуы**

3.1 Оқу- әдістемелік жабдықталуы, анықтамалық әдебиеттер

3.2 Техникалық жабдықталуы, материалдар; жүгіру стадионы, секундамер, флажок т.б.

4. **Сабақтың барысы;**

**Жүгіріп жасайтын жаттығулар;**

- Әр түрлі жылдамдықпен жүгіру.

- Оң және сол қапталмен жүгіру.

- Тізені бел деңгейіне дейін көтеріп жүгіру.

- Қолды екі қапталға соза ұстап,өкшені тигізе

жүгіру.

- Қолды екі қапталға созып айналдыра жүгіру.

- Жай жүгіру.

- Дем алу жаттығулары.

**4. Тұрып жасайтын жаттығулар;**

Сыныпты екі қатарға тұрғызу.

- Н.Т. аяқты иық деңгейіне қою.

1.қолды қапталға созу.

2.сол аяқты бүге қолды,денені жоғары кере созу

3.қолды қапталға созу.

4.б.ж.

5-8 осылай оң аяты бүге оң қапталмен жасалады.

- Н.Т. аяқты иық деңгейіне қою.

1.қолды жоғары соза артқа шалқаю.

2.алға еңкейіп қолды аяқ ұшына тигізу.

3.қолды алға соза аяқ ұшына отыру.

4.б.ж.

- 1. Сол аяққа отырып,оң аяқты қапталға созып

керу.

2. Оң аяққа отырып,сол аяқты қапталға созып

керу.

* Отырып тұру.

5.Секірулер.

- Екі аяқпен секіру.

- Аяқты айқастыра секіру.

- Аяқты қосып екі қапталға түсіп секіру.

- Аяқты қосып алға-артқа секіру.

- Аяқты қосып белді бұрай секіру.

Қалыпқа түсу жаттығулары.Дем алып,дем шығару

жаттығулары.

Сабақтың негізгі бөліміне көшу.

**2.Негізгі бөлім.**

Ұзақ қашықтыққа жүгіру техникасын түсіндіру.

**1. Жоғарғы сөреге тұру және шығу.**

1.(Сөреге!) Сөре сызығына өзіне ыңғайлы аяғын

алға қойып келесі команданы күтеді.

2.(Жүгіруге дайындал!) Алға еңкейе,алдыңғы

аяқты бүгіп,алда тұрған аяққа қарама-қарсы

қолды бүге жүгіруге дайындалады.

3.(Алға!) Алға қарай екпінмен серпіле жүгіру

жолын бастайды.Сөреден шыққаннан кейін адымды кең ашып,жылдамдықты бірте-бірте арттырған жөн.Шапшаңдықты ұзақ сақтаудың бірден-бір кепілі-денені бос тастап еркін жүгіру.

**Жүгіру жолы.**

**-** Жүгірушілердің негізгі білуге тиістілерінің бірі жүгіру жолын дұрыс пайдалана білуі.Жүгіру жолы айналма болған жағдайда(мысалға 500 м) жүгіру жолы 500 метрге есептелінген.Егер әр жүгірушіге арналған жол болмаса алғашқы сызықтан қашық жүгіруге болмайды. Себебі: алғашқы сызықтан қашықтаған сайын

жүгіру жолы ұзара түседі.

**Дене күші мен демалысты үнемдеп** **жұмсай білу.**

Ұзақ қашықтыққа жүгіруді өте жоғарғы жылдамдықпен бастауға болмайды.

Себебі: жүгіру жылдамдығының жоғарылығы дене күші мен демалысты жүгіру жолының біраз бөлігі өткеннен кейін тауысып алуға әкеліп соғады.Одан кейін жүгіру жолын жалғастыра алмай қалуымыз мүмкін.Сондықтан дене күші мен демалысты дұрыс есептей отырып, жүгіру жолына дұрыс бөле білу ұзақ қашықтыққа жүгіруде өте маңызды болып есептеледі.

**Өз мүмкіндігіңді дұрыс есептей отырып**

**әріптесіңнен басып озу.**

Жүгіру жолында алдыңдағы жүгірушіден басып озу үшін дене күші мен демалысыңды есептей білген жөн.Өзіңе сенбесең басып озуды бастамаған дұрыс.Себебі: қарсыласыңнан озамын деп дене күші мен демалысты тауысып алуың мүмкін.

**Мәреге келу**.

**-**Мәреге келу жалпы жүгіру барысындағы жауапты кезең болып табылады.Мәреге жақындағанда ең жоғарғы жылдамдықты ұстау

керек.Бұл көрсеткішті жақсартудың тиімді жолы.

Артық дене күші мен демалысты пайдалану мәреге 50-60 м қалғанда басталады.

**Мәреден өту.**

**-** Мәреге жақындағанда жоғары жылдамдықты сақтай отырып,ақырғы адымда денені алға қарай еңкейте,сөре сызығынан жүгіріп өту керек.Егерде жүгіруші мәреге бірнеше адым қалғанда қашықтықты қысқартам және уақытты ұтам деп секірсе,ол қатты қателеседі.Себебі мұндай сәтте жүгіруші тепе-теңдікті жоғалтып,кей жағдайларда құлап қалуы да мүмкін. Мұндайда жылдамдық өсудің орнына бәсеңдейді.Екі немесе бірнеше жүгіруші мәреге қатар келген жағдайда,яғни тең сайыста кеудені еңкейтудің немесе иықты бұра қоюдың маңызы зор.Осындай қозғалыс көп ретте жеңіске жеткізеді.

Біздің жүгіру жолымыздың әр айналымы 500 м сондықтан жүгіру жолын үш рет айналу керек.

5.Сабақ туралы рефлексия; оқушылар орта қашықтыққа жугіру тәсілін игерді, сабақ барысында үйренген техникаларды меңгере отырып жоғары жетістіктерге жетуге дағдыланды.

6. Үй тапсырмасы; Оқушылардың жеңіл атлетика жатттығулары 1500 метрге жүгіру жатттығулар ережесін қайталау, техника қауіпсіздік ережесін жаттау.