**Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті**

**Колледж**

 (білім беретін ұйым атауы)

**САБАҚ ЖОСПАРЫ**

 **Сабақтың тақырыбы** - Жеңіл атлетика. Жүру және жүгіру жаттығулары.

**Модуль /дисциплина атауы**  «Дене шынықтыру»
**Дайындаған оқытушы** Қуаныш Құралай
"14" Қазан, 2021жыл

1**. Жалпы мәлімет**

**Курсы, тобы**   3 курс, (қазақ) тобы

**Сабақ түрі**

2. Мақсаты, міндеті; Оқушыларға жүру және жүгіру жаттығулары мен танытыру.Жылдамдыққа, шыдамдылыққа,төзімділікке, икемділікке баулу. Салауаттылыққа дағдыландыру,тәрбиелеу.

2.1 Оқу сабағында игерілетін кәсіби дағдылардың тізімі;

       1.Жүру,Жүгіру тактикасын қалыптастыру.

       2. Икемділігін,ептілігін дамыту.

3. **Сабақтың жабдықталуы**

3.1 Оқу- әдістемелік жабдықталуы, анықтамалық әдебиеттер

3.2 Техникалық жабдықталуы, материалдар; Стадион немесе зал, ысқырық, секундомер, т.б.

 4. **Сабақтың барысы;**

**Жалпы дамыту жаттығулары**

**Жүру жаттығулары:**

-қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру,

-қол белде, өкшемен жүру;

-қол алда, жартылай отырып жүру;

-қол желкеде, толық отырып жүру.

**Жүгіру жаттығулары:**

Алаңды айнала жай жүгіру, бірте-бірте жылдамдықты қосу.

-қолды алға айналдырып, оң жағымен жылжу;

-қолды артқа айналдырып, сол жағымен жылжу;

-сол қол алда, артпен жүгіру;

-қол белде, аяқты алға сермеп жүгіру;

-қол желкеде, аяқты артқа сермеп жүгіру.

-Екі қолды алға созып, тізені жоғары көтеріп жүгіру.

-екі қол артта, аяқты артқа лақтырып, қолда тигізе жүгіру;

-екі қол жанда, аяқты жанға сермеп жүгіру;

-сап бойынша жүру;

-тыныс алу жаттығулары.

**Жалпы дамыту жаттығулары:**

-Б.қ. қол белде, аяқ иық көлемінде, басымызды солға 4 рет, оңға 4 рет айналдырамыз;

-Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол иықта, қолымызды алға 4 рет, артқа 4 рет айналдырамыз;

- Б.қ. аяқ арасы иық кеңдігінде екі қолды белге қойып, белімізді оңға 4 рет солға 4 рет айналдырамыз;

-Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол тізеде, тіземізді ішке 4 рет, сыртқа 4 рет айналдырамыз;

-Б.қ. қол белде, аяқ барынша алшақ, оң аяққа отырып сол аяқты созу; сол жақ аяққа отырып, оң жақ аяқты созу;

- Жұппен орындалатын жаттығулар.

**Секіру жаттығулары:** отырған күйде жоғары секіріп алақандарымызды слғып аяқтың ұшымен түсу;

**НЕГІЗГІ БӨЛІМ**

Жеңіл атлетикамен шұғылдану үшін алдымен мына ережелерді біліп алу керек. -қысқа қашықтыққа көп бала болып жүгіргенде әркім өз жолымен жүгіруге тиіс, әйтпесе олар жүгіріп келе жатқанда бір-бірімен соқтығысып қалуы мүмкін.

-алыс қашықтыққа баяу жүгіргенде өзгелермен сөйлесуге болмайды, себебі сөйлесіп жүріп уақыттан ұтылады.

-секіру жаттығуын орындамас бұрын секіріп жтүсчетін жерге гимнастикалық төсеніштің дұрыс төселуін, далада болса, шұңқырдағы құм немесе ағаш үгіндісінің дұрыс қопсытылғанын тексеріп алу керек.

 -секірудің кез келген түрін (ұзындыққа секіру, биіктікке секіру) орындауды өзіңнің бұрын секірген бала төсенішлтен немесе шұңқырдан толық шығып болған соң ғана бастау керек..

-спорт құралдарын немесе допты тек қана мұғалімнің көрсеткен жағына қарай лақтыру керек. Бұрын лақтырылған құралдарды жинап алу кезінде сол бағытқа қарай еш нәрсе лақтыруға болмайды.

Дұрыс әрі ұзақ жүгіру үшін кеудені сәл еңкейтіп, екі шынтақты бүгіп, аяқтың аттау қозғалысына қарай екі қолды кезекпен сермей жүгіру керек. Жүгіру кезінде саусақтарды бүгіп, басты сәл еңкейтіп ұстанған дұрыс. Шапшаң жүгіру үшін аяқты тез-тез қозғап, кең адымдап жүгіру керек. Шапшаң жүгіру ең алдымен адымды кең ашып жүгіруге байланысты болады. Адымды барынша кең ашып жүгірген адам жүгіріп өтуге тиісті қашықты белгіленген уақытта толық жүгіріп шығады. Адым кең ашылмаса, қанша ез жүгіргенмен, көрсетілген уақыт ішінде жүгіріп өте алмайды. Сондай-ақ жүгіруші адымын кең ашқанымен, тез аттап жүгірмесе, ол жоғары көрсеткішке жете алмайды. Демек, шапшаң жүгіру үшін әрі кең адымдап, әрі тез аттап жүгіру керек. Жүгіру жаттығулары. Жүгіру дұрыс меңгеру үшін соған дайындайтын арнаулы жаттығуларды орындар үйренген жөн. Арнаулы жаттығу түрлері мынадай. -ені 30 см ұзындығы 20 метр болатын екі сызықтың арасындағы жолдай шықпай жүгіруге дағдылану. -жылдамдықты біртіндеп арттыра отырып жүгіруге дағдылану. Жылдам жүгіруге ауысқанда табанды ижерге нық тіреп, серпіле жадвмдау керек екенін есте ұстау қажет. -тізені барынша жоғары көтере орташа екпінмен жүгіріп келе жатып, жылдам жүгіруге ауыса білуді үйрену. Тізені барынша жоғары көтеріп жүгіргенде ақтың ұшымен басу керек екенін ұмытпау қажет. -100 метрлік қашықтықтың әрбір 10-15 метрін орташа екпінмен жүгіруден жылдам жүгіруге ауыса отырып жүгіріп шығуға дағдылану. -жоғарғы сөрелік қалыптан 10-15 метр қашықтыққа жүгіруді үйрену.

5.Сабақ туралы рефлексия; оқушылар жүру,жүгіру тәсілін игерді, сабақ барысында үйренген техникаларды меңгере отырып жылдам жүгіруге ,төзңмдңлңкке дағдыланды.

 6. Үй тапсырмасы; Оқушылардың үй жағдайында жүру,жүгіру жаттығуларын қайталау, техника қауіпсіздік ережесін жаттау.