**Жеңіл атлетиканың күнделік жоспары №2**

**Өткізілетін күні** : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Сынып** :6 «в»

**Өткізілетін орны** : Спорт алаңы

**Уақыты** :45 мин

**Сабақтың тақырыбы**: Қысқа қашықтыққа жүгіру.

**Сабақтың мақсаты :**

1. Білімділік : Қысқа қашықтыққа жүгіру.

2. Денсаулық сақтау : Жылдамдық сапасын дамыту.

3. Тәрбиелік: Сабақтағы барлық жүктемені дұрыс орындау. Тәртіпке тарту.

Қолданатын спорт. құралдары: секундомер

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сабақтың мазмұны . Жаттығулар. | Жүктеме  (рет) | Әдістемелік нұсқаулар |
| 1 | Кіріспе бөлімі | 12-15 мин |  |
|  | Сапқа тұрғызу.  Рапорт тапсыртқызу.  Сабақтың мақсатын түсіндіру.  Саптағы жаттығулар:  Оңға,солға, айналып бұрылу.  Секіріп бұрылу.  Жүру: аяқтың ұшымен,өкшемен,аяқтың ішкі жағымен, сыртқы жағымен.  Спорт.жүрісі.  Жүгіру:  Арнайы жүгіріс жаттығулар жасау.  Тізені көтеріп жүгіру  Аяқты артқа лақтырып жүгіру  Түзу аяқты алға лақтырып жүгіру  Оң жағымен жүгіру  Сол жағымен жүгіру  Бұғы жүгіріс  Сол, оң аяқпен биікке секіріп алға қозғалу  Теріс қарап жүгіру  Жылдам жүгіру  Жалпы дамыту жаттығулар бір орында жасау  - Ж.Б : аяқты ашып , қол белде.  1-4 басты оң жаққа айналдыру  1-4 басты сол жаққа айналдыру  - Ж.Б : аяқты ашып , қолды бүгіп кеуде алдында ұстау.  1,2: қолды түзетіп оң жаққа бұрылу  3,4: қолды түзетіп сол жаққа бұрылу  - Ж.Б : аяқты ашып , қол белде.  1-4 денені оң жаққа айналдыру  1-4 денені сол жаққа айналдыру  - Ж.Б: аяқты ашып , қол белде.  1. оң аяққа еңкею  2. екі аяқтың ортасына еңкею  3. сол аяққа еңкею  4. Ж.Б.  - Ж.Б: аяқты аласа ашып , қол белде  1-3 оң аяққа отыру  4. Ж.Б.  1-3 сол аяққа отыру  4. Ж.Б. | 30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  1 мин  30 сек  30 сек  5 мин  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  2 рет  3 мин  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет  6-8рет | Спорт.киіміне назар аудару.  Бір адамдай істеу.  Арқаны түзу ұстау.  Саптан шықпай бір қалыпты жүгіру.  Спорт.залдың бір бұрышынан екінші  бұрышына дейін.  Қол жүгіргендей қимылдайды  Қол жүгіргендей қимылдайды  Қол жүгіргендей қимылдайды  Ойыншының тұрысы.  Асықпай айналдыру  Дұрыс көрсету  Асықпай айналдыру  Аяқты бүкпей істеу  Қол аяқта |
| 2 | Негізгі бөлім | 27 мин |  |
|  | Қысқа қашықтыққа жүгіру. Қысқа қашықтыққа жүгірген кезде аяқты семей ұшымен басу керек.жүгіру кезінде денені дұрыс және еркін ұстаған жөн.Қысқа қашықтыққа жүгірудің ерекшелігі-жүгіруші жүгірер алдыңда түрегеліп тұрмай,бір тізесін жерге тигізіп отыру қалпында болады. |  |  |
| 3 | Қорытынды бөлім | 3 мин |  |
|  | 1. Сапқа тұрғызу .  2. Қорытынды жасау, бағалау.  3. Ұйымдастырып қайтару. |  | Үйге тапсырма беру |