**Сабақ мақсаты:** 1. Орта шапшандық жүгіру техникасын үйрету. Аласа старт техникасын жетілдіру.

1. Шапшандық және жылдамдық сапаларын дамыту.
2. Дене шынықтыру сабағында тәртіптілік және қарым-қатынас түсінік тәрбиелеу.

**Өткізілетін орны :** стадион

**Спорт құрал-жабдықтар:** ысқырық , секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сабақ мазмұны** | **Мөлшер** | **Әдістемелік  нұскаулар** |
| **I** | **Кіріспе бөлімі** | **9’** |  |
|  | 1.Сапқа тұрғызу. Рапорт тапсыртқызу .Сабақтың мақсатын түсіндіру. | 1’    | Рапорт тапсыру. Спорт киіміне назар аудару.Науқас және босатылған оқушыларды анықтау. |
| 2.Жалпы дене дамыту жаттығулары  | 5’ | Орындаған жаттығуларды байкау. |
| 3. Жүріс:1)  аяқтын үшімен2) өкшемен3­) оң , сол жағымен4) тізені көтеріп5) аяқты артқа лақтырып  | 3’  |  Бас , арқа , қол тұрысына назар аудару.Алға артқа  қисаймай , тік түру.  |
| **II** | **Негізгі бөлім** | **30 ’** |  |
|  | 1.Бірқалыптылық жүгіріс1) 250 м- жүгіру2­) 50 м — жүру3) 250 м-жүгіру4) 50 м- жүру | 6’ | Жүгірісте тынысқа назар аудару және жүрісте бұрынғы калпына келу |
| 2.Арнайы жүгіріс жаттығулары 1)       Тізені көтеріп жүгіру  | 10’ 2х5 м | Қол, аяқ,санды биік, табанды тезірек қою , иікпен еңкейбеуге назар аудару.   |
| 2)       Аяқты артқа лақтырып жүгіру | 2х10 м | Аяқты үшіне қою, өкщені сауырға тигізу.Колмен тезірек істеу. |
| 3)       Секіріс жүгіру | 2х10 м | Аяқты қарғып шығару,кең адым жасау , иікпен еңкейбеу , ширату. |
| 4)       Тыпырлап жүгіру | 2х10 м | Иықты әлсіздету. |
| 3.Аласа сөреден екпінді жүгіріс | 4 ’ 2х5 м | «Сөреге» команда бойынша сызыққа жақындау. «Дайындал» дегенде жамбасты көтеру, иікті алға . «Жүгір»- аяқпен итерілу. |
| 4.Қозғалмалы ойын « Атысу» | 10’ | Ойын аланда өткізіледі. Сынып екі топқа  бөлінеді. |
| **III** | **Қорытынды бөлімі** | **6’** |  |
| 1. Сапқа түру. Жүрек соғу ыкшамнын жиілігін өлшеу.
 | 4’ | Күш түскенді анықтау және бұрынғы калпына келу. |
| 1. Сабақты қорыту. Ұйымдастырып қайтару.
 | 2’ | Құрал- жабдықтарды жинау. |