**Шаңғы дайындығы сабағының күнделік жоспары № 5**

Биіктен сырғанап түсу.

*Сабақтың мақсаты :*

1. Білімділік : Алшақ қойылған таяқтармен итерілу секілді техника элементтерін сақтай бір мезгілде екі

адымды жүріспен қозғалуды бекіту. Итерілу,сырғанау,сырғанайтын және адымдайтын

жүрістер техникасы элементерін сақтап алма-кезек екі адымды жүріспен қозғалуды

тапсыру. 4000 м-6000м қашықтықты жүріп өту.

2. Денсаулық сақтау : Шапшандық, икемділік және күш сапаларын дамыту.

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

Спорт құралдары: шаңғы, шаңғы таяқтары, жалаушалар.

Өткізілетін күні : 16.01.2018ж. Сынып : 8 сынып

Өткізілетін орны: спорт алаңы Уақыты: 40 мин

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Жаттығулар | Уақыты | Әдістемелік нұсқаулар |
| 1 | **Кіріспе бөлімі**  Сапқа тұрғызу. Рапорт тапсыру.  Сабақтың мақсатын түсіндіру.  Саптағы жаттығулар :  Оңға, солға, айналып бұрылу.  Секіріп бұрылу.    Жалпы дамыту жаттығуларын таяқпен жасау  Шаңғыларын кию.  Саптағы жаттығулар шаңғымен.   * аяқ ұшын айналып бұрылу * аяқ өкшесін айналып бұрылу * сілтей 180 градусқа бұрылу   Оқу-жаттығу алаңына шаңғымен шығу,  Таяқсыз сырғанау. | **10 мин**  1 мин  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  5 мин | Спорт.киіміне назар аудару.  Бір адамдай істеу.  Арқаны түзу ұстау.  Шаңғыны дұрыс киюді қадағалау.  Шаңғы таяқшалрын дұрыс ұстау  Шаңғы қозғалыс ережелерін сақтап, сырғанау. |
| 2 | **Негізгі бөлім**  Алшақ қойылған таяқтармен итерілу секілді техника элементтерін сақтай бір мезгілде екі  адымды жүріспен қозғалуды бекіту. Итерілу, сырғанау, сырғанайтын және адымдайтын жүрістер техникасы элементерін сақтап алма-кезек екі адымды жүріспен қозғалуды тапсыру.  1.Шаңғы техникасын түсіндіру, көрсету.  Имитациялық жаттығулар  - жартылай бүгілген аяқпен, қысқа адыммен сырғанау  - орында сілтеу,жартылай бүгілген бір аяқпен, екінші аяқпен және қолдарымен келісімді сілтеу қозғалыстарын орындау.  - табанымен соңғы итерілу орындау  - толық адым жасап, қол қозғалысымен сырғанау  2. Аяқтың итерілу қозғалыстарын бекіту   * итерілу қозғалыстары * сырғанау * сырғанайтын және адымдайтын жүрістер * қашық қойылған таяқтармен итерілу   Осы техника элементтерін сақтай бір мезгілде екі адымды жүріспен жүру | **27 мин**  3 мин  3 мин  3 мин  3 мин  3 мин  2 мин  2 мин  2 мин  6 мин | Жаттығу шаңғы таяқшасыз орындалады  Жаттығу шаңғы таяқшасыз орындалады  Толық итерілу  Көбірек сырғанау  Қауіпсіздік ережесін сақтау. |
| 3 | **Қорытынды бөлімі**  1. Сапқа тұрғызу  2. Сабақтың қорытындысын жасап бағалау.  3. Шаңғыларын шешіп, қардан тазалап  тапсыру.  4. Ұйымдастырып қайтару | **3 мин** | Үйге тапсырма беру. |