**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 мин30 сек30 сек1 мин1 мин1 мин5 мин | Спорт.киіміне назар аудару.Бір адамдай істеу.Арқаны түзу ұстау.Шаңғыны дұрыс киюді қадағалау.Шаңғы таяқшалрын дұрыс ұстауШаңғы 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 сырғанау2. 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 мин3 мин3 мин3 мин3 мин2 мин2 мин2 мин6 мин | Жаттығу шаңғы таяқшасыз орындаладыЖаттығу шаңғы таяқшасыз орындаладыТолық итерілуКөбірек сырғанауҚауіпсіздік 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. |