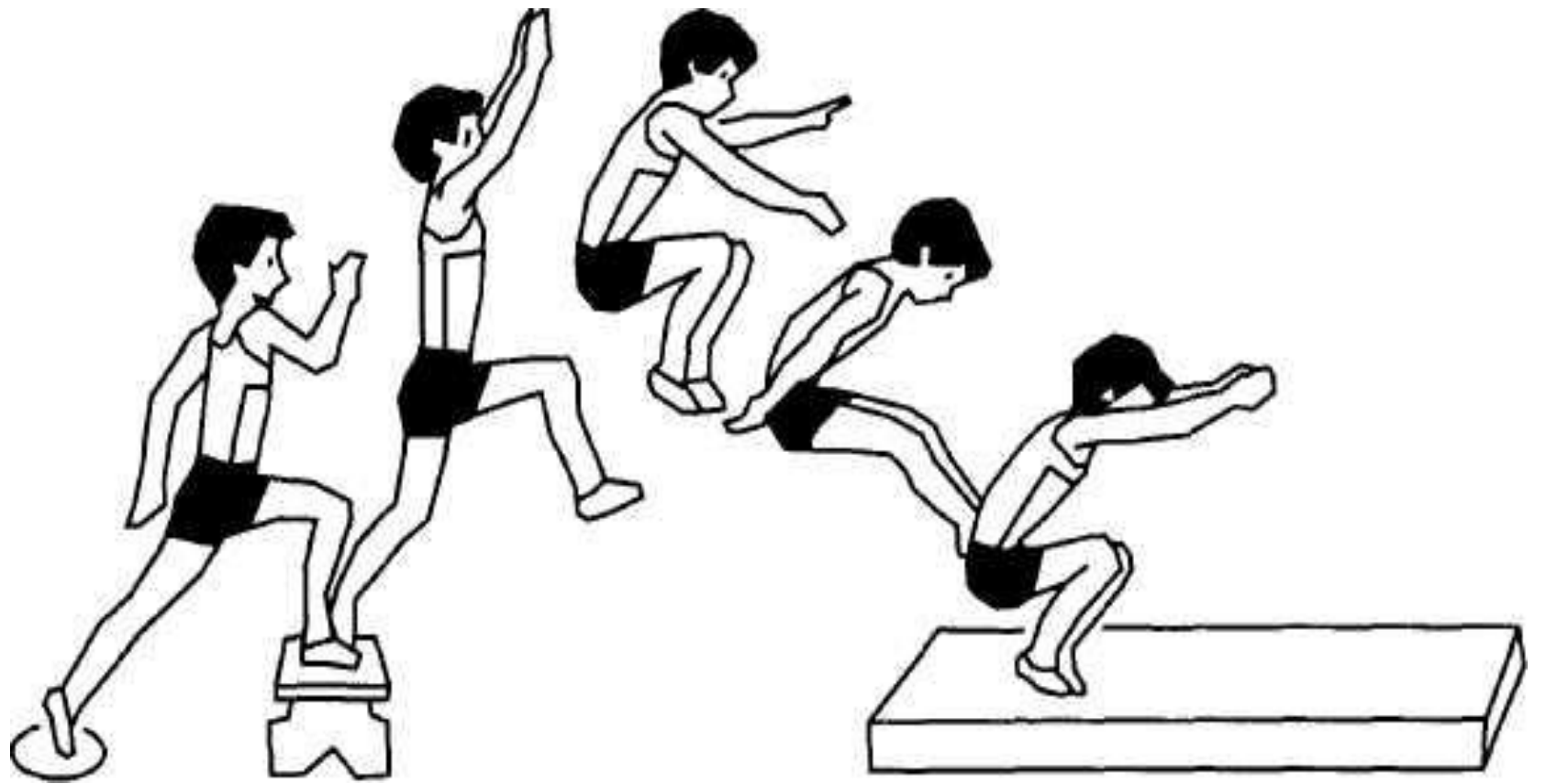


СПОРТТЫҚ ТӘСІЛМЕН ҰЗЫНДЫҚҚА СЕКІРУ

Махаммий Мухаммад Амин 101 Тобы

Сабақтың мақсаты: Спорттық тәсілмен ұзындыққа секіруде үйрету. Ептілік, икемділік, батылдық қасиеттерін дамыту.

Кіріспе бөлімі. Назар аударатын жаттығулар: Орында «Оңға», «Солға бұрыл!», «Кері бұрыл», «Алаңды айналып алға бас!» Жүру бағытында орындалатын жаттығулар: Алға жүру: Екі қолды жоғары, аяқтың ұшымен жүру. Екі қол белде, өкшемен жүру. Қол желкеде, жартылай отырып жүру. Қол тізеде, толық отырып жүру. Қол тізеде, оңға, солға секіру. Спорттық жүріс. (Қолды бүкпей тік ұстау, кеудені тік ұстау, қаз тәрізді жүгіру, жоғары секіру, ара қашықтық сақтау.) Жүгіру бағытында орындалатын жаттығулар: Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Өкшені жамбасқа лақтырып жүгіру. Аяқтың басын алға сілтей жүгіру. Оң қапталмен қолды алға айналдыру. Сол қапталмен қолды артқа айналдыру. Оң қапталмен қайшылай жүгіру. Сол қапталмен қайшылай жүгіру. Жай жүгіріс. Спорттық жүріс.

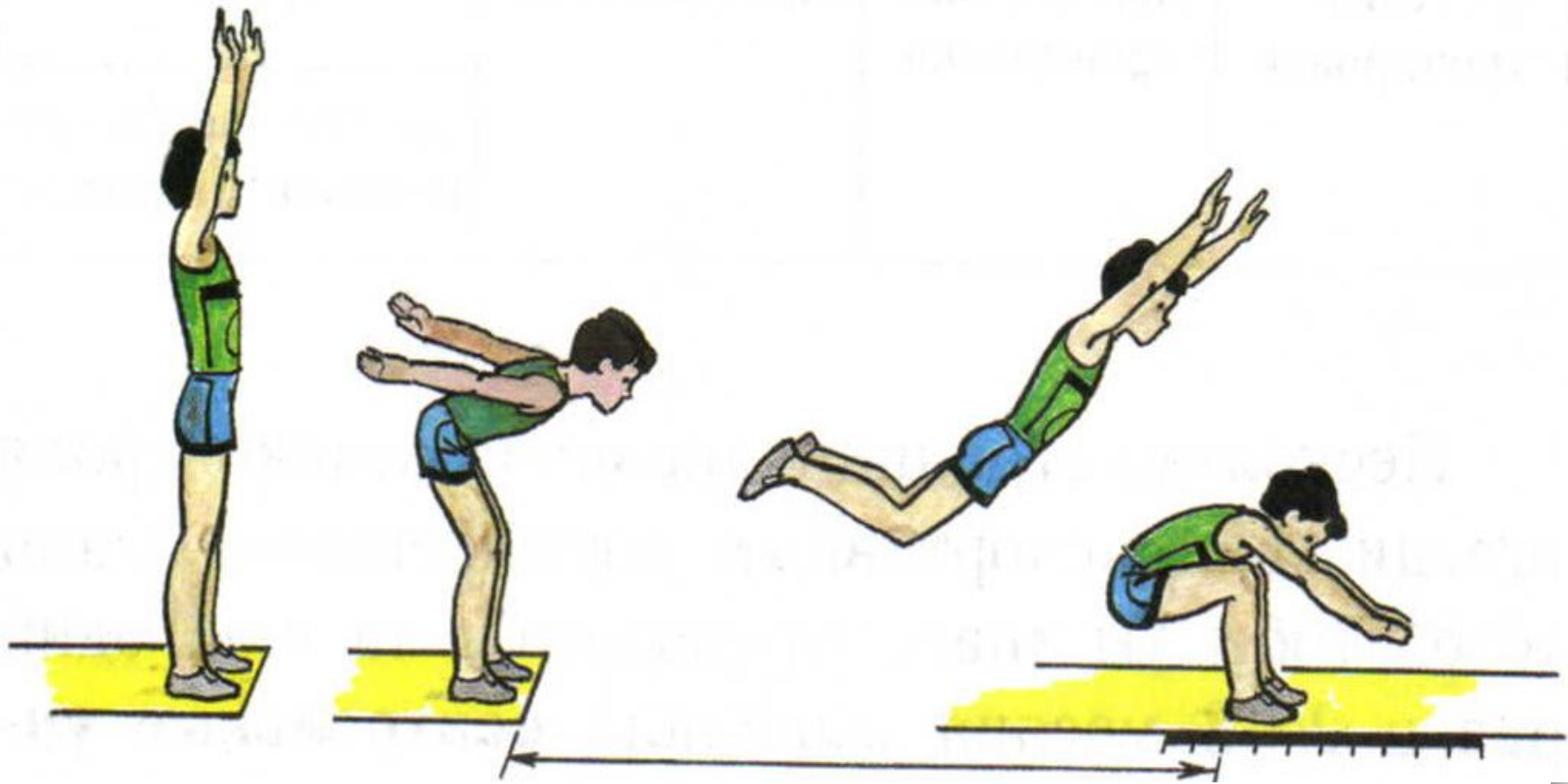


Жалпы дамыту жаттығулары: 1). Б.қ. аяқ иық көлемінде. Қолымыз белімізде, мойнымызды 4 рет оңға, солға айналдырамыз. 2). Б.қ. аяқ иық көлемінде. Қолымыз иығымызда 4 рет оңға, солға айналдырамыз. 3). Б.қ. аяқ иық көлемінде. Қолымыз белімізде 1-2-3-4 оң, сол бағытқа айналдырамыз. 4). Б.қ. аяқ иық көлемінде. Қолымыз тіземізде 1-2-3-4 ішке, сыртқа айналдырамыз. (Жаттығуды бір орында қозғалмай орындау, бірқалыпты бірдей жасалуын қадағалау. Тізені бүкпей жасалуын қадағалау.) Сабақтың мақсаты: Спорттық тәсілмен ұзындыққа секіруде үйрету. Ептілік, икемділік, батылдық қасиеттерін дамыту. Кіріспе бөлімі. Назар аударатын жаттығулар: Орында «Оңға», «Солға бұрыл!», «Кері бұрыл», «Алаңды айналып алға бас!» Жүру бағытында орындалатын жаттығулар: Алға жүру: Екі қолды жоғары, аяқтың ұшымен жүру. Екі қол белде, өкшемен жүру. Қол желкеде, жартылай отырып жүру. Қол тізеде, толық отырып жүру. Қол тізеде, оңға, солға секіру. Спорттық жүріс. (Қолды бүкпей тік ұстау, кеудені тік ұстау, қаз тәрізді жүгіру, жоғары секіру, ара қашықтық сақтау.) Жүгіру бағытында орындалатын жаттығулар: Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Өкшені жамбасқа лақтырып жүгіру. Аяқтың басын алға сілтей жүгіру. Оң қапталмен қолды алға айналдыру. Сол қапталмен қолды артқа айналдыру. Оң қапталмен қайшылай жүгіру. Сол қапталмен қайшылай жүгіру. Жай жүгіріс. Спорттық жүріс.



Жалпы дамыту жаттығулары: 1). Б.қ. аяқ иық көлемінде. Қолымыз белімізде, мойнымызды 4 рет оңға, солға айналдырамыз. 2). Б.қ. аяқ иық көлемінде. Қолымыз иығымызда 4 рет оңға, солға айналдырамыз. 3). Б.қ. аяқ иық көлемінде. Қолымыз белімізде 1-2-3-4 оң, сол бағытқа айналдырамыз. 4). Б.қ. аяқ иық көлемінде. Қолымыз тіземізде 1-2-3-4 ішке, сыртқа айналдырамыз. (Жаттығуды бір орында қозғалмай орындау, бірқалыпты бірдей жасалуын қадағалау. Тізені бүкпей жасалуын қадағалау.)

Негізгі бөлім. Ұзындыққа секіргенде шұңқырда кірушілер бір-бірімен қақтығысып қалмау үшін әрбір секіру арасында белгілі бір уақыт белгіленуі қажет. Арнаулы дене жаттығулары ұзындықтан секірудің жеке бөліктерін орындауға (екпіндей жүгіру, ұшу және жерге түсу) пайдасын тигізеді. Ұзындықтан секірудегі серпілуді меңгеру үшін ұқсас жаттығулар пайдаланылады. Олар: 3-4 адым жерден екпіндей жүгіріп келіп, ұзындықтан секіру кедергілерін адымдап секіру, сілтейтін аяқтың тізесін бел деңгейіне ілінген допқа не созылған қолға тигізу. Оң аяқпен де, сол аяқпен де жасау қажет. Жерге түскен кезде аяқты иық кеңдігінде қатар ұстау керек те, қолды алға созу қажет. Жерге түсуді үйрену үшін бір орында тұрып секіруден бастаған жөн. Ұшу (қалықтау кезінде серпілетін аяқты тез жинап алуға баса назар аудару керек. Осы қалыпты «Аяқты бүгіп секіру» деп атайды. Екпінді жүгіру (екпін алу) кезінде мынадай қателер жіберілуі мүмкін: серпілер алдында шапшаңдықты баяулату, соңғы адымдарды тым созып аттау.



Серпілуде кездесетін қателер: серпитін аяқты толық жазбау, аяқты жеткіліксіз мөлшерде жиыру, дененің алға қарай тым еңкеюі, сияқты ертерек түсіруге мәжбүр ететін дененің алға қарай көбірек ауытқуы. Жерге түсудегі қателіктер: артқа құлау, екі аяқты тең ұстамай түсу. Ұзындықтан секіру тәсілдердінің қарапайым түрі – «аяқты бүгіп секіру» тәсілі. Тиісті деңгейге көтерілгеннен кейін сілтенген аяқ төмен жіберіліп, серпілген аяқ соған жақындайды, сөйтіп екі аяқ та кеудеге тақалып секірушінің екі қолы төмен қарай жіберілген жағдайда көшеді. Жерге түсер кезде ол мейлінше алысырақ барып түсуге тырысып, аяғын барынша соза түседі. Қорытынды бөлім. Сапқа тұрғызу. Сабақты жақсы меңгерген оқушыларды бағалау. Сабақ аяқталғандығын хабарлау.