**900301302625**

**тел.+7 701 660 7908**

**АШИМТАЕВ Нуржан Нартаевич,**

**Ш.Уәлиханов атындағы №18 жалпы орта білім беретін мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі.**

**Шымкент қаласы**

ОРТА ҚАШЫҚТЫҚҚА ЖҮГІРУ ДАҒДЫЛАРЫН ДАМЫТУ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары** | | 8.3.2.1 Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну. | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | | Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді басқара білу стратегиясын құру және қолдану. | | | |
| **Сабақтың барысы:** | | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы**  **9 минут** | Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.  C:\Users\admin\Desktop\бег ср дист.jpgОқушылардың қатарда түзу тұруың қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау. | | Бастапқы қалыпта тұру.  -Бас, мойын, иық, кеуде жатт.  -Бел, тізе, аяққа жаттығулар | Қол шапалақ | Ғаламтор материалы  Көңілді әуен |
| **Сабақтың ортасы**  **31 минут** | Орта қашықтыққа жүгіруде сөреден шығудын маңызы зор. Оқушылар, әдетте жоғарғы сөрені пайдаланады. Жалпы жоғарғы сөреде тұру кезінде сөре сызығына күшті аяқты, ал екінші аяқты артқа қоюы керек. «Дайындал!» командасын естігеннен кейін аяқтарды бүгіп, кеудені алға еңкейтеді. Жүгірістін басталуында қысқа қашықтыққа қарағанда кеуде сөреден шыққаннан кейін тез жазылады. Жүгірудің жеңілдігі, туралығы, аяқты жерге жұмсақ тіреу, жүгірген кезде мүсінді жақсы ұстау-шапшандыққа жүгірудің де, төзімділікке жүгірудің де техникасын үйренгенде жұмыс істеуі керек ететін маңызды кезендер.  Орта қашықтыққа жүгіру техникасына қойылатын талаптар тік сызықты бағыттау;  - итеру аяғының толық тік болуы;  - лақтыру аяғы санының алға шығуы;   * тік бағытта лақтыру аяғының, қолдардың еркін   және қуатты жұмысы;  - кеуде мен бастың тік жағдайы;  - табанның алға жерге тез және жұмсақ қойылуы.  Ұсынылатын әрекет түрлеріне байланысты қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулық.  Оқушылар түзетуші комментарийлер бере отырып, жаттығуды орындаудың әрбір қашықтығында бір-бірін бақылайды. Тәжірибелі оқушыларға тапсырманы күрделендіру үшін қашықтықты 40 метрге дейін ұлғайтыңыз. Ол жұмыс істегенде әріптесінің қаншалықты пайдалы болғанын сұраңыз. Оларға 10 тармақ беріңіз және оларды талқылаңыз. Сені одан әрі жүгіруге ынталандыру үшін сыныптастарың  Оқушылар спринтте жылдам сөреге жетумен жұмыс жасайды. Олар 60 метрден екі жүгіру жолағын сызады және жолдың ортасына конустар орналастырады. Бір-біріне қарама-қарсы тұрған оқушылармен жұптарда жұмыс істеп, олар кімнің жылдам жүгіріп жететіндігін көру үшін аралас жолдардағы орталық нүктеге қарай жүгіреді  Төменгі сөреден шығу техникасын орындаңыз және болуы мүмкін қауіп-қатерлерді  анықтаңыз.  Дескриптор  − жаттығуды талапқа сай орындайды;  − жаттығу барысында туындауы мүмкін қателіктерді (қолды қате қою, аяқты дұрыс қоймау, сөреден дұрыс шықпау) атайды;  − жүгіру барысындағы жақсы және қате тұстарды (сөреден дұрыс шығу, мәрені қиып өту, кеңістіктегі ауаға қарсы тұру, жылдам жүгіру) анықтайды. | | Қауіпсіздік техникасы бойынша жалпы талаптар.  Оқушылар спринт кезінде қолдардың әрекетін жақсарту үшін жұптарда жұмыс істейді. Бастапқыда оларға шағын, бірақ жылдам қадамдар жасап, қолдарын жылдам қимылдатып, 20 метр жүгіріп өту қажет. Содан кейін олар қолдарын кеңінен сермеп, ұзын, бірақ баяу қадамдар – аттаулар орындап 20 метр жүгіреді. Және соңында олар қолдым жылдам қозғалысы мен шынтақ 90 градусқа бүгулі болатын қолдар алға және артқа қимылдайтын үлкен/серіппелі қозғалыстар арасында 40 метр қашықтыққа жүгіріп, ортасын табуға тырысады.  Оқушылар спринтте жылдам сөреге жетумен жұмыс жасайды. Олар 60 метрден екі жүгіру жолағын сызады және жолдың ортасына конустар орналастырады. Бір-біріне қарама-қарсы тұрған оқушылармен жұптарда жұмыс істеп, олар кімнің жылдам жүгіріп жететіндігін көру үшін аралас жолдардағы орталық нүктеге қарай жүгіреді. | **ҚБ**:**«Cер**  **пілген сауал»**Тақырыптың түсіну деңгейін арттыру, қол жеткізу үшін сыныптағы оқушылардың арасында сұрақтар қойылады.  **ҚБ: «Плюс, минус, қызықты» әдісі (кестеге ойыңды жаз)** | Кең, таза кеңістіктер әрбір әрекет үшін. Ысқырық, секундомер мұғалім үшін. Футбол, баскетбол, волейбол доптары, шар, қапшық, арқан.  [http://teacher-of-russia.ru](http://teacher-of-russia.ru/)  Ойын 5-сыныптар үшін қозғалыс ойындары  ның ресурсына сілтеме:  [http://www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru/) |
| **Сабақтың соңы**  **5 минут** | Спорт жабдықтарын орнына қою, тыныс алу жаттығулары және хронометраж.  Көңіл аудару жаттығулары, үй тапсырмасы. Рефлексия | | Бүгінгі сабақтан түйген ойларына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |