|  |  |
| --- | --- |
| **Бөлім** | 7-бөлім. Ұлттық ойындағы шығармашылық әлеует |
| **Педагогтың аты-жөні** | Айтжан Н.А. |
| **Күні**  | 14.04.2022ж. |
| **Сынып****10 «Б», «В»** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны  |
| **Сабақтың тақырыбы**  | Бір орыннан ұзындыққа секіру |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары**  | 10.2.5.5. Баламалы идеяларды дамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру |
| **Сабақтың мақсаты**  | Салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсіну |
| **Бағалау критерииі**  | салауатты өмір салты мен дене белсенділігіне деген өз көзқарасын түсінеді және нақтылайды |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау**  | **Ресурстар**  |
| **Басы****10 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. Оқушылардың қатарда түзу тұруың қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау. | Сапқа тұру. Рапорт. Сәлемдесу.**Саптық жаттығулар**- Түзел! Тік тұр!- Оңға, солға, кері айнал!- Алаңды айналып жүру**Жүру жаттығулары:****1.** Қолымыз жоғарыда аяқтың ұшымен жүру**2.**Қол желкеде өкшемен жүру**3.** Қолда аяғымызға тигізіп жүру**4.** Қол алда жартылай отырып жүру**5.**Қол белде толық отырып жүру**6.**Қол белде отырып екі жанға секіріп жүру | Қол шапалақ | ысқырық. |
| **Ортасы****30 минут** | 1. **Секіру барысындағы [қауіпсіздік ережелері](https://melimde.com/sabati-tairibi-auipsizdik-erejesi-isa-ashitia-jgiru-dene-shini.html)н түсіндіру**

Жеңіл атлетиканың тарихы ежелгі дүние дәуіріндегі халықтардың іс әрекетінен басталады. [Табиғи қозғалыстар](https://melimde.com/jeil-atletikani-shifu-tarihi-v2.html), яғни, жүру, тұру, секіру адам бұлшық еттерінің қозғалысы адамзат пайда болған дәуірден бастау алады. Мәліметтерге сүйенсек, жеңіл атлетикадан жарыс біздің эрамызға дейінгі 776 жылы өткізілген.Бұл туралы Ежелгі Грек олимпиада ойындары туралы жазбаларда анық жазылған. Жеңіл атлетика — бүгінгі таңда [тек біздің елде ғана емес](https://melimde.com/bgingi-otbasini-eleumettik-meseleleri.html), дүние жүзінде кең таралған спорт түрі. Жеңіл атлетиканың негізгі жаттығулары — тегіс жерде жүгіру, кедергілермен жүгіру, ұзындыққа және биіктікке секіру болып табылады.Оқушылардың жүріс [тұрысына назар аудару](https://melimde.com/referat-tairibi-ltti-pedogogikadafi-adamgershilik-estetikali-t.html),кемшіліктерін айту | 1. **Секіру барысындағы**[**қауіпсіздік ережелері**](https://melimde.com/sabati-tairibi-auipsizdik-erejesi-isa-ashitia-jgiru-dene-shini.html)**н сақтау**

Секірудің көптеген түрлері бар. Солардың ішіндегі ең қарапайымы-бір орында ұзындыққа секіру. Секірудің бұл түрі кезінде дененің оң жақ және сол жақ жартылары тепе-тең қозғалыстар жасайды. Аяқ алдын ала бүгіледі, осы кезде бұлшық еттер жиырылып осы төменгі жақтың барлық бөліктері жазылады.Секіру жаттығуларын өткізу барысында сақталатын қауіпсіздік ережелері: [спорттық аяқ киіммен секіру](https://melimde.com/2isa-ashitia-jgirudi-tehnikasin-jretu-aya-kshin-jildamdi-ksh-a.html),секіріп жерге түсу барысында [гимнастикалық төсеніштерге](https://melimde.com/saba-tairibi-gimnastikali-raldarfa-bafittalfan-tapsirmalar-ou.html), спорт алаңында құм төселген жерге түсу. Ұзындыққа,биіктікке секіру барысында бірінен соң бірі секіруге рұқсат етілмейді.Дене шынықтыру пәнінің тақырыбы: Ұзындыққа секіру - физкультура, уроки  | Басбармақ арқылы ҚБ өзін өзі бағалау.жарайсың | Ысқырық, ұзындық өлшегіш |
| Сабақтың соңы**5 минут** | Сабақты қортындылау мақсатында мұғалім оқушылармен кері байланыс орнатады.Оқушылар сабақ барысында нені білгенін, қалай жұмыс істегенін ,не қызықты әрі жеңіл болғанын, не киындық туғызғаны туралы ой-пікірлерін білдіру Қызыл – менің түсінбеген сұрақтарым бар;Сары – алған ақпараттарымды әлі де қорытуым керек;Жасыл – маған хат жазу талаптары түсінікті болды. | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  |  |