**880519401543**

**87775566959**

****

**АРЫМБЕКОВА Улбосын Ермухановна,**

**Ө.А.Жолдасбеков атындағы №9 ІТ лицейінің** **дене шынықтыру пәні мұғалімі.**

**Шымкент қаласы**

**ҰЗЫНДЫҚҚА СЕКІРУ НЕГІЗДЕРІ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | | 4.3.2.1 Дене қызметімен айналысқан кезде, денені қыздыру және босаңсыту қажеттілігін көрсету және талқылау. | | | |
| **Сабақ мақсаты** | | Оқушыларға жүгіріп келіп, ұзындыққа секіру тәсілін үйрету, көрсеткіштерімен таныстыру.  Аяқ бұлшық еттерінің, буындарының секіруде атқаратын жұмыстарын түсіндіру.  Жүгіру техникасы.  Бір орыннан секіру техникасы.  Ұшу және орнығу. | | | |
| **Бағалау критериі** | | Оқушы жүгіру алдын дайындықты дұрыс орындай білсе.  Жүгіру барысында қол-аяқ қозғалысын үйлесімділігін қадағаласа.  Бір орыннан секіру фазаларын білсе.  Жүгіріп барып секіріп түсу фазасын білсе.  Ұшу және орнығу әдіс-тәсілдерін білсе. | | | |
| **Сабақтың кезеңі/**  **уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **Ынтымақтастыру атмосферасын орнату.** Оқушыларды сапқа тұрғызу,сәлемдесу. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру.  **Миға шабуыл.** Оқушыларға сұрақтар беріледі:   * Секірудің қандай түрлерін білесіңдер? * Секіру бойынша олимпиада чемпиондарынан кімді білесіңдер? (Ольга Рыпакова).   **Постермен жұмыс**. Оқушыларға үш қарғып секіруден Олимпиада чемпионы Ольга Рыпакованың олимпиада ойындарында көрсеткен өнерінен үзінді беріледі. Белгіленген уақытта постерге Ольга Рыпакова жетістікке қалай жеткендігі туралы өз ойларын сатылап жазып шығады.  **Жалпы дене жаттығулары:**  Жүру бағытында орындалатын жаттығулар:  1.Екі қолды жоғары,аяқтың ұшымен жүру.  2.Екі қол белде,өкшемен жүру.  3.Қол желкеде,жартылай отырып жүру.  4.Қол тізеде,толық отырып жүру.  Жүгіру бағытында орындалатын жаттығулар:  1.Тізені жоғары көтеріп жүгіру.  2. Өкшені жамбасқа лақтырып жүгіру.  3. Аяқтың басын алға сілти жүгіру.  5. Сол қапталмен қолды артқа айналдыра жүгіру..  6. Оң қапталмен қолды алға айналдыра жүгіру. | | Бастапқы қалыпта тұру.  -Бас, мойын, иық, кеуде жатт.  -Бел, тізе, аяққа жатт. | Қол шапалақ | Ғаламтор материалы  Көңілді әуен қосып қою. |
| **Ортасы** | Негізгі бөлім.  Ұзындыққа екпіндеп секіру төрт сатыға бөлінеді:  **Екпін.** Екпін керекті жылдамдықты жинап алу үшін қажет. Екпін алғаннан кейін секіруші жүгіріп жылдамдық алады. Мұндағы жүгіру адымдық жүгіру деп аталады. Секіруші өзінің әр жүгіру адымын, қозғалысын қадағалау керек және жүіріп келе жатып оң, солға қозғалмай түзу жүгіру керек, адымы өте кең болу керек.    **http://900igr.net/datai/fizkultura/Igry-futbol/0050-070-Pryzhki-na-dvukh-nogakh-6-8-pryzhkov-podrjad.png**  **Итерілу.** Итерілуге жақындағанда секіруші соңғы 3-4 адымдық жылдамдығын көбейту керек. Белгіленген сызыққа келгенде секіруші сызықтан аспай бар екпінмен жерге түсу үшін ұшады.  **Ұшу.** Секіруші белгіленген сызықтан екпін алып секіргеннен кейін ұшу кезеңі басталады. Ұшу кезінде секіруші өзін бір қалыпта ұстап, мүмкіндігінше алысқа жерге түсудің тәсілдерін орындайды.  Ұшу кезеңінде тәсілдерді үш түрге бөліп қарауға болады:  1) ұшу кезінде бір аяқты бүгу  Прыжок в длину "Согнув ноги"  2) ұшу кезінде екі аяқты бүгу  Прыжок в длину "Прогнувшись"  3) ұшу кезінде екі аяқты қайшыландыру, яғни ұшып бара жатқанда екі аяқты ауада кезек-кезек сермеу  http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/195/194530/194530_html_44d76694.png  Ұшу кезіндегі тәсілдер - секірушінің қаншалықты ұзындыққа секіретінін  көрсететін шешуші тәсілдер.    **Жерге түсу.** Бұл секірудегі соңғы тәсіл, секірушінің қанша ұзындыққа секіргенін көрсетеді. Жерге түсу кезінде екі аяқтың тізесін жазады, иықты, кеудені алдыға қарай бүгіп, екі қолды төмен немесе алға жібереді.  http://www.mir-la.com/uploads/posts/2011-05/1304661592_1262733488_untitled-19.jpg  Жүгіріп келіп ұзындыққа секірудің көрсеткіштері: ұлдар – 2,60м. («3»)  3,00м. («4»)  3,20м. («5»)  қыздар – 2,20м. («3»)  2,60м. («4»)  2,80м. («5»)  **2. Оқушылар жаңа тақырыпты практика жүзінде көрсетеді.** Оқушылар 2 топқа бөлінеді. Топқа футболшылар мен олимпиада чемпиондарының суреттерін топтастыру арқылы бөлінеді. 1-топ ұзындыққа секіру тәсілдерін үйреніп жатқанда, 2-топ секіртпе жіппен секіреді.  **3. Эстафета. «Кім алысқа секіреді?»**  Шарты: 2 топ оқушылары кезекпе-кезек бір орында тұрып, ұзындыққа секіреді. Әр оқушының секірген ұзындықтарын бормен белгілеп, соңғы оқушы секіргеннен кейін әр топтағы барлық оқушының ұзындыққа секірген өлшемдері қосылады. Қай топтың ұзындыққа секірген өлшемі көп, сол топ жеңіске жетеді.  **4. Диалогтік әдіс. «Жетістікке қалай жетті?** Әр топқа үш қарғып секіруден Олимпиада чемпионы Ольга Рыпакованың суреті жабыстырылған плакат беріледі. Белгіленген уақытта плакатқа Ольга Рыпакова жетістікке қалай жеткендігі туралы өз ойларын сатылап жазып шығады.  Мұғалім оқушыларды өзінің төмендегі бағалау парақшасына бағалайды.  Секіру техникасын бағалау   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | ФИО | Жүгіріп келіп секіру, см | Бір орында тұрып секіру, см | Ұшу және орнығу, см | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | | | Ойын шарты: команда мүшелері қапшықпен секіреді, соңғы ойыншы қолындағы туды тігіп келеді.  Саптатұрған балалардыңбарлығыеңкеійпотырадыда, соңғыбала олардың үстінен аттап-секіріп, алдынакеліпотырақалады. Қалғанойыншыларда осылайжалғастырады. Қайкомандамежегебіріншіжетеді, солкомандажеңеді. | **ҚБ**:**«Cерпілген 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 ойындарының ресурсына сілтеме:  [http://www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru/) |
| **Сабақтың соңы** | Спорт жабдықтарын орнына қою, тыныс алу жаттығулары және хронометраж.  Көңіл аудару жаттығулары, үй тапсырмасы.  Рефлексия | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |