

Мектеп	Маңғыстау облысы, Қарақия ауданы №1 жалпы білім беретін мектеп
Мұғалімнің аты-жөні	Атшыбаев Ж.Т.
Сынып	8
Күні	25.09.2024
Қатысушылар саны:	14
Қатыспағандар саны:	0
Бөлім	1-бөлім. Жеңіл атлетика арқылы денсаулық пен фитнес.
Сабақтың тақырыбы	Секіруді дамытуға арналған іс-шаралар
Оқу мақсаттары	8.1.2.1. Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу
Сабақ мақсаттары	Түрлі қимыл-қозғалыс комбинацияларын құру және оларды дене жаттығуларын орындауда қолдану реттілігі

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

Сабақтың кезеңдері	Оқушының әрекеті	Педагогтің әрекеті	Бағалау	Оқу ресурстары
Сабақтың басы 10 минут	Сабаққа спорттық киіммен келу. Қатарға тұру. Сәлемдесу. Рапорт тапсыру. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен танысу. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін сақтау. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.	Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Қатарда тұзу тұруын қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін түсіндіру. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау.	Кері байланыс арқылы бағалау	Нығыздалған доптар, кедергілер. Гимнастикалық маттар (ұзындыққа секіруге арналған ор), гимнастикалық орындық, секіртпе жіп, ысқырық, биіктікке секіруге арналған бағаналар, резенке жіп (жігу)
Сабақтың ортасы 30 минут	(Ж, К, ҚБ) Қосымша салмақсыз секіру жаттығулары. Сыныпты бірнеше кіші топтарға бөліп, айналмалы түрдегі жаттығу сабақтарын өткізу: 1. Нығыздалған доппен кедергілерден бір аяқта және екі аяқта секіру-10-15 секіруді 3-4 қайталау. Кедергілердің биіктігі, оқушылардың дайындығына байланысты. 2. Бір аяқтан екінші аяққа секірулер (жұмсақ жерде, гимнастикалық маттарда, құмда)-10-15 секіруді 3-4 қайталау. 3. Кезекпен әр аяқта баспалдақпен секіру. 20-30 секіруден бастап, біртіндеп секіру санын көбейту. 4. Биіктіктен (орындық, гимнастикалық орындық) секіріп түсіп, жоғары немесе алға секіру 8-10 секіруді 2-3 қайталау. 5. Секіртпе жіппен түрлі секірулер-200 секіруге дейін. Жаттығуды 20-30 реттен бірнеше қайталап орындайды. 6. Бір орыннан бір аяқта жоғарыда орналасқан заттарға секіріп, қолды, басты, иықты тигізу. 7. Толық отырып, ұзындыққа секіру («бақа»)-6-10 секіруді 2-3 қайталау. 8. Жартылай	Оқушылар, тапсырманы орындауды түсінгендіктерін және қатесіз орындағандарын қадағалаңыз. Белгілі бір кезеңде топпен жұмыс жасағанда, дұрыс орындауды көрсетіп, көмектесетін оқушыларды атап өтіңіз. Оқушыларға қауіпсіздік ережелерін еске салып кетіңіз. Жаттығуды орындау барысында асықпай, кезектілік ретін сақтау қажет. Жақсы дене дайындығын беруге және жаттығулар орындалу үшін, оқушыларға өзгеріс енгізуді ұсыныңыз. Егер оқушылар саны аз болса, айналмалы жаттығу сабағындағы жаттығулар санын өзгертуге болады. Оқу тапсырмасын орындау кезінде оқушылардың жағдайына қарап отырыңыз, қажет болған жағдайда демалыс беріп, тапсырманы орындап болған жағдайда кезеңнен кету қажет екендігін айтып кетіңіз. Оқушылар, тапсырманы тиімді орындап, келесі кезеңдерге өту үшін аймақтарды алаңның әр бөліктерінде орналастырған жақсы болады. Орындалған		https://megaleksti.ru/s132645.html http://bmsi.ru/doc/sab611dd-9bdc-4b4e-a0c4-b61471e55a9b http://vashbedik.ru/urazhneniya-dlya-gazviya-druzhchesti/ http://sportfiction.ru/articles/urazhneniya-dlya-gazviya-druzhchesti/

	отырған қалыптан бір аяқта және екінші аяқта секіру-әр аяқта 20-30 секіруді 2-3 қайталау. Орындалған тапсырмаға талдау жасау.	жұмысқа бірін-бірі бағалауды өткізіңіз. Сұраңыз: Қай жаттығуларды орындау кезінде қиындық туды?		
	(Ж, Т, ҚБ) Сыныпты екі командаға бөліп, кезекпен екі тапсырманы орындау. 1.Станция «Жоғары». Жоғарыға секіру жарысы. Екі бағананың ортасына 50-60 см биіктікте (жарысқа қатысушылардың жасына байланысты). резеңке жгутты тартады. Резеңке жіптерінің жанында, секіріп түсу аймағында гимнастикалық маттар жатады. Әр қатысушы, шағын екпін алғаннан кейін «қайшылау» әдісімен жоғары секіреді. Осы биіктікті бағындырған қатысушылар, өз командаларына 10 ұпай әкеліп, 5 см жоғары көтерілген келесі биіктікке секіру кезегіне ие болады. Егер қатысушы, секіру кезінде денесінің кез келген бөлігімен резеңке жіпке тиіп кетсе, берілген станцияда жарысты тоқтатады. Одан кейін оқушы секіру орына өтеді. 2.Станция «Ұзын». Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру жарысы. Әр қатысушыға үш мүмкіндік беріледі. Әр секіру нәтижесі үшін секіру орында сызықтармен белгіленген ұпайлар беріледі, 1м-2 ұпай, 1м 50см-3 ұпай, 2м-4 ұпай және с.с. Осыдан кейін ұпайлар саналып, жеңімпаз команда анықталады.	Тапсырмалар көлемді болған соң, бастапқы биіктікті оқушылардың дене дайындығына байланысты орташа қою қажет. Әр секіруден кейін «қайшылай» секіру әдісінің техникасы бойынша нақты кеңес беріңіз. Егер бірінші тапсырманы орындау кезінде уақыт көп кетіп қалса, екінші тапсырмада ұзындыққа жүгіріп келіп емес, бір орыннан секіруді өткізіңіз. Секіру орындағы белгілерді алдын-ала дайындаңыз. Әр секіруден кейін орынды тегістеп отырыңыз. Сұраңыз: Осы тапсырма қандай дене қасиеттерді дамытады? Сізде, ұсынылған ойын кезінде, қандай пайдалы қасиеттер байқалды? Жүгіріп келіп ұзындыққа секіруді үйрену кезінде оқушыларға қандай көмек көрсеттіңіз?		
	Секіртпемен секірудің түрлерін көрсетіңіз. (төртеуден, екеуден немесе жеке жұмыс көрсетуге болады) Дескриптор - секіру барысында аяқ-қол алысын дұрыс орындайды; - секірудің түр			
Сабақтың соңы 5 минут	Оқушылар тыныс жолдарын қалпына келтіреді. Қиындық тудырған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Бір-біріне кері байланыс жүргізеді.	Мұғалім оқушыларға кері байланыс жүргізеді. Сабақ барысында жіберілген кемшіліктер мен нәтижелерді талқылайды.		
	Үй тапсырмасы: жалпы дамыту және бой жазу жаттығуларын орындау	Оқушылардың үй тапсырмасын мұқият тындауын қадағалау		