

861214300966

**КАРАБАЕВ Демеу Курмангалиевич,**

**Білім басқармасына қарасты**

**А.Макаренко атындағы № 41 мектеп-лицейінің**

**дене шынықтыру пәнінің мұғалімі.**

**Шымкент қаласы**

**ЖҮГІРУ СЕКІРУ РЕТТІЛІГІ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 6.3.3.1 - түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету 6.3.2.1 - дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау  |
| **Сабақтың 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 критерииі**  | Оқушы жүгіру алдын дайындықты дұрыс орындай білсеЖүгіру барысында қол-аяқ қозғалысын үйлесімділігін қадағаласаБір орыннан секіру фазаларын білсе Жүгіріп барып секіріп түсу фазасын білсеҰшу 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. | Оқушы өз жұбын табадыСұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Стикерлер, маркерлер, қаламсаптар |
| **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.pngИтерілу.** 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: ұшу кезінде бір аяқты бүгуПрыжок в длину "Согнув ноги"2) ұшу кезінде екі аяқты бүгуПрыжок в длину "Прогнувшись" 3) ұшу кезінде екі аяқты қайшыландыру, яғни ұшып бара жатқанда екі аяқты ауада кезек-кезек сермеуhttp://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/195/194530/194530_html_44d76694.pngҰшу 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.jpgЖүгіріп 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 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

 |  сұрақ жауапты орындайдыСұрақ жауап арқылы сұраққа жауап бередіДене мүшелеріне байланысты жатығуларды көрсетеді қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру.Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды | Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау**ҚБ** «Бәрекелді,әттеген-ай»Бағалау парақшасын толтырады.**ҚБ Бағдаршам** | Ысқырық, секундомер |
| Сабақтыңсоңы | **Қорытынды.**-Бүгінгі сабақтан не білдіңдер?-Сендер үшін не маңызды болды?-Сабақтың басында айтылған мақсатымызға жеттік пе?- **(ҚБ)**Бүгінгі сабаққа барлығымыз жақсы қатыстық. Бас бармақ арқылы озімізді бағалайық.**Рефлексия:** Балалар алған білімдері бойынша өздерін өздері бағалайды. Бағалаудың үш сатысына стикерлер жапсырады.1.Барлық дене мүшелерін атай аламын және олардың атқаратын қызметін білемін дегендер жетістік баспалдағының ең жоғарғы бөлігін таңдайды2. Атауларын білемін, бірақ кейбір дене мүшелерінің қызметін білмеймін дегендер одан төменгі бөлігін таңдайды.3. Білемін, бірақ шатастырамын дегендер төменгі бөлігін таңдайды.[Оқыту үшін бағалау және оқуды бағалау](https://www.google.kz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0CCwQFjAC&url=http%3A%2F%2Fgoo.kz%2Fjournal%2Fview%2F59%2F24726&ei=9JqTVM6wMeXQygOhr4HABg&usg=AFQjCNFaRJkbYjbAat-Xcmq7oWhF5piqCw&bvm=bv.82001339,d.bGQ)Бағалау парақшасын толтырады. | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. | Картинки по запросу бағалау блок ағашы | Рефлексия парағы |