|  |  |
| --- | --- |
| Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары: | 9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау |
| Сабақтың мақсаты: |  Оқушылардың 200 метр қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту. Төзімділікті арттыру, дұрыс тыныс алу және жүгіру техникасын жақсарту. Спорттық белсенділік арқылы шыдамдылық пен өзара құрмет құндылықтарын қалыптастыру. |
| Құндылықтарды дарыту | Академиялық әділдік: бір-бірін әділ бағалайды, идеялары мен ой-пікірлеріне құрметпен қарайды.Патриотизм және азаматтық борыш: отанға деген сүйіспеншілікті, адалдықты, өз іс-әрекеттерімен дәлелдейді. |

Сабақ барысы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сабақ кезеңдері | Педагогтің іс әрекеті | Оқушының іс әрекеті | Бағалау | Ресурстар |
| Сабақтың басы | **Ұйымдастыру кезеңі** * Сапқа тұрғызу, қатысушыларды түгендеу.
* Сабақтың мақсаттары мен міндеттерін түсіндіру.
* Қауіпсіздік ережелерін талқылау.

**Жалпы дене қыздыру жаттығулары** * Жеңіл жүгіру (2 минут).
* Жүгіру техникасына дайындық жаттығулары: бұлшық еттерді созу, қол мен аяқ қозғалысы үйлесімін жақсарту.

  | Оқушылар сапқа тұрып мұғаліммен амандасады. Жалпы дене қыздыру жаттығуларын орындайды. | Қол шапалақ | Ысқырық пен секундомер |
| Сабақтың ортасы | **Негізгі бөлім** * **Жүгіру техникасын талқылау:**

Дұрыс дене қалпы.Тыныс алу техникасы: әр 2-3 қадам сайын тыныс алу және шығару.* **200 метрге жүгірту:**

Оқушыларды топқа бөліп, кезекпен 200 метрге жүгіру.Оқушыларға уақыт белгілеу және олардың нәтижелерін бақылау.Жүгіру кезіндегі қателіктерді талдау және түзету. **Құндылықтармен жұмыс** * Жүгіру барысында төзімділік көрсету маңыздылығын талқылау.
* Бір-бірін қолдау және өзара құрмет көрсету туралы пікірталас.

**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.

 **Қалпына келтіру жаттығулары** * Жеңіл жүріс.
* Тыныс алу жаттығулары, бұлшық еттерді босаңсыту.
 | Оқушылар негізгі бөлімде жүгіру техникасының ережелерімен танысады. Практикалық бөлімде бір-бірін қолдау және өзара құрмет көрсету құндылықтарын бойына сіңіреді | Мұғалім тарапынан жүретін бағалау «Ауызша мадақтауМұғалім тарапынан жүретін бағалау «Ауызша мадақтау | Хронометр, белгілеу конустары. |
| Сабақтың аяғы | **Қорытындылау** * Оқушылардың нәтижелерін талқылау.
* Төзімділіктің өмірдегі маңызы мен оның қалыптасу жолдарын талқылау.
* Үй тапсырмасы: 200 метр қашықтыққа жүгіріп, өз уақытын жақсарту мақсатында жаттығу жасау.
 |  |  |  |

820826300458

ТАСИБЕКОВ Адайбек Токсанбаевич,

№1 М.Әуезов атындағы жалпы білім беретін мектебінің

дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Түркicтан облысы, Шардара ауданы

**ЖҮГІРУ ТӨЗІМДІЛІК ДАҒДЫСЫН ЖАҚСАРТУ**