**871107301845**

**БЕЙСЕНБАЕВ Мейрамжан Турсинтаевич,**

**№131 жалпы орта білім беретін мектебінің**

**дене шынықтыру пәні мұғалімі.**

**Шымкент қаласы**

**ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕСІ ТӨМЕНГІ СӨРЕ ЖӘНЕ СӨРЕЛІК ЕКПІН**

|  |  |
| --- | --- |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары**  | 8.3.2.1 ­ денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну  |
| **Сабақтың мақсаты**  | Білім алушыға денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құрады және көрсетеді, сондай-ақ оның маңыздылығын түсінеді. |
| **Құндылықтарға баулу** | **Құндылық: бірлік және ынтымақ** -басқалармен жағымды қарым-қатынас орната білу және қоғамдық өмірге үлес қосу.  |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау**  | **Ресурстар**  |
| **Басы** | ***Сыныпты уйымдастыру***: кезекшінің әмір беруі, сәлемдесу, Сабақтың барысын түсіндіру. Саптағы жаттығулар. Оң,сол,кері бұрыл,бір орында аяқ алу.***Тапсырма бойынша жүру***.Қол белде аяқтың ұшымен, өкшемен іші-сыртымен жүру.Жартылай, толық отырып жүру, қос аяқпен секіру***Жүгіру жаттығулары***:а)Жеңіл жүгіріспен, оң-сол жақ қапталмен, артпен жүгіруә)Қолды алдыға, артқа, жанға соза тізіне, өкшені, аяқтың сыртқы-ішкі жанына жеткізе жүгіру***Тапсырма бойынша жүру жаттығуы*:**Мойын, қол, шынтақ, иық буынына арналған жаттығу.Бұрыштама жүріс, иректеліп жүру,***Орында жасалатын жалпы дамыту жаттығулары***.Қ.ж н.т қол белде басты алға,артқа,оң-солға 4-санына жасауҚол иықта 1-2 алдыға, 3-4 артқа айналдыру, т.б жаттығулар. Қол кеуде тұсында 1-2 қол бүгулі артқа, 3-4 толық жаза оң-сол қапталға бұрыла,қолды жанға соза иіле 1-2 оңға 3-4 солға аяқ ұшына жеткізу.Қол желкеде 1.оң шынтақты сол аяқтың тізесіне,2.б.қ. 3-4 екінші жаққа қайт-у.Оң қол жоғарыда,сол қол белде 1-2 сол жаққа иіле,3-4 келесі жаққа.1 қолды алға соза 2 жоғары көтере аяқ ұшына 3 жанға 4 б.қ.1 қолды соза артқа шалқаю 2 иіле аяқ ұшына 3 қол алға жүрелей отыру 4 б.қ. Белге орындалатын жаттығулар. Тізеге орындалатын жаттығулар.Б.қ н.т 1 оң аяқты бүге жанға отыру, 2 б.қ 3 сол жаққа, 4 б.қ.Б.қ н.т 1 оң жаққа бұрыла тізеге отыру, 2 б.қ 3 сол жаққа, 4 б.қ.Қол аяқ буындарына орындалатын жаттығулар.Оң-сол,қос аяқпен секіру.***Даярлық жаттығу*.**Төменгі, жоғарғы сөреде жүгіру ауқымын кеңейту | Оқушылар қатарға тұрады.. Сабақтың тақырыбы мен мақсатымен танысады. Бағалау критерийлерімен танысады. Бой жазу жаттығуларын орындайды. Тыныс жолдарын қалпына келтіреді. | Ауызша бағалау:«Тамаша!»«Керемет!»«Жарайсың!»«Талпын!» | Ұялы телефон |
| **Ортасы** | Қауіпсіздік техникасы бойынша жалпы талаптар. Оқушылар спринт кезінде қолдардың әрекетін жақсарту үшін жұптарда жұмыс істейді. Бастапқыда оларға шағын, бірақ жылдам қадамдар жасап, қолдарын жылдам қимылдатып, 20 метр жүгіріп өту қажет. Содан кейін олар қолдарын кеңінен сермеп, ұзын, бірақ баяу қадамдар – аттаулар орындап 20 метр жүгіреді. Және соңында олар қолдым жылдам қозғалысы мен шынтақ 90 градусқа бүгулі болатын қолдар алға және артқа қимылдайтын үлкен/серіппелі қозғалыстар арасында 40 метр қашықтыққа жүгіріп, ортасын табуға тырысады.  Оқушылар спринте жылдам сөреге жетумен жұмыс жасайды. Олап 60 метрден екі жүгіру жолағын сызады және жолдың ортасына конустар орналастырады. Бір-біріне қарама-қарсы тұрған оқушылармен жұптарда жұмыс істеп, олар кімнің жылдам жүгіріп жететіндігін көру үшін аралас жолдардағы орталық нүктеге қарай жүгіреді. Оқушыларды сапқа тұрғызып сабақты теория жүзінде түсіндіріп, практика жүзінде көрсету.1.Төменгі сөреден шығу техникасын үйрету. «Сөреге» деген бұйрық берілгенде сөре сызығына келіп бір, бір жарым қадам санап алып қолды сөре сызығынының үстіне қойып итеретін аяқты алдығы ұшфна қойып итермейтін аяқтың тізесі итеретін аяқтың табанының орта тұсында тұрады, бас пен иық бір деңгейде, салмақ қолға түсіп тұрады.«Дайындал» деген бұйрықта сәл көтеріліп алға қарап тұрады. «Жүгір» деген бұйрықта бар екпіні мен аяқты жылдам қолды алға артқа сермеп 20 метрге максимальді қарқын алғанша жиі-жиі басып жүгіреді. «Сөреге» деген бұйрықта сөреге тұру. «Дайындал» деген бұйрықта көтерілу. «Жүгір» деген бұйрықта аяқ қолды тез тез қимылдатып 20 метрге дейін аяқты жиі жиі басып максимальді қарқын алғанша сөйтіп жүгіріп, қалғанын барынша қарқынмен жүгіріп келіп мәре сызығын кесіп өту қажет. 100 метрге жүгірту.**Тапсырма** 1. арнайы жеңіл атлетика жаттығулары
2. сөрелік қалып және мәреден шығу
3. 30м жүгіру, есеп алу
4. арнайы жеңіл атлетика жаттығулары
5. созылмалы жіптермен жұмыс және әр түрлі қалыптан жүгіріп жығу

сөрелік қалыпЖаттығуларды дұрыс ,толық ,ара қашықтықты сақтап,басқа балаларға кедергі жасамау. Денені түзү,тізені бүкпеу, қол, аяқты толық жазу, созу.Әр бұйрық пәрмені бойынша жат.орында өткен материалдарды еске түсіру.Түсіндіру ,көрсету ,үйрету ,сақтандыру әдістерін қолдану. **әртүрлі қалыпта шапшаң жүгіріп жығу :кейін қарап тұру,қолды жерге тіреп тұру,шалқалай қолды тіреп.****Сөрелік қалып :****1.итерілетін аяқ сөре сызығынан бір табан артқа,шығарылатын аяқ тізе бойымен қойылады.қол иық мөлшеріне сәл ғана алшақ саусақтар сөре сызығы бойына горизанталь қойылады .Дене сәл алға беріледі.** **Сөреден еңкіш қалыпта жылам шығу керек 7-8 метрден соң дене түзеледі**Қауіпсіздік талаптарын қатаң сақта Командалардың жеңімпаздарын анықтауМадақтаулар,жіберілген қателіктер мен кемшіліктерді түзетіп ,ескертулер жасау.Орындау техникасына қарай.  1.Оқушыларды 3-4 лекке бөліп жүгіру жолдарға тұрғызу. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын бекітетін арнайы жаттығуларды бекіту. 2. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын бекітетін арнайы жаттығуларды жетілдіру. 1. Мәре жасау үйрету.60м қашықтыққа жүгіру2. 100м жүгіруді бекіту | Оқушылар спринт кезінде қолдардың әрекетін жақсарту үшін жұптарда жұмыс істейді. Бастапқыда оларға шағын, бірақ жылдам қадамдар жасап, қолдарын жылдам қимылдатып, 20 метр жүгіріп өту қажет. Содан кейін олар қолдарын кеңінен сермеп, ұзын, бірақ баяу қадамдар – аттаулар орындап 20 метр жүгіреді. қауіпсіздік ережесін жұмыс барысында сақтайды; мақсатқа жетуде командалық жұмыста көшбасшылық танытады; тапсырманы мұқият әрі дұрыс орындайды.  | «Қол алысу» арқылы бағалау**Дескриптор** *Білім алушы*  қауіпсіздік ережесін жұмыс барысында сақтайды; мақсатқа жетуде командалық жұмыста көшбасшылық танытады; тапсырманы мұқият әрі дұрыс орындайды. | Ысқырық, секунд өлшегіш, конустарСілтеме:https://youtu.be/TVTmXXs1gRQ |
| Сабақтың соңы | **Талқылауға арналған сұрақтар:**1. Жүгіру неше кезеңнен тұрады және әр кезеңнің ережесі?
2. Жүгіру кезінде қандай қасиеттер дамиды?
3. Жүгіру кезінде тепе-теңдікті сақтау маңызды ма?

**Неліктен екенін айта аласыңдар ма?**Жүгірген кезде ішкі құрлыстарымыз ауыру себебін айта аласыздар ма?Оқушылар бір-бірінің орындаған жаттығуларын «басбармақ» әдісі арқылы бағалай алады. Оқушылар сабақта түсінбеген жаттығуларын, мұғалімге қоятын сұрақтары және сабақтан әсерлерін стикерге жазып кері байланыс тақтасына жапсырып кетеді.Сабақ топ бойынша бағаланады.Кері байланысОқушылардың өз тәртіптеріне рефлексия жасауды мобильдендіру (мотивация, әрекет тәсілдері, қарым-қатынас).Оқушылар стикерге мына сұрақтарға жауап жазады: 1. Маған сабақта не ұнады. 2. Маған немен жұмыс істеу керек? 3. Смайл арқылы өзінің көңіл-күйін бейнелейді және стикерді күн бейнесіндегі тақтаға жапсырады. | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |