**ИИН 840411301691**

**Ватсап телефоны 87028401284**

**КЕНЕНБАЕВ Жанболат Шынасилбекович,**

**А.С.Пушкин атындағы №1 мектеп-гимназиясының дене шынықтыру пәні мұғалімі.**

**Шымкент қаласы**

**ОРТА ЖӘНЕ АЛЫС ҚАШЫҚТЫҚ ТЕХНИКАСЫН ҮЙРЕТУ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оқу мақсаттары** | 5.3.2.1. Қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындаумен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну |
| **Сабақ мақсаттары** | Іс-әрекет түрлеріне сәйкес дене қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын әзірлеу мен орындау |
| **Бағалау критерийі** | Денені қыздыру жаттығуларын орындайды. Жаттығудан кейін денесін қалпына келтіру  жаттығуларын орындайды |

**САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңдері** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Оқу ресурстары** |
| **Сабақтың**  **басы**  **10 минут** | Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру. | Оқушылардың қатарда түзу тұруың қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау. |  | Конустар, ысқырық, секундомер, өлшегіш, конустар |
| **Сабақтың**  **ортасы**  **30 минут** | (Ж, Т, К) Оқушылар конустармен шектелген шеңбер бойынша стадионның жүгіру жолымен жүгіре отырып, төрт адамнан тұратын топтарда жұмыс істейді. Әрбір оқушы өзінің артынан жүгіріп келе жатқан оқушыға қарағанда басқа жылдамдықпен жүгіріп, кезекпен топты 20 метр алып жүреді. Ол өзіне дейінгі оқушымен салыстырғанда жылдамырақ немесе баяуырақ жүгіруі мүмкін. | Орта және ұзақ қашықтықтарға жүгіру техникасын, орта және ұзақ қашықтықтарға сапалы жүгірудің негізгі сәттерін түсіндіру және зерттеу |
| (ЖЖ, Т, Ф) Оқушылар орта және ұзақ қашықтықтарға жүгіру кезінде қол әрекетін жақсарту барысында жұптарда жұмыс істейді. Алдымен оларға адымдап, жылдам емес қозғалатын қолмен 20 метр жүгіру қажет. Содан кейін олар қолдарын кең серпіп, ұзын, баяу қадамдар жасап-аттап 20 метр жүгіреді. Және соңында олар қолдың жылдам қозғалысы мен үлкен, серіппелі, шынтақта бүгулі қолдар 90 градус алға және артқа қозғалатын қозғалыспен орташа шаманы табуға тырысып, 40 метр арақашықтықты жүгіріп өтеді. | Мұғалім арақашықтық бойынша жүгіру техникасын қадағалауы тиіс. Шағын топтарда өзара бағалау жүргізу: не жақсы шықты, не нашар болды?  Тапсырманы орындаудан шаршаған оқушылардың орындалған жүктемеден кейін қалпына келуге уақыт алуын қадағалау. |
| Денені қыздыру жаттығулары мен қашықтыққа жүгіру техникасын орындап, демді қалыпқа келтіру жатығуларын жасаңыз.  Дескриптор  -денені қыздыру жаттығуларын жасайды;  -қашықтыққа жүгіргенде қол мен аяқты үйлестіру техникасын орындайды;  -жүгіргеннен кейін денесін қалыпқа келтіру жаттығуларын жасайды. | |
| **Сабақтың**  **соңы**  **5 минут** | Сабақты қорытындылау:  Мақсаты: Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру. Тақырыпты меңгеру деңгейін анықтау.  Сипаттама: Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, оқушылар ауызша жауап береді.  Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады.  Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді. | |