**840409301778**

**АЙБЕКОВ Қайсархан Баймурзаевич,**

**М.Шоқай атындағы №26 жалпы білім беретін мектебінің**

**дене шынықтыру пәні мұғалімі,**

**Түркістан облысы, Жетісай ауданы**

**ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕСІ. ТӨМЕНГІ СӨРЕ ЖӘНЕ СӨРЕЛІК ЕКПІН**

|  |  |
| --- | --- |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.4.4 Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу. |
| **Сабақтың мақсаты**  | Қауіпсісіздіктің әсер етуі үшін бірқатар әлеуметтік қабілеттерді түсіну мен білімін қолдану.Оқушыларды қысқа қашықтыққа жүгіруге үйрету. Қысқа қашықтыққа жүгіру арқылы оқушылардың шапшаңдық, ептілік, төзімділік, батылдық қасиеттерін жетілдіру.Оқушыларды қысқа қашықтыққа жүгіруге үйрету. Қысқа қашықтыққа жүгіру арқылы оқушылардың шапшаңдық, ептілік, төзімділік, батылдық қасиеттерін жетілдіру. |
| **Бағалау критерииі**  | Сөреден дұрыс старт алу техникасын орындаса;Қол-аяқ дұрыс қимыл жасай алса;Мәреге жету техникасы комбинациясын дұрыс орындаса;Қысқаша қашықтыққа жүгіру техникасының ерекшелігін ажырата алса. |
| **Сабақтың кезеңі/уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **Ынтымақтастыру атмосферасын орнату**. Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу. **Сергіту.** “Шаттық шеңбері” оқушыларға жылы сөздер жазылған смайликтер таратып беру. (Оқушылар шеңберге тұрып, смайликтердегі сөздерді оқып, бір-біріне жақсы көңіл сыйлайды).**Жалпы жетілдіру жаттығулары:**1.Бір орында: Оңға, солға, кері бұрылу.2.Жүру: Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру. Жартылай отырып, толық отырып жүру.3.Жүгіру: Еркін жүгіру, тізені көтеріп жүгіру, аяқты артқа сермеп жүгіру. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау. Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау.Жаңа тақырыпты игеру. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру. Техника қауіпсіздігін түсіндіру және қауіпсіздіктің алдын алу шараларын оқушыларға таныстыру.Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы:- Оқушыларды екіге бөліп спорт алаңын айналдыра жүгірту;- «Сөреге!», «Дайындалыңдар!», «Жүгір!» командаларын түсіндіру және орындау;- Кеудені дұрыс ұстап, қолдың дұрыс сілтеу және дұрыс тыныс алу жаттығуларын жасау;- Қол мен аяқты айқастыра кең адымдап және қысқа адымдап жүгірту;Төменгі сөреден шығу техникасын үйрету. «Сөреге» деген бұйрық берілгенде сөре сызығына келіп бір жарым табан санап алып, қолды сөре сызығынының үстіне қойып, итерілетін аяқты алдыға қойып, екінші аяқтың тізесі итеретін аяқтың табанының орта тұсында тұрады, салмақ қолға түсіп тұрады. | Оқушы өз жұбын табады.Сұрақ-жауап орындайды. | Қол шапалақ | Ысқырық, секундомер, плакат, түрлі-түсті маркерлер |
| **Ортасы** | **Тапсырма**Төменгі сөреден шығу техникасын үйреніңіз, нәтижеге жету үшін орындайтын әрекеттеріңізді атаңыз және жақсы, осал тұстарын сипаттаңыз.**Дескриптор** Білім алушы− жаттығуды талапқа сай орындайды;− жаттығу барысында туындауы мүмкін қателіктерді (қолды қате қою, аяқты дұрыс қоймау, сөреден дұрыс шықпау) атайды;− жүгіру барысындағы жақсы және қате тұстарды (сөреден дұрыс шығу, мәрені қиып өту, кеңістіктегі ауаға қарсы тұру, жылдам жүгіру) анықтайды.«Дайындал» деген бұйрықта аяқтар жартылай жазылып, денені алға қарай ұсындырамыз.https://lh4.googleusercontent.com/ctbJgQqQMMDUDIaE3RwfgusiA4lYYlxbEhab4VJ-B04jM0Nf8NkR1qsMBvnFT_lk9ezONDDXt1TkHcML8YIYuXQgKv82CEXuwNP8YoxFXjcCShwVe0pmdq44jwT7K9uL_PJg-5QvFUQ«Жүгір» деген бұйрықта бар екпіні мен аяқты жылдам қолды алға артқа сермеп, 20 метрге максимальді қарқын алғанша жиі-жиі басып жүгіреді.https://lh3.googleusercontent.com/gk8InG2tu-cLqqc5Fvw_f9j_YyElDddPNlV6vMR0_dtrVFF87XEl1-4YkQn_Dnkij_X033KswkheFPYMfBVehBFIvrin9LpA25vkPRD9khvgKGdmRb5rt7Vl1qfUgpBzUt6zrYGx7r8Машықтық жұмыс: Қысқа қашықтыққа 60 метрге жүгіруді, уақыт есептей орындау. Мұғалім оқушыларды өзінің төмендегі бағалау парақшасына бағалайды.Қысқа қашықтыққа жүгіруді бағалау парақшасы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ФИО | Сөреден дұрыс старт алу | Қол-аяқтың дұрыс қимыл жасауы | Мәреге жету уақыты |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Оқушыларды сапқа тұрғызып сабақты теория жүзінде түсіндіріп, практика жүзінде көрсету. | Слайдта берілген сұрақ жауапты орындайды.Сұрақ жауап арқылы сұраққа жауап береді, жүгіру техникасын орындағанда қауіпсіздік техникасынан хабардар болады. Оқушылар қысқа қашықтыққа жүгірудегі орындалатын тактиканы көрсетеді. Қысқа қашықтыққа жүгіру арқылы оқушылар шапшаңдық, ептілік, төзімділік, батылдық қасиеттерін көрсетеді. | Смайликтер арқылы.ҚБ өзін-өзі бағалау.**ҚБ**: Мұғалім тарапынан жүретін бағалау «Ауызша мадақтау | Спорт алаңы,секундомерЫсқырық, секундомер, плакат, түрлі-түсті маркерлер |
| **Сабақтың соңы** | Кері байланыс:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Білемін | Білгім келеді | Үйрендім |
|  |  |  |

 |  |  | Рефлексия парағы |