

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру

ЖАРИЯЛАНДЫ
18.02.2020

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/50868/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Тексерілді:
Мұғалімі: Темірбеков Ербол
Күні:
Класс: 6 “А”

Өтетін орны: Мектеп спорт залы

Тақырыбы: Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру

Осы сабақты меңгеруге көмектесетін оқу мақсаттары	6.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	
Сабақтың мақсаты	Оқушылардың барлығы орындай алады: Қауіпсіздік техникасын сақтау. Жеңіл атлетика жаттығулары туралы білімдерін толықтырады Шыдамдылыққа үйренеді.	
	Оқушылардың көпшілігі орындай алады: Жүгірудің ережелерін үйренеді Шапшаң жүгіре алады Дұрыс тыныс алуды үйренеді.	
	Оқушылардың кейбірі орындай алады: Шығармашылық қабілеттері артады Жүгіру арқылы өз денесін меңгере алады Сөреден қашықтыққа жүгіре алады	
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар

Сабақтың ортасы	<p>Оқушыларды сапқа тұрғызу. Кезекшінің мәліметі, сәлемдесу. Жаңа сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру Жалпы дене жаттығулары. Саппен жүру қолды жоғары ұстап, аяқтың ұшымен жүру; Қолды жанға ұстап, өкшемен жүру; Қолды алға ұстап, тізеден бүгіліп жүру; Жүрелеп отырып жүру. Арнайы жүгіру жаттығулары. Тізені көтеріп жүгіру; Қол белде, аяқты алға тастай жүгіру; Қолды артқа қойып, аяқты тигізіп жүгіру; Қол белде аяқты екі жаққа тастай жүгіру; Қолды желкеге қойып, аяқы артқа тастап жүгіру Шапшаң жүгіру; Арнайы секіру жаттығулары. Оң және сол жақпен секіре жүгіру; Әр адымға секіріп қолды алға (артқа)</p>	Кең, таза кеңістік әрібір әрекет үшін. Мұғалімге ысқырық
Практикалық бөлім	<p>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 сызығының үстіне қойып, ителетін аяқты алдыға қойып, екінші аяқтың тізесі итеретін аяқтың табанының орта тұсында тұрады, салмақ қолға түсіп тұрады</p>	Смайликтер
Сабақтың аяғы 3 минут	<p>Оқушылармен рефлексия: — нені үйрендік? — нені жетілдіруім керек? — нені үйрене алмадым?</p>	Смайликтер

Сабақ бойынша рефлексия	<ul style="list-style-type: none">— Сабақ барысында оқушыларға нені үйрете білдім? Сынып оқушылары қысқа қашықтыққа жүгіру ережесін, техникалық элементтерін орындауды дара-дара үйренді.— Нені үйретуім керек? Дағдылар мен элементтерді жиынтықтап жүгіру барысында қолдануды үйрету.
-------------------------	--

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.