

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту

ЖАРИЯЛАНДЫ
23.10.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/83627/>

Бөлім: Мектеп: Тегісшіл жалпы білім беретін негізгі мектебі

Күні: Мұғалімнің аты-жөні: О.Б.Габдрахимов

Сынып: 8

Сабақ 3-4 Қатысқандар саны:

Қатыспағандар саны:

Сабақ тақырыбы Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту

Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме) 8.2.3.3 Қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу

Сабақ мақсаттары Жеңіл атлетикадағы орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру дағдылары жайлы өз білімдерін салыстыра және көрсете алады

Жетістік критерийлері Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру арқылы дене қасиеттерін жетілдіруді түсінеді және көрсетеді.

Тілдік мақсаттар

Оқушылар:

өздерінің жеңіл атлетикадағы ерекше қимылдарын сипаттай, талқылай әрі көрсете алады

Мыналарды қамтиды: екпін алу, итерілу, ұшу, қону көтерілу, жерге қону

- фитнес құрамдастары: күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік
- қадамдар, аттау лақтырулар: итеріп шығару, итеру, көтеріп тастау, лақтыру қауіпсіздік, қауіп-қатер

сөрелік екпін алу, қашықтық бойынша жүгіру, мәреге жету

Құндылықтарды дамыту

Арнайы орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру дағдылары мен қатысты қабілеттерді және негізгі қимыл қабілеттері мен қатысты қабілеттерді жетілдіру.

Пәнаралық байланыстар Қазақ тілі, жас өспірімдер физиологиясы, физика.

АКТ қолдану дағдылары Фото және бейне материалдарды оқушыларға қозғалыс өнімділіктерін өлшеу және нығайту үшін өзін-өзі бағалау, бағалау техникалары үшін

қолдану.

Бастапқы білім

Бұл бөлімде оқушылар бірқатар жеңіл атлетикалық жаттығулар орындау кезінде өздерінің жеке қозғалыс техникаларын жетілдірумен жұмыс істейді. Секіру, жүгіру техникаларын жақсартады, әсіресе спринтер және стайер жүгірісінің техникасын жетілдіруге ерекше назар аударады. Оқушылар шағын топтарда бірлесе жұмыс істеп, оқу тапсырмаларын пысықтайды.

Сабақ барысы.

Сабақтың жоспарланған кезеңдері Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет

Ресурстар

Сабақтың басы

Сабақ басында:

- оқушылардың зейінін шоғырландыруға;
- оқушылармен бірге сабақ мақсаттарын/ОМ/ анықтап алуға;
- оқушылардың «жақын даму аймағын», сабақ соңында күтілетін нәтижелерді анықтауға

көңіл бөлу қажет Жүгіру жолы немесе үлкен бос кеңістік. кедергілер.

Фишкалар, конустар, мұғалімге арналған ысқырық, бор

Сабақтың ортасы

(С, К) Тамыр соғысы туралы алдыңғы өтілген материалды қараңыз. МС – минутына соққы. Тынығу кезіндегі тамыр соғысы, жұмыс тамыр соғысы, қалпына келу тамыр соғысы. (ЖЖ, Т) «Қуып жет». Ойынның қатысушылары олардың арасында бірдей арақашықтық болатындай етіп (10-15 м) жүгіру жолына тұрады. Белгі бойынша барлық ойыншылар жүгіре бастайды. Әрбірінің міндеті – өзін қуып жетуге жол бермеу және ойыннан шығарып тастау үшін алдында жүгіріп бара жатқан оқушыға қол тигізуге тырысу. Ойын жолында ең төзімді үш оқушы қалған кезде, ойын аяқталады.

(ЖЖ, Тәж, Ф) Жұптарда оқушылар тамыр соғысын тексеретін екі сүйікті жаттығуын, екі кез келген динамикалық және екі статикалық созылуды таңдайды. Оларды көрсете отырып, олар бір-бірінің қимылдарын қайталайды, бірдей ырғақ пен уақытты сақтайды. Сіз тараудың осы бөлігінде орындаған төмен, орташа және жоғары қарқындылықтағы жаттығуларды, олардың денсаулыққа әкелер пайдасы туралы ойластырыңыз. Тапсырма Серіктеспен бірге 400 метр ара қашықтыққа жарыса жүгіріңіз. Орта қашықтыққа серіктеспен жүгірудің тиімділігі мен орындалу әдісін ажыратыңыз.

Дескриптор Білім алушы

- жүгіру кезінде ережелерді сақтайды;
- жүгірістің (қарапайым жүгіріс, аяқ ұшымен, тізені жоғары көтеріп, аяқты артқа көтеріп) түрлерін қолданып шұғылдануды анықтайды;

– орта қашықтыққа жүгірудің тиімділігін
ажыратады

Ысқырық, секунд өлшегіш

Конустар. Іргелі қозғалыс дағдылары бойынша ресурсты қараңыз (25-кітап, спринт,
21-24-

беттер:[http://www.det.wa.edu.au/stepsresources/detcms/navigation/fundamental-movement-s
kills/?oid=MultiPartArticle-id-13602092](http://www.det.wa.edu.au/stepsresources/detcms/navigation/fundamental-movement-skills/?oid=MultiPartArticle-id-13602092)

Дене жаттығуларымен айналысу үшін үлкен бос кеңістік
Ойын алаңы, бор, ысқырық

Сабақтың соңы Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізіледі:
Оқушылардан бұл жаттығуда қандай тәуекел бар екенін және оны қалай азайтуға болатынын сұрау.

Оқушылар таңдаған тірек-қимыл дағдыларын бақылау.

Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз? Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз? Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы

Берілген тапсырмаларды, жаттығуларды барынша біркелкі орындау. Қабілеті жоғары оқушылар ойындардағы қозғалыс әрекеттерін қайталап, сынып алдында орындалуын өз бетінше көрсету, жетістіктер мен кемшіліктеріне назар аудару. Оқушылардың өз бетінше тапсырмамен жұмыс істеуі, өз бетінше қателерін түзеу. Сабақ барысында бейресми қалыптастырушы бағалаулар.

Әр оқушыға жекелей тапсырмалар беру, тапсырмалардың орындалу дағдыларын тексеру.

Жекеле және топпен тапсырмаларды орындау және топ ішінде талқылау қарастырылады. Тапсырмаларды орындау кезінде спорттық құралдардың дұрыс орналасуына көңіл бөлу.

Дене қыздыру жаттығуларының орындалуына аса көңіл бөлу, икемділікті дамытуға септігін тигізеді.

Дене қуатын үнемдеу шарттары.

Дұрыс тыныс алу.

Сабақ барысында техника қауіпсіздік ережелерін сақтау.