

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Бір орында ұзындыққа секіру

ЖАРИЯЛАНДЫ  
28.04.2021

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/95144/>

## Орынбаев Сакен Сайлауұлы

Мектеп	«Болашақ» мектеп-гимназия	
Мұғалімнің аты-жөні	Орынбаев С.	
Сыны Сынып	5 «Г»	5«Д»
Күні	14.04.2021ж	
Қатысушылар саны:	25	
Бөлім	7-бөлім .Жүгіру,секіру,лақтыру дағдыларын жақсарту	
Сабақ тақырыбы	Бір орында ұзындыққа секіру	
Оқу мақсаттары	5.1.2.2 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау Қимыл қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жинақтау	
Сабақ мақсаттары	Барлығы: Білім алушылар денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құрады. Көбі: Білім алушылар денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құрады және көрсетеді. Кейбірі: Білім алушылар денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құрады және көрсетеді, оның маңыздылығын көрсетеді	
Бағалау критерийі	Түрлі жаттығу жұмыстарын орындау барысындағы болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтайды.	
Тілдік мақсаттар	Оқушылар: жеңіл атлетикадағы қозғалыс дағдылары туралы түсініктерін талқылайды және көрсетеді. Пәндік лексика және терминология мыналарды қамтиды: — қауіпсіздік техникасы — секірулер, жылдамдық алу, итерілу, ұшу, қону — күш, жылдамдық, төзімділік, иілгіштік дене қасиеттері — лақтыру, лақтыру түрлері Талқылауға арналған сұрақтар: — ұсынылған қозғалыс әрекеттерінің орындалуын сіз қалай бағалайсыз? — берілген тапсырма нені көбірек дамытады, төзімділікті ме немесе жылдамдықты ма? — бұл тапсырма үшін оқушы қандай қыздырыну жаттығуын жасау керек? — сіз қандай демді қалыпқа келтіру жаттығуларын білесіз?	

Құндылықтарды дарыту	Ынтымақтастық: өзара жақсы қарым-қатынас орнатады, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастырады, бір-біріне көмек көрсетеді. Академиялық әділдік: бір-бірін әділ бағалайды, идеялары мен ой-пікірлеріне құрметпен қарайды. Өмір бойы оқу: алған білімін өмірмен байланыстырады, кері байланыс орнатады, білім алуға деген сүйіспеншілікті қалыптастырады. Патриотизм және азаматтық борыш: отанға деген сүйіспеншілікті, адалдықты, өз іс-әрекеттерімен дәлелдейді. Өзіне және өзгеге құрмет: топтық жұмыс, жұптық жұмыс кезінде жүзеге асырады. Еңбек пен шығармашылық: альтернатив ойынды ұйымдастырады, ойын барысында жеңіске талпынады.
Пәнаралық байланыстар	Биология, физика, өзін-өзі тану,
АКТ қолдану дағдылары	Ноутбук, гимнастикалық төсеніш
Бастапқы білім	Жылдамдық, төзімділік қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар кешенін біледі.

## САБАҚ БАРЫСЫ

Сабақтың кезеңдері	Оқушының әрекеті	Педагогтің әрекеті	Оқу ресурстары
Сабақтың басы 10 минут	Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу, Сәлемдесу, Репорт 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 тұзу тұруың қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындауын қадағалау.	Ысқырғыш, секундомерлер, жалаушалар, боп. <a href="http://www.everlive.ru/running-exercises-for-endurance/">http://www.everlive.ru/running-exercises-for-endurance/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/legkaya-otletka/fazvitya-obshchey-i-skorostnoj-vynoslivost-na-urokakh-legkoj-atletiki-10-11-klass.html">http://fizkultura-na5.ru/legkaya-otletka/fazvitya-obshchey-i-skorostnoj-vynoslivost-na-urokakh-legkoj-atletiki-10-11-klass.html</a> <a href="http://festival.1september.ru/articles/504677/">http://festival.1september.ru/articles/504677/</a>
Сабақтың ортасы 25 минут	(С. Т. ҚБ) «Менің артымнан қайтала». Ойында төзімділікпен қатар жүгіру екінің өзгерте білу дағдысы қалыптастырылады. 5 - 10 оқушыдан жасқалған топта «капитан» тағайындалады. Оқушылар «капитан» ұсынған екінен жүгіреді (стадион жолында немесе қиылысқан жерлерде).	Оқушылардың дене дайындығына байланысты жүгіру уақыты мұғалім анықтайды. Егер жалпы жүгіру екінің артық көтеріңкі болса, мұғалім дереу қажетті екіні қояды. «Капитан» ретінде өзіс оқушыларды дайындау пайдалы. Бұл оларға сенімділік беріп жүгіру екінің барлық топқа жағымды етеді.	
	Негізгі бөлім. Ұзындыққа екінен секіру төрт сатыға бөлінеді: 1) Екіні. Екіні керекті жылдамдықты жинап алу үшін қажет. Екіні алғаннан кейін секіруші жүгіріп жылдамдық алады. Мұндағы жүгіру адымдық жүгіру деп аталады. Секіруші өзінің бір жүгіру адымын, қозғалысын қадағалау керек және жүріп келе жатып оң, солға қозғалмай тұзу жүгіру керек, адымы өте кең болу керек. Ысқырық, секундомер 2) Итерлі. Итерліге жақындағанда секіруші соңғы 3-4 адымдық жылдамдығын көбейту керек. Белгіленген сызыққа келгенде секіруші сызықтан аспай бар екінен жерге түсу үшін ұшады. 3) Үшу. Секіруші белгіленген сызықтан екіні алып секіргеннен кейін үшу кезіне басталады. Үшу кезінде секіруші өзін бір қапыпта ұстап, мүмкіндігінше алысқа жерге түсудің тәсілдерін орындайды. Үшу кезінде тәсілдерді үш түрге бөліп қарауға болады: 1) үшу кезінде бір аяқты бұғу 2) үшу кезінде екі аяқты бұғу 3) үшу кезінде екі аяқты қайшыландыру, яғни үшып бара жатқанда екі аяқты ауада кезек-кезек сермеу Үшу кезіндегі тәсілдер — секірушінің қаншалықты ұзындыққа секіретінін көрсететін шешуші тәсілдер. 4) Жерге түсу. Бұл секірудің соңғы тәсілі, секірушінің қанша ұзындыққа секіргенін көрсетеді. Жерге түсу кезінде екі аяқтың тізесін жаздады, иықты, кеудені алдыға қарай бүгіп, екі қолды төмен немесе алға жібереді. Жүгіріп келіп ұзындыққа секірудің көрсеткіштері: ұшақ - 2,60м. («3») («4») 3,20м. («5») 3,00м. («4») 2,20м. («3») 2,60м. («4») 2,80м. («5») 2. Оқушылар және тақырыпты практика жүзінде көрсетеді. Оқушылар 2 топқа бөлінеді. Топқа футболшылар мен олимпиада чемпиондарының суреттерін топтастыру арқылы бөлінеді. 1-топ ұзындыққа секіру тәсілдерін үйреніп жатқанда, 2-топ секіруге жігінен секіреді. 3. Эстафета. «Кім алысқа секіреді?» Шарты: 2 топ оқушылары кезекпен-кезек бір орында тұрып, ұзындыққа секіреді. Әр оқушының секірген ұзындықтарын бормен белгілеп, соңғы оқушы секіргеннен кейін әр топтағы барлық оқушының ұзындыққа секірген өлшемдері қосылады. Қай топтың ұзындыққа секірген өлшемі көп, сол топ жеңіске жетеді. 4. Диалогтік әдіс. «Жетістікке қалай жетті? Әр топқа үш қарғып секіруден Олимпиада чемпионы Ольга Рыпакованың суреті жабастырылған плакат беріледі. Белгіленген уақытта плакатқа Ольга Рыпакова жетістікке қалай жеткендігі туралы өз ойларын сатылап жазып шығады.	Шынтақты жерге тіреу арқылы жаурынға тұруды үйрету Шалқалап жату қалынан аяқтың ұшынан бастап асыра еденге тигізуге тырыса отырып, бел еденнен көтерілген кезде алақанмен мыңынды қаусыра ұстап, қолды белге тіреу керек және қолды шынтақтан бүгіп, оны денеңнің астана қарай көбірек жіберіп, бұдан кейін аяқты жоғары қарай созады да, шынтақты тірей көтерілу арқылы жаурынға тұру қимылы орындалады. Жаурынға тұру тәсілін орынықтыра түсу үшін аяқпен мынадай әр түрлі қимылдар жасау ұсынылады: аяқты бұғу, алшақ ұстау, бір аяқты алға, екінші аяқты артқа қарай жіберу және т.б. Бұл жаттығуды бастапқы қапыпты өзгерту арқылы қиындатуға болады, яғни екі аяқты бірге соза ұстап отырып, жаурынға тұру керек. Аяқты сүйемелдеп ұстау қауіпсізденудің және оған көмек берудің элементі болып табылады.	
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.		

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

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