

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Биіктікке секіру

ЖАРИЯЛАНДЫ
18.02.2020СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/46432/

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Сыныбы: 7 «Ә»**Өтілу мерзімі:** _____ 2017 жыл**Пән мұғалімі:** _____**Бөлімі:** Жеңіл атлетика .**Тақырыбы:** «Биіктікке секіру»**Мақсаты:** «Спорт падишасына» айналған жеңіл атлетика сабақтарына оқушылардың қызығушылығын арттыру.**Міндеті:**

1. Оқушылардың бөлім бойынша біліктіліктерін зерделеу .
2. Секіруге қолданылатын тәсілдерді үйрете отырып , батылдыққа , ептілікке баулу;
3. Бөлім бойынша оқушылардың үлгерімдерін анықтау .

Күтілетін нәтиже:

- Оқушылар бөлім бойынша секірудің әдіс – тәсілдерін жетілдіреді ;
- Өздеріне қойылған бөлім талаптарын орындайды ;
- Қосымша ойындар арқылы қимыл –қозғалыстарын қалыптастырады.

Қолданылатын құрал , жабдықтар :

— Биіктік өлшегіш , уақыт өлшегіш , ысқырық .

| Р/с | САБАҚТЫҢ МАЗМҰНЫ | УАҚЫТЫ | ӘДІС – НҰСҚАУЫ |
|------------|---|--|---|
| I | <p>ДАЙЫНДЫҚ БӨЛІМІ — Сапқа тұру, сынып екіпіндісінің есебін тыңдай ,оқушылармен сәлемдесу журнал бойынша оқушыларды түгелдеу. -Сабақтың мақсат- міндетін түсіндіру .</p> <p>Бұрылу түрлері : — «Оң -Ға!» , «Сол - Ға!» (4-5) рет — « Ай -Нал!» (3-4) рет</p> <p>Жүру түрлері : — Еркін жүру; — Аяқ ұшымен ; — Өкшемен; — Аяқты - аяқ ізіне алып, (оң ж/е сол) иықпен еркін жылжу .</p> <p>Жүгіру түрлері : — Жеңіл екіпінде ; — Тізені алдыға көтере; -Аяқтарды артқа сермей ;</p> <p>Тынығу : (Дем алу -дем шығару) 5-6 рет</p> <p>Өз беттерінше еркін жаттығулар: № 4 кешен</p> | <p>15 мин</p> <p>-2 мин-</p> <p>-2 мин-</p> <p>-3 мин-</p> <p>-3 мин-</p> <p>-1 мин-</p> <p>-4 мин-</p> | <p>Оқушылармен толық байланысқа ену.</p> <p>Жүктемені орындау қарқындарын бақылау.</p> <p>(қол белде)</p> <p>(қол желкеде)</p> <p>(қол еркін)</p> <p>Ентігіп қалмауларын бақылауға алу .</p> <p>Ентіктерін басу .</p> <p>Жаттығу орындауларын бақылауға алу</p> |

| | | | |
|------------|--|---|--|
| II | <p>НЕГІЗГІ БӨЛІМІ Тақырыбы : «Биіктікке секіру» <u>Мәтіні :</u> — Төменгі сынптардағы үйретілген секіру (фраза) пәрмендерін дамыту және жетілдіру. <u>Орындау реті :</u> — Секіру техникасының негізгі 4 (фаза) пәрмені оқушылардың есіне түсіру . 1.Екпін алу (7-9 қадам қашықтықтан) 2.Итерілу . 3.Планка арқылы өту . 4.Қону . <u>Үйрету реті :</u> — Сынып оқушыларының орындау қаблеттеріне байланысты , екі топқа бөліп келесі жетілдіру жаттығуларын орындату . 1- топ : (үздіктер) -Орталарынан басшы сайлап өз еріктерімен жүктеме орындату жүйесін қолдану. 2 - топ (үлгермеушілер) -Гимнастика қабырғасының маңына тұрып аятарын кезек сермеу . (6-7рет) —Итерілу аяғында тұрып , басты созылған күйінде сермеу аяғын артқа , қолды артқа созып , жоғары секіріп аяғымен ж/е қолымен сермеу . (6-7 рет) -Қолды артқа созып , итерілу аяғы алда . бүгілген сермеу аяғында тұрып , екінші аяқтың сермеуімен үйлестіріп жоғары секіру. (6-7 рет) — Бір қадамнан екпін алып «аттап өту» тәсілімен биіктікке секіру . (5-6 рет) —Осы жүктемені 3,5,7,9 қадам жерден орындау (2-3 рет) <u>Талап нормалары :</u> «3» 90 м , «4» 100 см , «5»110 см</p> | <p>25 мин</p> <p>5 мин</p> <p>20 мин</p> | <p>Мақсат –міндетін түсіндіру.</p> <p>Төменгі сыныптардағы үйретілген тәсілдерді қайталау арқылы сыныптың жүктемелер орындау деңгейін анықтап дамыту жұмысын жүргізу .</p> <p>Орын алатын кемшілкілер: — Екпін алғанда туралықты сақтамау. — Екпін ырғағының сақталмауы; -Итерілгенде планкаға қарай шамадан тыс еңкеюі . -Сермеу ж/е итерілу бағытының дұрыс болмауы. -Сермеу ж/е итеру аяқтарымен планканы іліп кету</p> |
| III | <p>ҚОРЫТЫНДЫ БӨЛІМІ —Жеңіл сергіту және тынысалуды реттеу жаттығулары . -Сабақты қорыту. -Үй тапсырмасын беру .</p> | <p>5 мин</p> | <p>Тыныс алуды қалыптастыру. Оқушыларды бағалау</p> |

Маңғыстау облысы

Маңғыстау ауданы

Е.Айшуақұлы атындағы орта мектеп

Дене шынықтыру пәні мұғалімі

Сатыбалдиева Камар Шалкаровна

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

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