

БӨЛІМ: КОЛЛЕДЖ

Үштік секіру: Екпін, қарғу, адым, серпілу, ұшу, қону

ЖАРИЯЛАНДЫ
17.06.2017СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/14964/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Ильясов Максат Имамединович**Сабақтың мақсаты:**

Үштік секіруді үйрету.

Жылдам алға сеппіліп жүгіруге машықтану.

Үш аттап секіру тәсілдерін меңгеру.

Ұшу, алға серпілу және құмға қоныды меңгеру.

Сабақтың міндеттері:

- Үш аттап секіру туралы мағлұмат алу;
- Үш аттап секіру алаңының жолымен танысу.
- Үш аттап секіру жолының ұзындығы және шұқырдың көлемін, ережесіне түсінік бере білу.

Сабақтың түрі: Аралас сабақ**Сабақтың әдісі:** Әңгіме, мәтінге түсініктеме, үш аттап секіру ережесі.**Пәнаралық байланысы:** Физиология, физика, математика, психология, өзін-өзі тану.**Көрнекілігі:** интерактивті тақта, слайд, жүгіріп келіп ұзындыққа секіру қозғалыс суреттері, видео-ролик, оқу материалдары**Сабақ жүрісі****I.Ұйымдастыру кезеңі**

Қызығушылығын арттыру,

Жүгіріп келіп ұзындыққа және үш аттап секірудің әдіс-тәсілдерін меңгеруге баулу

Үш аттап секіру туралы білу

1. Үй тапсырмасын тексеру кезеңі

Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру алаңының құрылымдары алаңның және шұқыр көлемі туралы түсінік (өткен тақырыптар және спорттық ойындар, гимнастика, жеңіл атлетика, қозғалмалы ойындар және дене тәрбиесінің әдістемесі пәндерінен сұрақ-жауаптар арқылы оқушылардың білімін тексеру, арттыру.

Үйге берілген тапсырма тықырыбы көлемінде видео ролик көрсетілімін көрсетіп студенттермен бірге бекіту.

Үй тапсырмасын бекіту кезеңі

Оқушылардың кейбір білмеген жайыттары туралы қысқаша айту және ұзындыққа секіруге арналған жаттығулармен секірулерді интерактивті тақта арқылы 1-2 (минуттық) видео ролик көрсету

IV. Жаңа материалды белсенді және саналы қабылдауға, меңгеруге студенттерді әзірлеу кезеңі.

Үш аттап секіру алаңының көлемі ережелері туралы мағлұмат беру слайд көрсету оқушыларға сұрақ жауап арқылы түсіндіру және үш аттау туралы 2-4 минуттық видео ролик көрсету

V. Жаңа білімді меңгеру кезеңі

Сабақ барысында түсіндірілген үш аттаудың әдіс-тәсілдерін және әдістемесін үйрету туралы қолданылған слайд және суреттер көрсетілімінен үш аттап секіру туралы түсінігін оқушылармен сұрақ-жауаптар арқылы түсінік алу

1. Үш аттап секіру алаңы туралы жалпы түсінік беру.

Ұзындыққа секіру

Ұзындыққа секіруде де биіктікке секірген сияқты итерілетін аяқ белгіленеді. Жүгіріп келген бетте итерілетін белгіден өтіп кетпес үшін, яғни, итерілетін аяқпен дәл түсу үшін жылдамдық алатын қашықтықты 15-20 адымдай өлшеп алады.

Ұзындыққа секірудің екі түрлі жаттығуы бар. Біріншісі, аяқты «бүгіп» секіру. Екіншісі, аяқты «қайшылап» секіру. Аяқты «бүгіп» секіргенде, ең әуелі аяқты жоғары көтеріп биіктікке секірсе, содан кейін аяқты бауырға тарта алға созып жеткен жерімізге

түсу.

Бүгінгі күнде ұзындыққа секірудегі көрсеткішті осы «қайшылау» тәсілімен секіріп орындап жүр. Бұл тәсілмен секіргенде спортшы жүгіріп келіп итерілген бетте мүмкіндік болғанша биіктікке секіруге тырысады. Содан осы ауа кеңістігіне жеткен кезде алдыға қарай аяғымен жүгірген сияқты бейнелі адымдар жасайды. Осылайша ұзындыққа секіргенде алысқа түседі.

Орында тұрып ұзындыққа секірудің негізгі тәсілі, тек мүмкіндік болғанша секірген кезде екі қолдың жоғары сермеген көрінісі ғана пайдаланылады.

Ұзындыққа секірудің әдіс- тәсілін үйрену үшін мынадай қосымша жаттығуларды орындауға болады:

-Орында тұрып екі аяқтан 100м қашықтықты секіріп өту;

-Жүгіріп келе жатып, әрбір екі адымнан кейін үшіншісінде жоғары секіріп жүгіру жалғасады. Бұл жүгіруді стадионды 2-3 айналым бойында орындауға болады.

Үш аттап секіруде екпінмен жүгіріп келіп серпілмелі аяқ арқылы оң немесе сол аяқ арқылы бір аяқпен екі рет қарғып үшінші келесі аяқпен секіріп белгіленген немесе ойлаған жерге қарай қарғу, ұшу аяқты, қолды сермеу және қону қолды алға қарай сермеу денені бүгу жаттығулары орндалады. Ұшу кезінде аяқты қайшылау оған қоса қолдың да әрекеті болғаны жөн, осы қозғалыстардан кейін алысқа түсуге болады.

Алаңның ауқымы белгіленуі тиіс.

Жүгіру жолының ұзындығы:15-20м.

Бастапқы секіруге арналған жолақтың көлемі ені: 20x100 см

Жолақтан шұқырға дейінгі 180-200 см

Шұқырдың көлемі ені 200-230 см. Ұзындығы: 6-7 м

VI. Студенттерге жеңіл атлетика сабағындағы қауыпсіздік ережесін жазғызу

Жеңіл атлетика сабағында жаттығуды орындау барысында жарақат алатын жағдайлар өте көп. Сондықтан студенттер сабақ үстінде және өз бетінше жұғылданған кезде осы көрсетілген ережені мұқият орындауға міндетті.

- 1.Қысқа қашықтыққа тек өз жолымен жүгіруі керек;
- 2.Төменгі сөреден шыққанда басқаға тиіп кетпеу;

3. Жүгіріп келе жатып кілт тоқтап қалуға болмайды;
4. Жалпы жеңіл атлетикамен шұғылданған кезде табаны резеңке аяқ киім киіледі;
5. Ұзындыққа, биіктікке секіретін жердегі шұңғырдағы құмды немесе ағаш үгіндісін қопсытып алу;
6. Спорт құралдарын (найза, диск, граната, т.б) лақтыру бағытында тұруға болмайды;
7. Балғаны темір тормен қоршаған арнаулы орыннан ғана лақтырады. Темір тормен қоршаған сөре орны болмаса, балғаны лақтыруға болмайды;
8. Итерілген ядроны қағып алуға болмайды. Ядроны итерген кезде оның жерге түсіп кетпеуінен сақтану керек;
9. Сабақ жүріп жатқанда жүгіретін, секіретін лақтыратын алаңдарды кесіп өтуге болмайды;
10. Лақтыратын адамның оң жағында тұруға болмайды. Оның артында тұру керек. Спорт құралын рұқсатсыз алуға болмайды;
11. Жауынды күндері лақтыратын құрал-жабдықтарды мұқият құрғатып, сүртіп алып отыру керек;
12. Тырма мен күректі сабақ өтетін жерде қалдыруға болмайды;
13. Сабақ барысында жаттығудың қандайы болсын, тек мұғалімнің ғана нұсқауымен орындалады;

VII. Жаңа білімді бекіту сұрақтары

Үш аттап секіру туралы видео ролик көрсету 2-3 минуттық

1. Жалпы арнаулы орта білім беру жүйесіндегі жеңіл атлетиканың дене тәрбиесіндегі орны.
2. Жеңіл атлетиканың жаттығулары.
3. Жеңіл атлетиканың презенттік тестке кіретін жаттығулары.
4. Қысқа қашықтықтың неше метрге жүгірулер жатады.

- 5.Орта қашықтыққа неше метрге жүгірулер жатады.
- 6.Ұзақ қашықтыққа неше метрге жүгірулер жатады.
- 7.Төменгі сөремен биік сөренің айырмашылығы.
- 8.Спорттық жүгірудің әдіс-айласы. Кәдімгі жүрістен айырмашылығы.
- 9.Секірудің құрамына кіретін жаттығулар.
- 10.Орында тұрып ұзындыққа секірудің әдіс-айласы.
- 11.Жүгіріп келіп ұзындыққа секірудің әдіс-айласы.
- 12.Жүгіріп келіп биіктікке секірудің айла-тәсілі.
- 13.Үш аттап секірудің айла-тәсілі.
- 14.Көпсайыстың құрамына кіретін жеңіл атлетиканың жаттығулары.
- 15.Марафон жарысының қашықтығы
- 16.Дала жарысы (кросс)
- 17.Дала жарысы қандай жерлерде өтеді.
- 18.Ұзындыққа және биіктікке секірудегі жүгірудің айырмашылығы.

VIII. Қорытынды

IX.Бағалау

Үй тарсырмасын орындаған студенттерді бағаландыру және айту

X.Үйге тапсырма:

Бір орында тұрып ұзындыққа секіру, жүгіріп келіп ұзындыққа секіру, жүгіріп келіп үш аттап секіруге арналған арнайы жаттығуларды сабақтың негізгі бөлімін ұйымдастыру кезінде орындау

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

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