

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Жеңіл атлетика арқылы денсаулық пен фитнес

ЖАРИЯЛАНДЫ
28.05.2020СІЛТЕМЕ
https://bilimgger.kz/75689/

Жәутіков Шынболат Мұратұлы Ақтөбе қаласы, М.Арын атындағы Қарғалы қазақ орта мектебі Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі		
Бөлім: Жеңіл атлетика арқылы денсаулық пен фитнес	Мектеп: М.Арын атындағы ҚЖОМ	
Күні:	Мұғалімнің аты-жөні: Жәутіков Шынболат Мұратұлы	
Сынып:	Қатысқандар саны:	Қатыспағандар саны:
Сабақ тақырыбы	Кәуіпсіздік ережесі. Төменгі сөре және сөрелік екпін	
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.3.4.1 — денсаулыққа кері әсерін тигізуге мүмкін қауіп-қатерді төмендету, техника кәуіпсіздігі бойынша техника кәуіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	
Сабақ мақсаты:	Оқушылардың барлығы Жоғарғы және төменгі сөреден жүгіріп шығуды үйренеді Оқушылардың көпшілігі Спорттық жабдықтарды лақтыру кезінде реттілікті сақтау қажеттілігі. Орында, қозғалыста әр түрлі снарядтарды лақтырулары және қабылдауды үйренеді Оқушылардың кейбірі Спорттық жабдықтарды лақтыру кезінде реттілікті сақтау қажеттілігі. Орында, қозғалыста әр түрлі снарядтарды лақтырулары және қабылдауды үйренеді	
Жетістік критерийлері	Жоғарғы және төменгі сөреден жүгіріп шығуды жақсы меңгерген төменгі сөре арқылы жүгіруді арттырады Жүгіру манерін жетілдіреді	
Тілдік мақсаттар	Оқушылар: өздерінің жеңіл атлетикадағы ерекше қимылдарын сипаттай, талқылай әрі көрсете алады.	
Құндылықтарды дарыту	Арнайы спорттық қозғалыс дағдылары мен қатысты қабілеттерді және негізгі қимыл қабілеттері мен қатысты қабілеттерді жетілдіру.	
Панаралық байланыстар	Биология, жас өспірімдер физиологиясы.	
АКТ қолдану дағдылары	Фото және бейне материалдарды оқушыларға қозғалыс өнімділіктерін өлшеу және нығайту үшін өзін-өзі бағалау, бағалау техникалары үшін қолдану.	
Бастапқы білім	Оқушылар атлетика мен денсаулық тұжырымдамасы туралы білімдерді игерген, алдыңғы сыныптарда, сондай-ақ үйде және мектептен тыс алған дағдыларды меңгерген деп күтіледі.	
Сабақ барысы.		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы	Уақытты жоспарлау: жаттығулар. Оң, сол, кері бұрыл, бір орында аяқ алу. Тапсырма бойынша жүру. Қол белде аяқтың ұшымен, өкшемен іші-сыртымен жүру. Жартылай, толық отырып жүру, қос аяқпен секіру Жүгіру жаттығулары: а) Жеңіл жүгіріспен, оң-сол жақ қапталмен, артпен жүгіру ә) Қолды алдыға, артқа, жанға соза тізіне, өкшені, аяқтың сыртқы-ішкі жанына жеткізе жүгіру Тапсырма бойынша жүру жаттығуы: Мойын, қол, шынтак, иық буынына арналған жаттығу. Бұрыштама жүріс, иректеліп жүру. Орында жасалатын жалпы дамыту жаттығулары. Қ.ж. н.т қол белде басты алға, артқа, оң-солға 4-сынына жасау Қол иықта 1-2 алдыға, 3-4 артқа айналыру, т.б. жаттығулар. Қол кеуде тұсында 1-2 қол бугулі артқа, 3-4 толық жаза оң-сол қапталға бұрыла, қолды жанға соза иіле 1-2 оңға 3-4 солға аяқ ұшына жеткізу. Қол желкеде 1.оң шынтакты сол аяқтың тізесіне, 2.б.қ. 3-4 екінші жаққа қайту. Оң қол жоғарыда, сол қол белде 1-2 сол жаққа иіле, 3-4 келесі жаққа. 1 қолды алға соза 2 жоғары көтере аяқ ұшына 3 жанға 4 б.қ. 1 қолды соза артқа шалқаю 2 иіле аяқ ұшына 3 қол алға жүрелей отыру 4 б.қ. Белге орындалатын жаттығулар. Тізеге орындалатын жаттығулар. Б.қ. н.т 1 оң аяқты бүге жанға отыру, 2 б.қ. 3 сол жаққа, 4 б.қ. Б.қ. н.т 1 оң жаққа бұрыла тізеге отыру, 2 б.қ. 3 сол жаққа, 4 б.қ. Қол аяқ буындарына орындалатын жаттығулар. Оң-сол, қос аяқпен секіру. Даярлық жаттығу. Төменгі, жоғарғы сөреде жүгіру ауқымын кеңейту	Жүгіру жолы немесе үлкен бос кеңістік. Ысқырық, секунд өлшегіш, конустар

<p>Сабақтың ортасы</p>	<p>Қауіпсіздік техникасы бойынша жалпы талаптар. (ЖЖ, Төж) Оқушылар спринт кезінде қолдардың әрекетін жақсарту үшін жұптарда жұмыс істейді. Бастапқыда оларға шағын, бірақ жылдам қадамдар жасап, қолдарын жылдам қимылдатып, 20 метр жүгіріп өтуі қажет. Содан кейін олар қолдарын кеңінен сермеп, ұзын, бірақ бау қадамдар – аттаулар орындап 20 метр жүгіреді. Және сонында олар қолды жылдам қозғалысы мен шынтақ 90 градусқа бүгүлі болатын қолдар алға және артқа қимылдайтын үлкен/серіппелі қозғалыстар арасында 40 метр қашықтыққа жүгіріп, ортасын табуға тырысады. (ЖЖ, Төж, Ф) Оқушылар спринтте жылдам сөреге жетумен жұмыс жасайды. Олар 60 метрден екі жүгіру жолағын сызады және жолдың ортасына конустар орналастырады. Бір-біріне қарама-қарсы тұрған оқушылармен жұптарда жұмыс істеп, олар кімнің жылдам жүгіріп жететіндігін көру үшін аралас жолдардағы орталық нүктеге қарай жүгіреді. Оқушыларды сапқа тұрғызып сабақты теория жүзінде түсіндіріп, практика жүзінде көрсету. 1. Төменгі сөреденшегү техникасын үйрету. «Сөреге» дегенбұйрықберілгендесөресызығынакөліпбір, біржарымқадамсаналыпқолдысөресызығыныңүстінеқойыптеретінаяқтыалдығышфнақойыптеретінаяқтыңтәсілісеретінаяқтыңтабаының орта тұсында тұрады, бас пен иықбірденегейде, салмаққолғатүсіп тұрады. «Дайындал» дегенбұйрықтәсіл көтеріліп алға қарап тұрады. «Жүгір» дегенбұйрықта бар екінің мен аяқтыжылдамқолдыалғаартқасермеп 20 метргемаксималдықарқындалғаншажиі-жиібасыпжүгіреді. «Сөреге» дегенбұйрықтасөрегерету. «Дайындал» дегенбұйрықтәсіл көтерілу. «Жүгір» дегенбұйрықтаааққолды тез текзимылдатып 20 метргедейінаяқтыжиібасыпмаксималдықарқындалғаншасөйтіпжүгіріп, қалғанынбарыншақарқынменжүгіріпкеліпмәресызығынкөсіпөтуқажет. 100 метргежүгірту. Жүру, жүгіру және секіру жаттығулары:қозғалыстағы жаттығулар топтамасы, жүру жаттығулар топтамасына көшу және орындау тұрып орындалаты жаттығулар топтамасы Тапсырма 1. Оқушыларды 3-4 лекке бөліп жүгіру жолдарға тұрғызу. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын бекітетін арнайы жаттығуларды бекіту. 2. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын бекітетін арнайы жаттығуларды жетілдіру. 1. Мәре жасау үйрету. 60м қашықтыққа жүгіру 2. 100м жүгіруді бекіту Дескриптор Білім алушы қауіпсіздік ережесін жұмыс барысында сақтайды; мақсатқа жетуде командалық жұмыста көшбасшылық танытады; тапсырманы мұқият әрі дұрыс орындайды.</p>	<p>Ысқырық, секунд өлшегіш, конустар Сілтеме: https://youtu.be/TVTmXXs1gRQ</p>
<p>Сабақтың соңы</p>	<p>Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізіледі: Оқушылардан бұл жаттығуда қандай тәуекел бар екенін және оны қалай азайтуға болатынын сұрау. Оқушылар таңдаған тірек-қимыл дағдыларын бақылау.</p>	
<p>Саралау - оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қояды жоспарлап отырсыз?</p> <p>Берілген тапсырмаларды, жаттығуларды барынша біркелкі орындау. Қабілеті жоғары оқушылар ойындардағы қозғалыс әрекеттерін қайталап, сынып алдында орындалуын өз бетінше көрсету, жетістіктер мен кемшіліктеріне назар аудару.</p>	<p>Бағалау - оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p> <p>Оқушылардың өз бетінше тапсырмамен жұмыс істеуі, өз бетінше қателерін түзеу. Әр оқушыға жеке тапсырмалар беру, тапсырмалардың орындалу дағдыларын тексеру.</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p> <p>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.</p>

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

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