

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## «Екпін». Қауіпсіздік ережелері

ЖАРИЯЛАНДЫ  
28.05.2020СІЛТЕМЕ  
https://bilimgger.kz/75711/

Наренов Есет Асаубекулы Ақтөбе қаласы, №70 ЖББОМ Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі		
<b>Бөлім:</b> Жеңіл атлетика арқылы денсаулық пен фитнес	<b>Мектеп:</b>	
<b>Күні:</b>	<b>Мүғалімнің аты-жөні:</b>	
<b>Сынып:</b>	<b>Қатысқандар саны:</b>	<b>Қатыспағандар саны:</b>
<b>Сабақ тақырыбы:</b> «Екпін». Қауіпсіздік ережелері.		
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	8.3.4.1 — денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	
<b>Сабақ мақсаты:</b>	<p><b>Оқушылардың барлығы</b> Жоғарғы және төменгі сөреден жүгіріп шығуды үйренеді</p> <p><b>Оқушылардың көпшілігі</b> Спорттық жабдықтарды лақтыру кезінде реттілікті сақтау қажеттілігі. Орында, қозғалыста әр түрлі снарядтарды лақтырулар және қабылдауды үйренеді</p> <p><b>Оқушылардың кейбірі</b> Спорттық жабдықтарды лақтыру кезінде реттілікті сақтау қажеттілігі. Орында, қозғалыста әр түрлі снарядтарды лақтырулар және қабылдауды үйренеді</p>	
<b>Жетістік критерийлері</b>	Жоғарғы және төменгі сөреден жүгіріп шығуды жақсы меңгерген төменгі сөре арқылы жүгіруді арттырады. Жүгіру мәннерін жетілдіреді.	
<b>Тілдік мақсаттар</b>	Оқушылар: өздерінің жеңіл атлетикадағы ерекше қимылдарын сипаттай, талқылай әрі көрсете алады.	
<b>Құндылықтарды дарыту</b>	Арнайы спорттық қозғалыс дағдылары мен қатысты қабілеттерді және негізгі қимыл қабілеттері мен қатысты қабілеттерді жетілдіру.	
<b>Панаралық байланыстар</b>	Биология, жас өспірімдер физиологиясы.	
<b>АКТ қолдану дағдылары</b>	Фото және бейне материалдарды оқушыларға қозғалыс өнімділіктерін өлшеу және нығайту үшін өзін-өзі бағалау, бағалау техникалары үшін қолдану.	
<b>Бастапқы білім</b>	Оқушылар атлетика мен денсаулық тұжырымдамасы туралы білімдерді игерген, алдыңғы сыныптарда, сондай-ақ үйде және мектептен тыс алған дағдыларды меңгерген деп күтіледі.	
<b>Сабақ барысы.</b>		
<b>Сабақтың жоспарланған кезеңдері</b>	<b>Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет</b>	<b>Ресурстар</b>
Сабақтың басы	<p>Уақытты жоспарлау: жаттығулар, Оң, сол, кері бұрыл, бір орында аяқ алу. <b>Тапсырма бойынша жүру.</b> Қол белде аяқтың ұшымен, өкшемен іші-сыртымен жүру. Жартылай, толық отырып жүру, қос аяқпен секіру <b>Жүгіру жаттығулары:</b> а) Жеңіл жүгіріспен, оң-сол жақ қапталмен, артпен жүгіру ә) Қолды алдыға, артқа, жанға соза тізіне, өкшені, аяқтың сыртқы-ішкі жанына жеткізе жүгіру <b>Тапсырма бойынша жүру жаттығуы:</b> Мойын, қол, шынтақ, иық буынына арналған жаттығу. Бұрыштама жүріс, иректеліп жүру. <b>Орында жасалатын жалпы дамыту жаттығулары.</b> Қ.ж.н.т қол белде басты алға, артқа, оң-солға 4-санына жасау Қол иықта 1-2 алдыға, 3-4 артқа айналдыру, т.б жаттығулар. Қол кеуде тұсында 1-2 қол бұғулі 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 шынтақты сол аяқтың тізесіне, 2 б.қ. 3-4 екінші жаққа қайт-у. 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 шалқау 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. <b>Даярлық жаттығу.</b> Төменгі, жоғарғы сөреде жүгіру ауқымын кеңейту</p>	Жүгіру жолы немесе үлкен бос кеңістік. Ысқырық, секунд өлшегіш, конустар

<p>Сабақтың ортасы</p>	<p>Қауіпсіздік техникасы бойынша жалпы талаптар.  <b>(ЖЖ, Тәж)</b> Оқушылар спринт кезінде қолдарын әрекетін жақсарту үшін жұптарда жұмыс істейді. Бастапқыда оларға шағын, бірақ жылдам қадамдар жасап, қолдарын жылдам қимылдатып, 20 метр жүгіріп оту қажет. Содан кейін олар қолдарын кеңінен сермеп, ұзын, бірақ баяу қадамдар – аттаулар орындап 20 метр жүгіреді. Және соңында 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.  <b>(ЖЖ, Тәж, Ә)</b> Оқушылар спринте жылдам сөреге жетумен жұмыс жасайды. Олар 60 метрден екі жүгіру жолағын сызады және жолдың ортасына конустар орналастырады. Бір-біріне қарсы тұрған оқушылармен жұптарда жұмыс істеп, олар кімнің жылдам жүгіріп жететінін көру үшін аралас жолдардағы орталық нүктеге қарай жүгіреді.                  Оқушыларды сапқа тұрғызып сабақтың теория жүзінде түсіндіріп, практика жүзінде көрсету.                  1. Төменгі сөреден шығу техникасын үйрету. «Сөреге» деген бұйрық берілгенде сөресізіңе нақпелі бір, бір жарық қадам санап алып қолды сөресізіңе ның үстіне қойып итеретін аяқты алдығы ұшна қойып итермейтін аяқтың тізесі итеретін аяқтың абанының орта тұсында тұрады, бас пен иық бір деңгейде, салмақ қолға түсіп тұрады.                  «Дайындал» деген бұйрыққа сәйкес теріс аяқтар тұрады. «Жүгір» деген бұйрықта бар екпіні мен аяқты жылдам қолды алға артқа сермеп 20 метрге максималды қарқын алғанша жиі-жиі басып жүгіреді.                  «Сөреге» деген бұйрыққа сөреге тұру. «Дайындал» деген бұйрыққа көтерілу. «Жүгір» деген бұйрыққа аяқ қолды тез тек қимылдатып 20 метрге дейін аяқты жиі басып максималды қарқын алғанша жиі-жиі жүгіріп, қалғанын барынша қарқынмен жүгіріп келіп мөресізіңе ның кесіп оту қажет. 100 метрге жүгірту.  <b>Жүру, жүгіру және секіру жаттығулары:</b> қозғалыстағы жаттығулар топтамасы, жүру жаттығулар топтамасына көшу және орында тұрып орындалаты жаттығулар топтамасы.</p> <p><b>Тапсырма</b>                  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. Мөре жасау үйрету.                  60м қашықтыққа жүгіру                  2. 100м жүгіруді бекіту</p> <p><b>Дескриптор</b>                  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:  <a href="https://youtu.be/TVTmXXs1gRQ">https://youtu.be/TVTmXXs1gRQ</a></p>
<p>Сабақтың соңы</p>	<p>Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізеді:                  Оқушылардан бұл жаттығуда қандай тәуекел бар екенін және оны қалай азайтуға болатынын сұрау.                  Оқушылар таңдаған тірек-қимыл дағдыларын бақылау.</p>	
<p><b>Саралау - оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</b></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><b>Бағалау - оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</b></p> <p>Оқушылардың өз бетінше тапсырмамен жұмыс істеуі, өз бетінше қателерін түзеу. Әр оқушыға жеке кей тапсырмалар беру, тапсырмалардың орындалу дағдыларын тексеру.</p>	<p><b>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</b></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.