

## БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

## Биіктікке секіру

ЖАРИЯЛАНДЫ  
18.04.2019СІЛТЕМЕ  
https://bilimgger.kz/55784/

## 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 .

<b>Р/с</b>	<b>САБАҚТЫҢ МАЗМҰНЫ</b>	<b>УАҚЫТЫ</b>	<b>ӘДІС — НҰСҚАУЫ</b>
<b>I</b>	<p><b>ДАЙЫНДЫҚ БӨЛІМІ</b> — Сапқа тұру, сынып екпіндісінің есебін тыңдай ,оқушылармен сәлемдесу журнал бойынша оқушыларды түгелдеу. -Сабақтың мақсат- міндетін түсіндіру .</p> <p><b>Бұрылу түрлері :</b> — «Оң -Ға!» , «Сол - Ға!» (4-5) рет — « Ай -Нал!» (3-4) рет</p> <p><b>Жүру түрлері :</b> — Еркін жүру; — Аяқ ұшымен ; — Өкшемен; — Аяқты - аяқ ізіне алып, (оң ж/е сол) иықпен еркін жылжу .</p> <p><b>Жүгіру түрлері :</b> — Жеңіл екпінде ; — Тізені алдыға көтере; -Аяқтарды артқа сермей ;</p> <p><b>Тынығу :</b> (Дем алу -дем шығару) 5-6 рет</p> <p><b>Өз беттерінше еркін жаттығулар:</b> № 4 кешен</p>	<p><b>15 мин</b></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>

<b>II</b>	<p><b>НЕГІЗГІ БӨЛІМІ</b>  <b>Тақырыбы : «Биіктікке секіру»</b>  <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 .  <b>1- топ : (үздіктер)</b>  -Орталарынан басшы сайлап өз еріктерімен жүктеме орындату жүйесін қолдану.    <b>2 - топ (үлгермеушілер)</b>  -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><b>25 мин</b></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><b>Орын алатын кемшілдіктер:</b>  — 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>
<b>III</b>	<p><b>ҚОРЫТЫНДЫ БӨЛІМІ</b>  —Жеңіл сергіту және тынысалуды реттеу жаттығулары .  -Сабақты қорыту.  -Үй тапсырмасын беру .</p>	<p><b>5 мин</b></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.