Автор: Сундеткалиев Алибек Сундеткалиевич
Пән: Дене шынықтыру
Сынып: 8-сынып
Бөлім: Жеңіл атлетика арқылы денсаулық пен фитнес
Тақырып: Қауіпсіздік ережесі Төменгі сөре және сөрелік екпін

Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.3.4.4 Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу
Сабақ мақсаттары	Жеңіл атлетика сабағының пайдасын,ерекшелігін және маңыздылығын көрсету. . төменгі сөре түсіндіре,үйрете отырып және дене тәрбиелеу мәдениті туралы білімін арттыру
Жетістік критерийлері	Оқушылар спринт кезінде бір-біріне қарама-қарсы тұрып жүгіреді және 20,40,60 метр қашықтықта жылдам сөреге жету қажет
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.
Пәнаралық байланыстар	Қазақ тілі, физика, 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

Сабақ кезеңдері	**Жоспарланған іс-әрекет**	**Ресурстар**
Сабақтың басы	Сыныпты ұйымдастыру: кезекшінің әмір беруі, сәлемдесу, Сабақтың барысын түсіндіру. Саптағы жаттығулар. Оң,сол,кері бұрыл,бір орында аяқ алу. Тапсырма бойынша жүру. Қол белде аяқтың ұшымен, өкшемен ішi-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, шынтақ, 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-санына жасау Қол иықта 1-2 алдыға, 3-4 артқа айналдыру, т.б жаттығулар. Қол кеуде тұсында 1-2 қол бүгулі 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 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

Сабаққкезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың ортасы	Қауіпсіздік техникасы бойынша жалпы талаптар. (ЖЖ, Тәж) Оқушылар спринт кезінде қолдардың әрекетін жақсарту үшін жұптарда жұмыс істейді. Бастапқыда оларға шағын, бірақ жылдам қадамдар жасап, қолдарын жылдам қимылдатып, 20 метр жүгіріп өту қажет. Содан кейін олар қолдарын кеңінен сермеп, ұзын, бірақ баяу қадамдар – аттаулар орындап 20 метр жүгіреді. Және соңында олар қолдым жылдам қозғалысы мен шынтақ 90 градусқа бүгулі болатын қолдар алға және артқа қимылдайтын үлкен/серіппелі қозғалыстар арасында 40 метр қашықтыққа жүгіріп, ортасын табуға тырысады. (ЖЖ, Тәж, Ф) Оқушылар спринте жылдам сөреге жетумен жұмыс жасайды. Олап 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 сөреден шығу техникасын үйрету. «Сөреге» деген бұйрық берілгенде сөре сызығына келіп бір, бір жарым қадам санап алып қолды сөре сызығынының үстіне қойып итеретін аяқты алдығы ұшфна қойып итермейтін аяқтың тізесі итеретін аяқтың табанының орта тұсында тұрады, бас пен иық бір деңгейде, салмақ қолға түсіп тұрады. «Дайындал» деген бұйрықта сәл көтеріліп алға қарап тұрады. «Жүгір» деген бұйрықта бар екпіні мен аяқты жылдам қолды алға артқа сермеп 20 метрге максимальді қарқын алғанша жиі-жиі басып жүгіреді. «Сөреге» деген бұйрықта сөреге тұру. «Дайындал» деген бұйрықта көтерілу. «Жүгір» деген бұйрықта аяқ қолды тез тез қимылдатып 20 метрге дейін аяқты жиі жиі басып максимальді қарқын алғанша сөйтіп жүгіріп, қалғанын барынша қарқынмен жүгіріп келіп мәре сызығын кесіп өту қажет. 100 метрге жүгірту. Тапсырма 1. арнайы жеңіл атлетика жаттығулары 2. сөрелік қалып және мәреден шығу 3. 30м жүгіру, есеп алу 1. арнайы жеңіл атлетика жаттығулары 2. созылмалы жіптермен жұмыс және әр түрлі қалыптан жүгіріп жығу сөрелік қалып Жаттығуларды дұрыс ,толық ,ара қашықтықты сақтап,басқа балаларға кедергі жасамау. Денені түзу,тізені бүкпеу, қол, аяқты толық жазу, созу. Әр бұйрық пәрмені бойынша жат.орында өткен материалдарды еске түсіру. Түсіндіру ,көрсету ,үйрету ,сақтандыру әдістерін қолдану. әртүрлі қалыпта шапшаң жүгіріп жығу :кейін қарап тұру,қолды жерге тіреп тұру,шалқалай қолды тіреп. Сөрелік қалып : 1.итерілетін аяқ сөре сызығынан бір табан артқа,шығарылатын аяқ тізе бойымен қойылады.қол иық мөлшеріне сәл ғана алшақ саусақтар сөре сызығы бойына горизанталь қойылады .Дене сәл алға беріледі. Сөреден еңкіш қалыпта жылам шығу керек 7-8 метрден соң дене түзеледі Қауіпсіздік талаптарын қатаң сақта Командалардың жеңімпаздарын анықтау Мадақтаулар,жіберілген қателіктер мен кемшіліктерді түзетіп ,ескертулер жасау.Орындау техникасына қарай. 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. түсіру. Түсіндіру ,көрсету ,үйрету ,сақтандыру әдістерін қолдану. әртүрлі қалыпта шапшаң жүгіріп жығу :кейін қарап тұру,қолды жерге тіреп тұру,шалқалай қолды тіреп. Сөрелік қалып : 1.итерілетін аяқ сөре сызығынан бір табан артқа,шығарылатын аяқ тізе бойымен қойылады.қол иық мөлшеріне сәл ғана алшақ саусақтар сөре сызығы бойына горизанталь қойылады .Дене сәл алға беріледі. Сөреден еңкіш қалыпта жылам шығу керек 7-8 метрден соң дене түзеледі Қауіпсіздік талаптарын қатаң сақта Командалардың жеңімпаздарын анықтау Мадақтаулар,жіберілген қателіктер мен кемшіліктерді түзетіп ,ескертулер жасау.Орындау техникасына қарай. 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.	Ысқырық, секунд өлшегіш, конустар Сілтеме: https://youtu.be/TVTmXXs1gRQ

Сабақкезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың соңы	Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізіледі: Оқушалардан бұл жаттығуда қандай тәуекел бар екенін және оны қалай азайтуға болатынын сұрау. Оқушылар таңдаған тірек-қимыл дағдыларын бақылау	