



Автор: Қалыбаев Әбдімәжит Құнанбайұлы

Пән: Дене шынықтыру

Сынып: 8-сынып

Бөлім: Жеңіл атлетика арқылы денсаулық пен фитнес

Тақырып: Қауіпсіздік ережесі Төменгі сөре және сөрелік екпін

Оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтемеу):	8.3.4.4 Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу
Сабақтың мақсаты:	Жеңіл атлетика сабағының пайдасын, ерекшелігін және маңыздылығын көрсету. . төменгі сөре түсіндіре, үйрете отырып және дене тәрбиелеу мәдениеті туралы білімін арттыру
Тілдік мақсаттар:	Оқушылар: өздерінің жеңіл атлетикадағы ерекше қимылдарын сипаттай, талқылай әрі көрсете алады.
Күтілетін нәтиже:	Оқушыларға қауіпсіздік ережелерін сақтаудың маңыздылығын түсіндіру.
Бағалау критерийлері:	
Құндылықтарды дарыту:	
АКТ-ны қолдану дағдылары:	Ютуб видеохостингіндегі сілтеме.
Пәнаралық байланыс:	Дене шынықтыру, информатика, биология
Бастапқы білім:	

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 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, 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	https://youtu.be/7qUzEyK2VNo

Сабақкезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың ортасы	Қауіпсіздік техникасы бойынша жалпы талаптарды орындауды қадағалау. Сөрелік қалып, мәреге жету техникасын меңгерту. Видеода ұсынылған ереже бойынша жаттығуды қайталау.	https://youtu.be/TVTmXXs1gRQ https://youtu.be/fCqDsZJDdEU
Сабақтың соңы	Оқушыларға қауіпсіздік ережелерін қатаң сақтауды ескерту. Өтілген тақырып бойынша жұмыс жасау.	
Рефлексия	Оқушалардан бұл жаттығуда қандай тәуекел бар екенін және оны қалай азайтуға болатынын сұрау. Оқушылар таңдаған тірек-қимыл дағдыларын бақылау	