Автор: Избасарова Аксана Тойбазаровна
Пән: Дене шынықтыру
Сынып: 5-сынып
Бөлім: Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларын қалыптастыру
Тақырып: Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу 30 метр уақытқа

Сабақтың мақсаты (оқу бағдарламасына сілтеме)	5.3.4.4 - денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.
Сабақтың тақырыбы	Барлық оқушылар үйренеді: Акробатикалық комбинациямен жабдық комбинацияларды өз бетімен құрастыра алады.. Басым көпшілігі үйренеді: Комбинация арқылы жасалған, барлық элементтерді орындайды. Кейбіреуі үйренеді: Комбинациядағы қиын элементтерді орындайды, және басқаларға комбинация құруға көмектеседі.
Жетістік критерийі	1. қауіпсіздік ережесін сақтау 2. реттілікті түсінеді
Тілдік мақсат	Орысша: Бег, прыжок, кувырок, группировка, стойка Қазақша: Жүгіру, секіру, топтау, қалып, тоңқалаң асып түсу Ағылшынша: Running, jumping, somersaults, group, rack
Құндылықтарды дарыту	1. Ынтымақтастық 2. Сақтандыру және көмектесу
Жалпы ғаламдық тәрбиелеу	Әлемдік қоғамдастыққа қарым-қатынастың өзара байланысы жауапкершілік, жан-жақтылық, жеке мәдениетін құрметтеуді ұғыну, жеке тұлғалық құндылықтарын түсіну арқылы байқалады.
АКТ қолдану дағдылар	ҚЕ туралы бейнематериал
Пәнаралық байланыс	1. Физика 2. ОБЖ 3. Биология

Сабақ барысы

Сабақ кезеңдері	**Жоспарланған іс-әрекет**	**Ресурстар**
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	
Сабақтың басы	Ұйымдастыру кезеңі, қауіпсіздік ережесі, сабақтың міндеттерін түсіндіру. Жетістік критериясын талқылау. Акробатикалық жаттығуларды қатысушыларға бұлшық ет топтарын анықтауға тапсырма, (Адам бұлшық ет к құрылымы туралы карточкалар). Омыртқаға арналған жүру жаттығулары. Жылдам жүгіру тапсырмасына жауап қайтару. ЖДЖ Жабдықтағы арнайы жаттығу: Акробатическалық жаттығулардың кіріктіруін және дайындығын орындау.	

Сабақкезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Негізгі бөлім	(ЖЖ, Ж, Т, Ф) Өз бетінше акробатикалық комбинациялар құру. 1.Аяқ қолды босата аяқ ұшымен жеңіл жүру. 2.Аяқты алға түзу лақтыра жүгіре жүру. 3.Аяқты артқа,қолға жеткізе жүру. 4.Бір аяқтан екінші аяққа секіре,ауысып жүру. 5.Тізені биікке көтере секіре жүру. 6.Жылдамдыққа жарыса жүгіру. 7.Қолды екі жақтан тыныс ала көтеріп,түсіру. Ж.К.Д.Ж. орында 1.Б.Қ. 1-қолды екі жаққа созу 2.-қолды жоғары 3.- қолды екі жаққа 4.-Б.Қ. 2.Б.Қ.Қолды желкеге,аяқ иық көлемінде. 1-2 тұлғаны бұру ,солға 3-4 оңға 3.Б.Қ. Аяқ иық көлемінде 1-алға ұмтылу 2-артқа 3-солға 4-оңға 4. Б.Қ.Н.Т. 1-алға еңкею 2-қолды жоғары соза 3-жүрелей отыру,қолды алға соза 4-Б.Қ. 5.Б.Қ.Аяқты иықтан кейін қою. «Диірмен» жаттығуын орындау 6.Б. Қ 1-2 тізені бүге алға ұмтылу 3-4-180 қа бұрылу 7.Б.Қ.Н.Т. 1-тіреле отыру 2-аяқты соза жүрелеу 3-отыру 4-Б.Қ. 8.Секіру 1.2.3 ,-жоғары 4 - бұрылу 360 1) комбинацияға барлық қалған бұлшық ет топтарын жұмысқа қосатын қозғалысты ендіру қажет; 2) жекелеген дене бөліктерінің қозғалыс қиындығы оқушылардың даярлығына сәйкес келуі тиіс; бірқатар бірізді сабақтарда комбинацияларды күрделендіру, ал олардың ұзақтығын ұлғайту (16 есепке дейін) қажет. Кешен: Оң (сол) аяқта тепе-теңдік, қолдар жан-жаққа, отырып тірелу, алға отырып аударылып түсу, кері қарай жауырынмен тұрып домалау (ұстап тұру), жату, көпір (ұстап тұру), қолды жоғары көтеріп жату, ішпен домалау, матқа қол мен аяқ тигізбей – «қайықша», қолды кеудеге жинау – отырып секіру, 180 градусқа бұрылып жоғары секіру, б.к. Диалогтық әңгіме әлемнің үздік қысқа қашықтыққа жүгірушісі Усейн Болт туралы қызықты мәліметтер. 1.Қысқа қашықтықтыққа жүгіру кезінде аяқ бұлшық ет қимылдарының қызыметін білу және түсіну. 2. Қысқа қашықтыққа жүгіру алдындағы дене дайындығы. 3. Қысқа қашықтыққа жүгіру кезіндегі старт алу техникасын білу және түсіну. Екі қол сызықтың бойында,екі аяғымыз старттық жүгіріске дайын,арқа және басымыз бір деңгейде болады, аяқтың ұшы қайырылып тұрады. жүгіру барысы кезінде екі қолымыз жоғары төмен қозғалуы арқылы ақтың ұшымен жүгіреміз және мәреге жету кезінде жылдамдықты түсірмейміз Машықтық жұмыс: Қысқа қашықтыққа 60 метірге жүгіруді, уақыт есептей орындау.Мұғалім оқушыларды өзінің төмендегі бағалау парақшасына бағалайды. 4. 30 және 60 шақырымға жүгіру. Оқушылар өз ойларымен басқа топпен бөліседі, Спецификалық қозғалыс әрекеттерін талдайды және бағалайды. Жұптар бір біріне өз ойындарын дамытуда көмектеседі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын бағалау ФИО Сөреден дұрыс старт алу Қол-аяқтың дұрыс қимыл жасауы Мәреге жету техникасы	
Үй тапсырмасы	Бағалау парағы рефлексия. Үй тапсырмасы: акробатикалық жаттығуларды карточкаларда құрастыру. Қорытындылау.	