



**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 өмір 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 | <a href="https://youtu.be/7qUzEyK2VNo">https://youtu.be/7qUzEyK2VNo</a> |

| 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. | <a href="https://youtu.be/TVTmXXs1gRQ">https://youtu.be/TVTmXXs1gRQ</a><br><a href="https://youtu.be/fCqDsZJDdEU">https://youtu.be/fCqDsZJDdEU</a> |
| 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                           |  |