



**Автор:** Қалыбаев Әбдімәжит Құнанбайұлы

**Пән:** Дене шынықтыру

**Сынып:** 9-сынып

**Бөлім:** Жүгіру, сегіру, лақтыру техникасын жетілдіру

**Тақырып:** Қауіпсіздік ережесі.Спринттік жүгіруді жетілдіру

Оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтемеу):	Денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техникалық қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу.
Сабақтың мақсаты:	Білім алушылар денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп қатерлерді түсінеді.
Тілдік мақсаттар:	екпін алу, итерілу, ұшу, қону, қашықтық бойынша жүгіру
Күтілетін нәтиже:	Білім алушылар бір-бірімен келісіп және үйлесімді жұмыс жасауға тәрбиелеу
Бағалау критерийлері:	Бағалау барысында оқушылардың деңгейі анықталды
Құндылықтарды дарыту:	Бағалау барысында оқушылардың деңгейі анықталды
АКТ-ны қолдану дағдылары:	Ютуб видеохостингіндегі сілтемелер
Пәнаралық байланыс:	Биология пәнімен байланыс-дене мүшелерін анықтай біледі
Бастапқы білім:	Дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік техникасын меңгерту.

### 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	<a href="https://youtu.be/7qUzEyK2VNo">https://youtu.be/7qUzEyK2VNo</a> <a href="https://youtu.be/EipQhhGGIb0">https://youtu.be/EipQhhGGIb0</a>
Сабақтың ортасы	Оқушыларға қауіпсіздік ережелерін түсіндіру. Видеода ұсынылған жаттығуларды қайталау.	<a href="https://youtu.be/k7CtTIMx854">https://youtu.be/k7CtTIMx854</a>
Сабақтың соңы	Оқушыларға тақырыпты меңгергендігін бақылау. Үй жағдайында жаттығу орындау барысында қауіпсіздік техникасын сақтауды ескерту.	

Сабақкезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Рефлексия	Оқушылардан сабақты меәгеру бойынша сұрақтарын қарастыру.	