

Автор: Қалыбаев Әбдімәжит Құнанбайұлы

Пән: Дене шынықтыру

Сынып: 9-сынып

Бөлім: Жүргіру, сегіру, лақтыру техникасын жетілдіру

Тақырып: Қауіпсіздік ережесі. Спринттік жүргіруді жетілдіру

Оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтемеу):	Денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техникалық қауіпсіздігін, денсаулыққа көрі әсерін тигізуі мүмкін қауіп қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу.
Сабактың мақсаты:	Білім алушылар денсаулыққа көрі әсерін тигізуі мүмкін қауіп қатерлерді түсінеді.
Тілдік мақсаттар:	екпін алу, итерілу, ұшу, қону, қашықтық бойынша жүргіру
Күтілетін нәтиже:	Білім алушылар бір-бірімен келісіп және үйлесімді жұмыс жасауға тәрбиелу
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 менгерту.

Сабак барысы

Сабак кезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабактың басы	Сыныпты уйымдастыру: кезекшінің әмір беруі, сәлемдесу, Сабактың барысын түсіндіру. Саптағы жаттығулар. Оң-сол, көрі бұрыл, бір орында аяқ алу. Тапсырма бойынша жүру. Қол белде аяқтың ұшымен, өкшемен іші-сұртымен жүру. Жартылай, толық отырып жүру, қос аяқпен секіру Жүргіру жаттығулары: а) Женіл жүргіспен, оң-сол жақ қапталмен, артпен жүргіру ә) Қолды алдыға, артқа, жанға соза тізіне, өкшени, аяқтың сыртқы-ішкі жанына жеткізе жүргіру 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 түсінде 1-2 қол бугулі 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 шалқау 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. Далярлық жаттығу. Төменгі, жоғарғы сөреде жүргіру ауқымын көнектүт	https://youtu.be/7qUzEyK2VNo https://youtu.be/EipQhhGGIb0
Сабактың ортасы	Оқушыларға қауіпсіздік ережелерін түсіндіру. Видеода ұсынылған жаттығуларды қайталау.	https://youtu.be/k7CtTIMx854
Сабактың соңы	Оқушыларға тақырыпты менгергендігін бақылау. Үй жағдайында жаттығу орындау барысында қауіпсіздік техникасын сақтауды ескерту.	

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