



**Автор:** Омарова Жанна Айдарбековна

**Пән:** Дене шынықтыру

**Сынып:** 8-сынып

**Бөлім:** Жеңіл атлетика арқылы денсаулық пен фитнес

**Тақырып:** Қауіпсіздік ережесі Жақынқашықтықжүгірудағылары

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтемеу): | 1.1 Спецификалық қозғалыс әрекеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Сабақтың мақсаты:                             | 8.1.5.1. Әр түрлі құрал жабдықтарды пайдалана және қозғалыс әрекетін орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді сезіну<br>8.1.1.1. Спецификалық қозғалыс әрекеттерін жинақтау және пайдалану                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Тілдік мақсаттар:                             | Оқудың тілдік мақсаты<br>Оқушылар:<br>• жеңіл атлетикадағы қозғалыс әрекеттерін салыстыра және көрсете алады<br>Пәндік лексика және терминология<br>Мыналарды қамтиды: • старттан шығу, арақашықтықты жүгіру, мәрені қиып өту;<br>• физикалыққасиеттер: жылдамдық, күш, төзімділік, ептілік<br>Диалогқа арналған пайдалысөзтіркестері Талқылауға арналған сұрақтар: • Жүгірулер біздің жүрек соғысымызға қалай әсер етеді?<br>• Жүгіруден кейін аяқбұлшықеттеріңізінқалай сезінеді?             |
| Күтілетін нәтиже:                             | Бөлім бойынша қауіпсіздік ережелерін есте сақтайды;<br>Оқушылар тапсырмаларды жылдам игереді;<br>Күш, жылдамдық, ептілік қабілеттерін тапсырмалар арқылы дамытады.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Бағалау критерийлері:                         | • Жеңіл атлетика бөлімінде техника қауіпсіздік ережелерін сақтайды.<br>• төменгі сөренің орындалу техникасын көрсетеді;<br>• «Сөреге!», «Дайындал!», «Жүгірі!» командалық белгі бойынша тапсырманы орындайды, не істеу керектігін айтады;                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Құндылықтарды дарыту:                         | Құрмет, шығармашылық, әріптесін тыңдай білу. Қарым-қатынас дағдыларын дамыту, жаттығу жасау барысында сыни тұрғыдан ойлану. Сана сезім, адалдық, басқа адамдардың ойын құрметтеу, адал болу, бір-бірін құрметтеу, мәдени, этикалық қасиеттерді дамытады «Мәңгілік Ел» ұлттық идеясын, білімге деген қызығушылығын қалыптастыру, Отанымыздың игілігі үшін өмір бойы оқытуға, сыни ойлауды дамытуға және білім берудегі үш тілдік саясатты іске асыруға бағыттау. Мәдениетаралық түсінікті дамыту |
| АКТ-ны қолдану дағдылары:                     | Тақырып бойынша қысқа қашықтыққа жүгіру кезіндегі төменгі старттан шығу әдісін көрсету. Басқа елдің жеңіл атлетика спорт түрі бойынша үздік спортшыларын таныстыру немесе атап айту                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Пәнаралық байланыс:                           | Физика (жүгіру барысында өз жылдамдық күшін есептеп шығару)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Бастапқы білім:                               | Алдыңғы сыныптарда, үйде және сыныптан тыс жеңіл атлетика бөлімі бойынша түсінігі мен білім-тәжірибелері бар деп саналады                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### Сабақ барысы

| Сабақ кезеңдері | Жоспарланған іс-әрекет | Ресурстар |
|-----------------|------------------------|-----------|
|-----------------|------------------------|-----------|

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Сабақтың басы<br>(10-15 минут) | Оқушылармен сәлемдесу. Түгелдеу. Спорттық киімдеріне назар аудару. Қауіпсіздік ережесін таныстыру, қайталау. Бүгінгі сабақтың мақсатымен таныстыру. Алдағы жұмыстармен таныстыру. Оқушыларға қыздыру жаттығуларының орнына «қуыспақ» ойынын ойнату. Оқушыларға ережені түсіндіріп, ойынды өз ережесімен әділ ойнауға шақыру. Ойын ережесі: Оқушылар қыз, ұл болып екі-екеуден жұптасады. Жұптар қолдарынан ұстап, бірге жүгіреді. Белгіленген алаңда оқушылар жұппен қашып қуыспақ ойнайды. Мақсаты: қашқанда да, қуғанда да жұптар ажырамауы тиіс. Ажырап кеткен жұп қайта қуады. Ойын осылай 5 минут ойналады. Ойыннан кейін тынысты қалыпқа келтіріп, оқушыларды демалдыру және бұл ойынды ойнағанда мақсатымыз не? Бойымызда қандай дағды қалыптасты? Деген сияқты ашық сұрақтар қойып, осы ойналған ойынға кері байланыс беру. Одан кейін шеңбер бойына тұрып ЖДЖ орындайды. Шеңбер бойындағы әр оқушы бір-бір жаттығудан айтып, санақ бойынша орындатқызады. Пульсометрия жүргізу. |  |
| Сабақтың ортасы<br>(50 минут)  | Оқушыларды суреттер арқылы екі топқа бөліп, карточка арқылы тапсырмалар беру.<br>Бірінші топқа тапсырма Төменгі стартттан шығу әдісін көрсетіңіз! ЖА бөліміндегі ҚЕ атап өтіңіз<br>Екінші топқа тапсырма Қысқа қашықтыққа жүгіру кезіндегі аяқ-қол қимылдарын көрсетіңіз және ҚЕ түсіндіріп өтіңіз!<br>Үшінші топқа тапсырма Мәреге жету кезіндегі іс-әрекетті және ҚЕ атап көрсетіңіз<br>Үш топқа да дайындыққа 5 минут уақыт беріп, қауіпсіздік ережелерін сақтай отырып, берілген тапсырманы орындауда қалған екі топ оқушылары тамашалайды. Әр топтың оқушылары тапсырманы орындау барысында сұрақтар қою арқылы іс-әрекеттерге кері байланыс беру және бағалау. Мұғалім тарапынан да бақылау, бағалау жүргізіледі.                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| Сабақтың соңы<br>(5 минут)     | Құрал-жабдықтарды жинау. Бүгінгі сабақты қорытындылау. Соңында оқушылар рефлексия жүргізеді: -нені білдім, нені үйрендім. -нені толық түсінбедім. Үй тапсырмасы – дене қабілеттерін дамыту жаттығулары                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| Рефлексия<br>(10 минут)        | Оқушы жеңіл атлетика сабақтарында қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқауларды білуі және орындауы тиіс.<br>Назар аударыңыз: - итерілу кезінде артта тұрған аяқ толық түзеледі;<br>- итерілуді аяқтап, аяқ тізеде баяу бүгіліп, жамбаспен алға шығарылады;<br>- аяқ табанның алдыңғы бөлігімен жолға жанасады<br>Сұраңыз: Сөре қалыптарынан жүгіріп шығу кезінде сендер қандай қиындықтарға және қауіп-қатерлерге кездестіңдер?<br>Қозғалыс ырғағы туралы сұраңыз:<br>- Оң нәтиже үшін сендер жүгіруді қалай бәсеңдете немесе үдете аласыңдар?<br>- Таңертең және кешке жүгірудің пайдасы қандай?<br>- Жүгірудің пайдасы қандай және ол адам ағзасына қалай әсер етеді?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |