



Бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету және бір орыннан ұзындыққа секіру тақырыптарындағы ашық сабақтың қысқа мерзімді жоспары

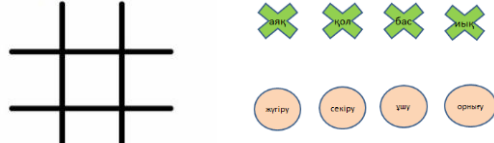

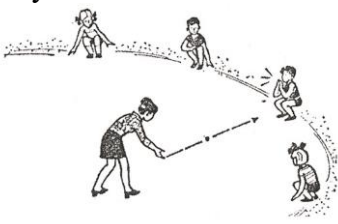

Білім беру ұйымының атауы	Темірбек Жүргенов атындағы №123 мектеп-лицей	
Бөлім:	5.1 Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту	
Педагогтің Т.А.Ә.	Аманқұлов Аймұрат, Төлегенова Ғайни	
Күні:		
5-Сынып	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету. Бір орыннан ұзындыққа секіру.	
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау.	
Сабақтың мақсаты	<ul style="list-style-type: none"> • қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін біледі және орындайды. • аяқ бұлшық еттерінің, буындарының секіруде атқаратын жұмыстарын түсіндіреді. • бір орыннан ұзындыққа секіреді. • ұшу және орнығу техникаларын меңгереді. 	

Сабақтың барысы

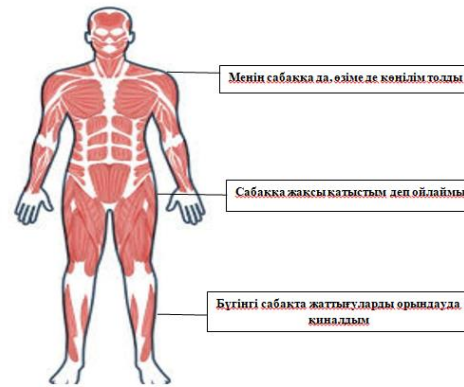
Сабақтың кезеңі/ уақыт	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Сабақтың басы 10 минут	<p>Ұйымдастыру кезеңі.</p> <p>1. Білім алушылармен амандасу, түгендеу. Сапқа тұрғызу. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.</p> <p>2. Ынтымақтастық атмосферасын қалыптастыру. Шаттық шеңберін құру</p> <p>3. Жалпы дамыту жаттығуларын жасау (жүру, жүгіру жаттығулары) гимнастикалық таяқшалармен орындайдау.</p>	<p>Оқушылар мұғаліммен амандасады. Сынып кезекшісі мәлімдеме жасайды. Сыныптың назарын сабаққа шоғырландырады.</p> <p><i>Мысалы:</i> сыныпта жоқ оқушыларды ескерту, сыныптың сабаққа дайындығы жөнінде хабарлама жасау.</p> <p>Спорттық ойындар доптардың түрлеріне сәйкес топқа бөлінеді.</p>	Мадақтау арқылы бағалау	Керекті

	<p>Ұжымдық жұмыс. «Ой қозғау» стратегиясы арқылы модельдеу жұмысын ұйымдастыру. Шырпы мен пластилин көмегімен адам мүсінін жасауға нұсқау береді. Жасаған модельдер арқылы аяқ бұлшық еттерінің, сүйектердің, буындарының секіруде атқаратын жұмыстарын түсіндіреді. Сабақтың тақырыбын ашады. Мақсаты: білім алушыларға адам қаңқасының бөліктерімен таныстыра отырып, модельдер жасау арқылы логикалық ойлауға негізделген. <u>Модельдеу жұмысын ЕББҚ оқушы топпен бірге орындайды*</u></p>	<p>Шырпы мен пластилиннің көмегімен адам мүсінін жасайды. Керекті құралдар: шырпы, пластилин</p> 	<p>Жарайсың! Тамаша! Талпынып көр! Мадақтау арқылы</p>	<p>құралдар: гимнастикалық маталар, шырпы, пластилин</p> 
<p>Сабақтың ортасы 25 минут</p>	<p>Жаңа білімді игеру. Тақырыпқа кіріспе ретінде слайд-ақпаратпен танысатын болады. Мұғалім түсіндірме жұмыстарын жасайды. Мұғалім жаттығулардың жасалу техникасын көрсетеді. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру жылдамдық пен күштілік қабілеттерін дамытуға ықпал етеді. Секірудің көптеген түрлері бар. Солардың ішіндегі ең қарапайымы – бір орында тұрып, ұзындыққа секіру. Секірудің қандай түрі болмасын, солардың біреуін орындаған кезде негізгі әсер ететін күштер – жерден күш ала тіреліп, жылжу күші мен дененің өзінің ауырлық күші болып саналады. Секіру тегіс, табанға жайлы жерде өткізіледі. Секіретін жерге секіру сызығы мен қашықтық сызықтары белгіленеді. Бүкіл секірісті негізгі 4 кезеңге бөлуге</p>	<p>Оқушылар секіру техникасын сақтай отырып, бір орында тұрып ұзындыққа секіру жаттығуларын орындайды.</p>	<p>Мадақтау арқылы бағалау</p>	<p>Слайд-7-18</p>

	<p>болады.</p> <p>Олар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) дайындық кезеңі; 2) итерілу кезеңі; 3) ауадан қалықтау кезеңі; 4) жерге түсу кезеңі. <p>Самғау (үшу немесе қалықтау)</p> <p>Екі аяқтың тізесін бір деңгейге келтіріп, сол тәсілде аяқты кеудеге жақындату.</p> <p>Тізе кеудеге жақындаған кезде, кеудені тізеге қарай бұғу.</p> <p>Тізенің кеудеге жақындаған сәтінен бастап осы мезетте жерге түсуге әзірлену.</p> <p>Жерге түсу.</p> <p>Жерге екі аяқпен бір мезетте түсу.</p> <p>Жерге түсуге жақындағанда, қолды алға аяқтың басына қарай созу, кеуденің алға, тездетіп отыру, дереу кейін кету.</p> <p>Топтық жұмыс: «Көңілді старттар» эстафетасы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Секіртпемен секіру. 2. Бадминтон ракеткасымен шағын резенке добын алып жүру. 3. Фитбол добымен секіру. 4. Тігілген шортыны екі адам киіп жүгіру. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Топ бойынша секіртпемен секіреді, белгіні айналып өтіп, келесі оқушыға береді. 2.Бадминтон ракеткасына шағын резенке добын қойып, жерге түсірмей алып жүреді. 3.Фитбол добының үстіне отырып, секіріп белгіні айналып, орнына келеді. 4.Тігілген шортыны екі оқушы киіп жүгіреді. <p>Оқушылар 2 топтан бір оқушыдан шығып жұптасады. Оқушылар жұбымен бірге таяқша үстіне допты қойып мәреге жетеді. Тайм -менджмент қағидатын ескере отырып, мәреге жеткенде</p>	<p>Бірінші қатесіз орындаған командаға фишкалар арқылы бағаланып отырады. Ұтқан фишкалары кестеге ілінеді. Топтық жұмыстың соңында барлық фишкалар (ұпайлар) есептелініп, жеңімпаз команда анықталады.</p> <p>Бағалау: формативті.</p> <p>Бағалау: уақытында бірінші болған оқушыны жеңімпаз ретінде Жарайсың! Тамаша жұмыс! Коментарийлер</p>	<p>Гимнастикалық маталар, фитбол доптары, секіртепелер, бадминтон, үлкен теннис доптары.</p> <p>«Крестиктер мен нөлдіктер»</p>
--	--	--	--	--

	<p>Жұптық жұмыс. «Крестиктер мен нөлдіктер» ойыны арқылы жүзеге асырылады.</p> <p>Нұсқаулығы: Оқушылар 2 топтан бір оқушыдан шығып, жұптасады. Оқушылар жұбымен бірге таяқша үстіне допты қойып, мәреге жетеді. Тайм -менджмент қағидатын ескере отырып, мәреге жеткенде жұптасып, өз жұбымен «Крестиктер мен нөлдіктер» ойынын ойнайды.</p> <p><u>Жұптық тапсырманы ЕББҚ оқушы қасындағы серігімен бірге орындайды*</u></p>	<p>жұптасып, өз жұбымен «Крестиктер мен нөлдіктер» ойынын ойнайды. Мақсаты: тақырыптағы қолданылатын негізгі ұғымдар мен терминдерге шолу жасау мен саралау.</p> <p>«Крестиктер мен нөлдіктер» ойыны Ойлауымыз: қимыл-қозғалыс комбинацияларына қандай ұғымдар жатады?</p>   <p>Ойын нәтижесінде оқушылар белсенді қимыл мен қатар оқу мақсатындағы қимыл-қозғалыс комбинацияларындағы ұғымдар мен терминдерді саралайды.</p> <p>Оқушылар ұзындыққа секіру техникаларын сақтай отырып, жекелей ұзындыққа секіреді.</p> <p>Керсеткіштерін кестеге толтырады</p> <p>Мақсаты: ептілікке, жылдамдыққа, шапшаңдыққа үйрету.</p>  	арқылы	кестесі мен терминдер жазылған крестиктер мен нөлдіктер
Сабақтың соңы 5 минут	<p>Кері байланыс</p> <p>«Адам мүсіні» әдісі арқылы кері байланыс. Мұғалім сабақты қорытындылау үшін</p>	«Адам мүсіні» әдісі арқылы кері байланыс орнату.	<p>Мақсаты:</p> <p>Оқушы алған білімін саралай</p>	

оқушылардың сабақта меңгерген мақсаттары мен әрі қарай өмірде қолдануы керек мақсаттарын айтады.
Адам мүсініне бас, кеуде, аяқ бөлімдеріне бұлшық еттеріне стикер мен кері байланыс беру.



Сабақ соңында білім алушылар сабақ мақсатын еске түсіріп, сәтті жеткеніне көз жеткізеді.

Үйге тапсырма: Жалпы дамыту жаттығуларын орындау

білуге дағдыланады.
Көңіл-күйді білдіретін смайликтер, топтық бағалау, мадақтау.