**Батыс Қазақстан облысы**

**Ақжайық ауданы**

**М.Әуезов атындағы №2 ОЖББ мектептің**

**дене тәрбиесі пәнінің мұғалімі**

**Бисекешов Ақболат Аққайырұлы**

**Сабақ жоспары**

***Дене тәрбиесі сабағынан 6 классқа арналған***

**Тақырыбы**: «***Жеңіл атлетика сабақтарының қауіпсіздік ережелері***»

**Күні:**

**Уақыты**: 45минут

**Сабақтың мақсаты:**

1. Оқушыларға жеңіл атлетика сабақтарының қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.

2. Жеңіл атлетика жаттығуларының түрлерін, әдіс-тәсілдерін,техникасын үйрету.

3. оқушылардың жылдамдық, күш, икемділік т.б. қасиеттерін дамыту.

**Өтетін орны:** спорт алаңы

**Керекті құралдар:** секундомер, ысқырық.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақ бөлімі | Сабақ бөлімі | Уақыты | Әдістемелік нұсқау |
| IҰЙЫМДАСТЫРУ БӨЛІМІ | - Сапқа тұру. Рапорт. Сәлемдесу.- Түзел! Тік тұр!- Оңға, солға, кері айнал!- Сабақтың тақырыбын айтып мақсатымен таныстыру- Алаңды айналып жүру**Жүру жаттығулары:****1.** Қолымыз жоғарыда аяқтың ұшымен жүру**2.** Қол желкеде өкшемен жүру**3.** Қолда аяғымызға тигізіп жүру**4.** Қол алда жартылай отырып жүру**5.** Қол белде толық отырып жүру**6.** Қол белде отырып екі жанға секіріп жүру**Жүгіру жаттығулары:**1. Қол белде аяқты артқа лақтырып жүгіру
2. Қол белде аяқты алға лақтырып жүру
3. Қол алда тіземізді жоғары көтеріп жүру
4. Қол жанда аяқты екі жанға лақтырып жүгіру
5. Қол белде жанымызбен жүгіру

**Ж.Д.Ж**1. Б.қ. н.т. қолымыз белімізде, аяқ иық деңгейінде, басымызды 1 дегенде алға 2 артқа 3 оңға 4 солға еңкейтеміз.2. Б.қ. н.т. қол белде, аяқ иық деңгейінде басымызды оңға 4 рет солға 4 рет айналдырамыз.3. Б.қ. н.т. қолымыз иығымызда, аяқ иық деңгейінде, йығымызды алға 4 рет артқа 4 рет айналдырамыз4. Б.қ. н.т. қолымыз кеуде тұсында аяқ иық деңгейінде 1 – 2 қолымызды артқа сермейміз. З – 4 оң жаққа сермейміз. Келесі З – 4 сол жаққа сермейміз. 5. Б.қ. н.т. қол белде аяқ иық деңгейінде 1 –артқа шалқаямыз, 2–алға иілеміз (қолымызды аяғымызға тигіземіз), 3–қолымызды жазып отырамыз, 4–б.қ.6. Б.қ. н.т. оң қол жоғарыда сол қол төменде 1 –2 қолымызды артқа серменйміз. 3–4 қолымызды ауыстырамыз.7. Б.қ. н.т. қол белде аяқ иық деңгейінде. 1 –2–3–4 белімізді оңға айналдырамыз, келесі 1 –2–3–4 солға айналдырамыз. 8. Б.қ. н.т. қол белде, аяқ иық деңгейінен алшақ. 1 –оң аяққа қолымызды тигіземіз. 2 –сол аяққа қолымызды тигіземіз. 3 – ортаға еңкейеміз 4 – Б.қ. 9. Б.қ. н.т. қол белде, аяқ иық деңгейінен алшақ. 1 –оң аяққа отырамыз. 2 – Б.қ. 3 –сол аяққа отырамыз. 4 –Б.қ. 10. Б.қ. н.т. қол тізеде, аяқ иық деңгейінде, тіземізді ішке қарай 4 рет, сыртқа қарай 4 рет айналдырамыз. 11. Б.қ. н.т. қол тізеде аяқ қосылған тіземізді оңға 4 рет, солға 4 рет айналдырамыз. 12. Б.қ. н.т. қол белде оң аяққа 4 рет, сол аяққа 4 рет, қос аяққа 4 рет секіреміз. | 5-10 мин4-5 рет1айналым1айналым1айналым1айналым1айналым1айналым1айналым1айналым1айналым1айналым4-5 рет4-5 рет4-5 рет3-4 рет 3-4 рет5-6 рет5-6 рет4-5 рет4-5 рет4-5 рет4-5 рет4-5 рет | Спорттық кимдеріне көңіл бөлуДұрыс бұрылуын қадағалауҚолымыз ішке қарайды, шынтағымыз бүгілмейдіДенемізді тік ұстаймызТіземіз бүгілмейдіТіземізді барынша жоғары көтеремізЖаттығудың дұрыс орындалуын қадағалауАлақан жайылған күніндеҚолымызды аяғымызға тигіземізШынтақты бүкпейміз Тізе бүгілмейдіАяқтың ұшына секіреміз |
| IIНЕГІЗГІ БӨЛІМ | Жеңіл атлетикаға жүгіру, секіру, лақтыру жаттығулары жататыны белгілі. Жеңіл атлетика сабақтарында төмндегі қауіпсіздік ережелерін қатаң сақтау керек. 1. Қысқа қашықтыққа тек өз жолыңмен жүгіруің керек. Жүгіріп келе жатып кілт тоқтауға болмайды. 2. жалпы жеңіл атлетикамен шұғылданған кезде резеңке табанды аяқ киім кию керек. 3. ұзындыққа, биіктікке секірер алдында шұңқұрлардағы құмды қопсытып алу қажет. 4. Спорт құралдарын (гранат, диск, найза) лақтырғанда лақтыру бағытында тұруға болмайды. 5. лақтырған ядроны қағып алуға болмайды және оны лақтырар кезде ядроның жерге түсіп кету жағдайынан сақтану керек. 6. Жүгіретін, секіретін және лақтыратын алаңдарды көлденең кесіп өтуге болмайды. 7. Лақтырушының оң жағында тұруға және құралдарды рұқсатсыз алуға болмайды. 8. Жауын шашынды күндері лақтыратын құрал жабдықтарды мұқият сүртіп құрғатып алу керек. 9. Тырма мен күректі сабақ өтетін жерде қалдыруға болмайды.  | 25-30минут |  |
| IIIҚ БО ӨР ЛЫ ІТ МЫНДЫ | - Сапқа тұрғызу.- Сабақты қортындылау.- Жақсы қатысқан оқушыларды өте жақсы деген бағамен мадақтап бағалау.- Оқушылардың тыныс алуын қалпына келтіру- Үйге тапсырма беру.- Оқушылармен қоштасу. | 5-7минут2айналым | Сапқа дұрыс тұруын, тыныс алу жаттығуларын дұрыс жасауды қадағалау. |