****

**Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі . Сержанов Талғат Советұлы**

**Сабақтың тақырыбы:** 60 м жүгіру

**Сабақтың мақсаты:**

*1.Төменгі сөреден 60м қашықтыққа жүгіру.*

*2.Жүгірудің әр түрлі жағдайдағы әдіс-тәсілдерін дамыту.*

*3.Оқушылардың өзін-өзі ұстауы мен мінез-құлқын қалыптастыра*

*отырып жылдамдыққа, ептіліке, төзімділікке тәрбиелеу.*

**Қолданылатын құрал-жабдықтар:**

**Сабақтың өтілетін орны:** Мектеп ауласы.

**Сабақтың өтілетін күні:** 2

**Сыныбы: 7**

**Сабақтың тақырыбы:** *Орта қашықтыққа 1500 метрге жүгіру*

**Сабақтың мақсаты:**

*1.* *Орта қашықтыққа жүгіруді дамыту.*

*2.Жүгірудің әр түрлі жағдайдағы әдіс-тәсілдерін дамыту.*

*3.Оқушылардың өзін-өзі ұстауы мен мінез-құлқын қалыптастыра*

*отырып жылдамдыққа, ептіліке, төзімділікке тәрбиелеу.*

**Қолданылатын құрал-жабдықтар:** *ысқырық*

**Сабақтың өтілетін орны:** *Мектеп ауласы.*

**Сабақтың өтілетін күні:** *11.04.2014 жыл.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сабақ**  **бөлімі** | **Сабақтың мазмұны** | **Уақыты** | **Әдістемелік нұсқаулар** |
| ***Дайындық бөлімі***  ***10-12 минут*** | *Сапқа тұрғызу*  *Сәлемдесу, Рапорт қабылдау*  *Қысқаша сабақтың тақырыбын түсіндіру.*  *Саптағы жаттығулар*  *«Оң-ға!», «Сол-ға!», «Кері бұрыл!», «Алға бас!».*  *Жай жүріс.*  *Жүгіру.*  *Әр түлі жүгіру жаттығулары.*  *Қол алда тізені көтеріп жүгіу.*  *Қол артта ,өкшені алқанға*  *тигізіп жүгіру.*  *Жүріске көшу.*  **Ж. Д. Ж жаттығулары орнында тұрып.**  *1.Б.қ аяқ арасы иық кеңдігінде, қол белде басты оңға, солға айналдырамыз.*  *2.Б.қ аяқ арасы иық кеңдігінде, қол иықта, иықты алға,артқа айналдырамыз.*  *3.Б.қ аяқ арасы иық кеңдігінде қол төс деңгейінде 1,2 қолды жазбай*  *серпиміз, 3, 4 қолды толық жазып серпиміз.*  *4.Б.қ аяқ арасы иық кеңдігінде, қол белде, оңға, солға илеміз.*  *5. Б.қ аяқ арасы иық кеңдігінде,қол белде,белді оңға,солға*  *айналдырамыз.*  *6.Б.қ аяқ арасы алшақ қол алда 1оң аяққа отырамыз, 2.б.қ,3.сол аяққа*  *отырамыз. 4.б.қ.*  *7.Б.қ қол алда 10 рет отырып тұрамыз*  *8.Б.қ қол артта оң аяққа10 рет,сол аяққа 10 рет,қос аяқ пен 10рет секіреміз.* | *3 мин*  *1 мин*  *1 мин*  *30 сек*  *30 сек*  *6 мин* | *Арнайы спорт киіміне, оның тазалығына, жалпы сабаққа даярлығына назар аудару.*  *Оңға, солға бұрылуларын қадағалау.*  *Еркін тыныс аламыз.*  *Жүрісті сол аяқпен бастап, денені тік ұстау.*  *Басты айналдырғанда*  *көзді жұмбаймыз.*  *Жаттығуларды толық жәнедұрыс жасауын қадағалау.* |
| ***Қорытынды бөлім Негізгі бөлім***  ***3-5 минут 28-30 минут*** | *.*  *Дұрыс әрі ұзақ жүгіру үшін кеудені сәл еңкейтіп, екі шынтақты бүгіп, аяқтың аттау қозғалысына қарай екі қолды кезектеп сермеп жүгіру керек. Жүгіру кезінде саусақтарды бүгіп басты сәл еңкейте ұстаған дұрыс. Шапшаң жүгіру үшін аяқты тез-тез қозғап екң адымдап жүгіру керек. Жүгірмес бұрын 100 метрге жүгіріп аяқ бұлшықеттерін дйаындап алуымыз керек. 1500 метрге жүгіру. Жоғары сөреден жүгірген кезде жүгіушінің кеудесі сәл еңкейіп және ілгері шыққан қалыпта болады. Сілетенетін аяқ серпілетін аяұқтан кейін тұрады. Жүгірушілердің көпшілігі әдетте толықтай табанымен жүгіреді. Бірқалыпты жүгіруге дағдылана білген жөн. Тізені жоғары көтеріп жүгіру керек.*  **6.Эстафеталық ойын.**  *Сыныпты 2 немесе 3 топқа бөлу арқылы эстафеталық ойын өткізу. Әр топта 5 немесе 8 оқушыдан*  *т ұрады*  *Одан 10-15 м қашықтыққа белгі қойылады.*  *«Бір! Екі! Бастаңдар!» деген белгісінен кейін әр топтан бірінші тұрған ойыншылар жүгіре жөнеледі. Көп кідірмей жолдан бір кубикті алып, белгіні айналып келіп, екінші баланың алақанын соғу арқылы ойын кезегін береді де,өзі саптың соңына барып тұрады.*  *Ойын осылай топтағы барлық бала ойнап шыққанша жалғасады.Ойын шартын бұзбай ойнаған және ұйымшылдық пен шапшаңдық көрсеткен топжеңген болып саналады.*  **Сапқа тұрғызу.**  *Организмді бастапқы қалпына түсіруге арналған тыныс жолдарыныа әсер етуші арнайы жаттығулар жасау (демді ішке алып, сыртқашығару, бір қалыпты жүру)*  *Сабақты қортындылау (Бүгінгі төменгі сөреден жүгіруді жақсы меңгерген оқушыларды мадақтау т.б)* | *20 мин*  *8 мин*  *5 мин*  *45 мин* | *Жүгіру тәсілдерін көрсету бойынша дұрыс орындау.*  *Окушылардың үиренген әдістерін жетілдіріп қалыптастыру.*  *Аяқты дұрыс қою.*  *Мұғалімді тыңдау*  *Бұйрықты орындау және қалпына келу.*  *Тұлғаны дұрыс ұстау.*  *Қозғалыс әдістерін*  *арттыру.*  *Қауіпсіздік ережелерін сақтап, әріптестеріне кедергі жасамай жүгіру.*  *Дұрыс тыныс ала білу, сапта ара қашықтықты сақтап, түзу тұру.* |

**№68 орта мектебі**

Бекітемін: Келісемін:

Мектеп директоры: Тәрбие ісінің меңгерушісі:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2011 ж. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011 ж.

Ата-аналар еңбек етіп жүрген кәсіпорындармен байланыс жасау

№68 орта мектебі

*(Ашық сабақ)*

Пән мұғалімі: Сержанов Талғат

2013-2014 оқу жылы

(ашық сабақ, 24 сәуір)

**Сыныбы:** 5

**Өткізген:** *дене шынықтыру пәні мұғалімі Сержанов Талғат*

*2009-2010 оқу жылы*

**ХАБАРЛАНДЫРУ!!!!**

*19 ақпан күні дене шынықтыру пәнінен ұйымдастырылатын* ***«Ал, канекей, жігіттер»*** *сайысының шарттары:*

*1.Әр топ өзін таныстыру.*

*2. Батпан көтеру (жыммен)*

*3.Сұраққа жауап беру.*

*4. Батпан көтеру (секіріп ).*

*5. Ақан тарту.*

*6. Жерге жатып , қолды бүгіп жазу.*

*7. Қол күрес.*

*8. Қорытынды.*

*«Ал,канеки, жігіттер!»*

*Мақсаты: оқушылардың күш жігерін,қабілетін,ұйымшылдықтарын байқау.*

*Сайысқа 8,9,10 сыныптарының ұлдар командалары қатысады.*

*Команда құрамы 6* оқушыдан

*1. Мырзатаев Ж 7. Караев Ә.*

*2. Шиманов Б 8. Шарапатов А.*

*3. Бахитжанов 9. Алмаганбетов К.*

*4. Қосжанов А. 10. Кеңесбаев .А*

*5 .Ерғалиев .Е 11. Сатжанов Н.*

*6. Көптілеу М. 12. Советов Ж.*

*І. Бөлім:*

*1. Әр топ өзін-өзі таныстыру*

*2. Артық болмас білгенің (сұрақ-жауап)*

*ІІ. Бөлім:*

*«Спортшымыз біз деген»*

1. *Батпан көтеру (екі тәсілмен)*
2. *Арқан тарту*
3. *Жерге жатып қолды бүгіп жазу (аджимание)*
4. *Қол күрес (солақай, оңқай)*

*ІІІ. Бөлім: Қорытынды (мақтау қағаздарын тапсыру, жақсы қатысқан оқушыларды мадақтау)*

*2. «Артық болмас білгенің»*

***1. Допты хоккейдің бір тайымы неше минуттан болады?***

*1) 20 минуттан 3 тайым*

*2) 30 минуттан 3 тайым*

*3) 45 минуттан 2 тайым*

***2. Волейбол торының биіктігі оқушылар үшін неше метр, неше сантиметр?***

*1) 1 м 80 см*

*2) 2 м 30 см*

*3) 2 м 20 см*

***3. Мына спорт түрлерінің қайсысы ұлттық спорт түрлеріне жатады?***

*1) тоғызқұмалақ*

*2) көкпар*

*3) қыз қуу*

***4. Гимнастика сабағы қай сабақтарда жүргізіледі?***

*1) күнделікті сабақта*

*2) тек гимнастика сабағында*

*3) жеңіл атлетика сабағында*

***5. Футбол ойынында неше төреші болады?***

*1) 2*

*2) 3*

*3) 5*

***6. Алысқа лақтыратын доптың салмағы неше грамм?***

*1) 100 г*

*2) 150 г*

*3) 200 г*