**Нұғыманов Нұрлан,**

Қ. Нұрмаханов атындағы

№95 орта мектеп,

Қызылорда облысы, Қазалы ауданы

**Эстафеталық таяқшамен жүгіру әдісі**

|  |
| --- |
| ***Сыныбы:*** 6 Б |
| ***Сілтеме:*** | Пән бағдарламасы, дене шынықтыру әдістемелігі. |
| ***Жалпы*** ***мақсат:*** | 1. Белгілі қашықтыққа жүгіруге дағдыландыру**.** 2. Шапшаңдық, жылдамдық қасиеттерін дамыту.  3. Ептілікке, төзімділікке тәрбиелеу. |
| ***Күтілетін*** ***нәтиже:*** | 1. Белгілі қашықтыққа жүгіруге дағдыланады, үйренеді.2. Шапшаңдық, жылдамдық қасиеттері дамиды, артады.3. Оқушылардың қозғалыс белсенділігі, қозғалыс қабілеті дамиды. |
| ***Негізгі идеялар:*** | Оқушыларға жүгіру әдіс-тәсілдерін, жаттығуларын үйрету,меңгерту. |
| ***Сабақтың*** ***жабдықтары:*** |  Ысқырық, уақыт өлшемі,түрлі-түсті лента, таяқша т.б |
|  | ***Уақыты***. | ***Мұғалім іс-әрекеті.*** | ***Оқушы іс-әрекеті.***  |
| ***Сабақ бойынша мұғалім жазбалары*** | 2 мин 3 мин 3 мин 3 мин 10 мин 2 мин 5 мин5 мин3 мин3 мин1 мин | ***I. Ұйымдастыру***.Оқушыларды сапқа тұрғызу, кезекші мәліметін қабылдау, амандасу. ***II. Дайындық.*** Жүру жаттығуларын орындату: Жүгіру жаттығуларын орындату:Орнында орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын орындату.***III. Жаңа сабақты меңгерту***. Жалпы жеңіл атлетика, жүгіру дағдылары туралы ақпарат беріледі.АКТ видеоролик көрсету. Оқушыларды эст.жүгірту.Сынып оқушыларын рет-ретімен санау арқылы 2 топқа бөлу***Топтық жұмыс: «Эстафеталық таяқша»******Жұптық жұмыс: «Көңілді жұп»******Бағалау:******Үйге тапсырма:******V. Кері байланыс. Рефлексия***. Мен не үйрендім?Маған не қиын болды?  | Сапқа тұру, кезекші мәліметін беру, мұғаліммен амандасу.- аяқтың ұшымен жүру;- өкшемен жүру;- аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; - 3 минуттық жүгіріс;- тізені жоғары көтеріп жүгіру;- балтырды артқа сермеп жүгіру;- Б.Қ. аяқ иық көлемінде. 1-4 - басты оңға ж/е солға айналдыру;- Б.Қ. аяқ дене жалпағында, қол жанда.1 - қолды жоғары көтеріп, артқа иілу,2 - алдыға иіліп қолды аяқ ұшына жеткізу.3 - қолды алдыға соза отыру.- Б.Қ. аяқ иық көлемінде. 1 - оң және сол аяққа, ортаға еңкею. Жаңа сабақты меңгереді.Жаңа сабақты ұғынады.- Жәй екпіндей жүгіру - Алаңды айнала жүру.- Эст.жүгіруге дайындалу.- Эст. жугіруОқушылар өзінің алған білімін, сабақтың ұнаған ұнамағандарын ортаға салады.  |
| ***Сабақты*** ***талдау:*** | Оқушылардан бүгінгі өтілген тақырыптан үйренгендері сұралады. Түсіндірілмей қалған жерлеріне тоқталып өтіледі. |