**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 мин  5 мин  3 мин  3 мин  1 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. жугіру  Оқушылар өзінің алған білімін, сабақтың ұнаған ұнамағандарын ортаға салады. |
| ***Сабақты***  ***талдау:*** | Оқушылардан бүгінгі өтілген тақырыптан үйренгендері сұралады.  Түсіндірілмей қалған жерлеріне тоқталып өтіледі. | | |