

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі:		Мектеп:	Бесқарғай ЖОББМ
Мерзімі:	04.04.	Мұғалім:	Тусупов Ж.С.
Сынып: 4 Сабақ		Қатысатындар саны: 9	Сабақта Жок: -
Сабақтың тақырыбы	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету		
Сабақтың мақсаты (оқу бағдарламасына сілтеме)	5.3.4.1 - денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.		
Сабақтың тақырыбы	Барлық оқушылар үйренеді:		
	Акробатикалық комбинациямен жабдық комбинацияларды өз бетімен құрастыра алады..		
	Басым көпшілігі үйренеді:		
	Комбинация арқылы жасалған, барлық элементтерді орындайды.		
	Кейбіреуі үйренеді:		
	Комбинациядағы қиын элементтерді орындайды, және басқаларға комбинация құруға көмектеседі.		
Жетістік критерийі	1. қауіпсіздік ережесін сақтау 2. реттілікті түсінеді		
Тілдік мақсат	Орысша: Бег, прыжок, кувырок, группировка, стойка Қазақша: Жүгіру, секіру, топтау, қалып, тонқалаң асып түсу Ағылшынша: Running, jumping, somersaults, group, rack		
Құндылықтарды ыту	1. Ынтымақтастық 2. Сақтандыру және көмектесу		
Жалпы ғаламдық тәрбиелеу	Әлемдік қоғамдастыққа қарым-қатынастың өзара байланысы жауапкершілік, жан-жақтылық, жеке мәдениетін құрметтеуді ұғыну, жеке тұлғалық құндылықтарын түсіну арқылы байқалады.		
АКТ қолдану дағдылар	ҚЕ туралы бейнематериал		
Оқуыдың шынайлығы	Оқушылар физикалық дайындыққа сәйкес комбинациялар құрастыру.		
Пәнаралық байланыс	1. Физика 2. ОБЖ 3. Биология		
Бастапқы білім	Оқушылар қауіпсіздік ережелерін білуді күтуліде.		

Сабақ барысы

Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы	Ұйымдастыру кезеңі, қауіпсіздік ережесі, сабақтың міндеттерін түсіндіру. Жетістік критериясын талқылау. Акробатикалық жаттығуларды қатысушыларға бұлшық ет топтарын анықтауға тапсырма, (Адам бұлшық ет к құрылымы туралы карточкалар). Омыртқаға арналған жүру жаттығулары. Жылдам жүгіру тапсырмасына жауап қайтару.	Гимнастикалық кілемшелер Карточкалар-тапсырмалар Гимнастикалық кілемше

	<p>ЖДЖ Жабдықтағы арнайы жаттығу: Акробатикалық жаттығулардың кіріктіруін және дайындығын орындау.</p>	
Негізгі бөлім	<p>(ЖЖ, Ж, Т, Ф) Өз бетінше акробатикалық комбинациялар құру.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аяқ қолды босата аяқ ұшымен жеңіл жүру. 2. Аяқты алға түзу лақтыра жүгіре жүру. 3. Аяқты артқа, қолға жеткізе жүру. 4. Бір аяқтан екінші аяққа секіре, ауысып жүру. 5. Тізені биікке көтере секіре жүру. 6. Жылдамдыққа жарыса жүгіру. 7. Қолды екі жақтан тыныс ала көтеріп, түсіру. <p>Ж.К.Д.Ж. орында</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Б.Қ. <ol style="list-style-type: none"> 1-қолды екі жаққа созу 2.-қолды жоғары 3.- қолды екі жаққа 4.-Б.Қ. 2. Б.Қ. Қолды желкеге, аяқ иық көлемінде. <ol style="list-style-type: none"> 1-2 тұлғаны бұру , солға 3-4 оңға 3. Б.Қ. Аяқ иық көлемінде <ol style="list-style-type: none"> 1-алға ұмтылу 2-артқа 3-солға 4-оңға 4. Б.Қ.Н.Т. <ol style="list-style-type: none"> 1-алға еңкею 2-қолды жоғары соза 3-жүрелей отыру, қолды алға соза 4-Б.Қ. 5. Б.Қ. Аяқты иықтан кейін қою. «Диірмен» жаттығуын орындау 6. Б. Қ <ol style="list-style-type: none"> 1-2 тізені бүге алға ұмтылу 3-4-180 қа бұрылу 7. Б.Қ.Н.Т. <ol style="list-style-type: none"> 1-тіреле отыру 2-аяқты соза жүрелеу 3-отыру 4-Б.Қ. 8. Секіру 1.2.3 , -жоғары 4 - бұрылу 360 <p>1) комбинацияға барлық қалған бұлшық ет топтарын жұмысқа қосатын қозғалысты ендіру қажет; 2) жекелеген дене бөліктерінің қозғалыс қиындығы оқушылардың даярлығына сәйкес келуі тиіс; бірқатар бірізді сабақтарда комбинацияларды күрделендіру, ал олардың ұзақтығын ұлғайту (16 есепке дейін) қажет.</p> <p>Кешен: Оң (сол) аяқта тепе-теңдік, қолдар жан-жаққа,</p>	<p>Жаттығулар мысалдары https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D1%89%D0%B8%D0%BD%D1%8B</p> <p>Карточкалар - тапсырмалар</p> <p>Карточкалар - тапсырмалар</p>

	<p>отырып тірелу, алға отырып аударылып түсу, кері қарай жауырынмен тұрып домалау (ұстап тұру), жату, көпір (ұстап тұру), қолды жоғары көтеріп жату, ішпен домалау, матқа қол мен аяқ тигізбей – «қайықша», қолды кеудеге жинау – отырып секіру, 180 градусқа бұрылып жоғары секіру, б.к.</p> <p>Диалогтық әңгіме әлемнің үздік қысқа қашықтыққа жүгірушісі Усейн Болт туралы қызықты мәліметтер.</p> <p>1.Қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде аяқ бұлшық ет қимылдарының қызыметін білу және түсіну.</p> <p>2. Қысқа қашықтыққа жүгіру алдындағы дене дайындығы.</p> <p>3. Қысқа қашықтыққа жүгіру кезіндегі старт алу техникасын білу және түсіну.</p> <p>Екі қол сызықтың бойында,екі аяғымыз старттық жүгіріске дайын,арқа және басымыз бір деңгейде болады, аяқтың ұшы қайырылып тұрады. жүгіру барысы кезінде екі қолымыз жоғары төмен қозғалуы арқылы ақтың ұшымен жүгіреміз және мәреге жету кезінде жылдамдықты түсірмейміз</p> <p>Машықтық жұмыс: Қысқа қашықтыққа 60 метрге жүгіруді, уақыт есептей орындау.Мұғалім оқушыларды өзінің төмендегі бағалау парақшасына бағалайды.</p> <p>4. 30 және 60 шақырымға жүгіру.</p> <p>Оқушылар өз ойларымен басқа топпен бөліседі, Спецификалық қозғалыс әрекеттерін талдайды және бағалайды. Жұптар бір біріне өз ойындарын дамытуда көмектеседі.</p> <p>Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын бағалау</p> <table border="1" data-bbox="486 1541 1184 1832"> <thead> <tr> <th>ФИО</th> <th>Сөреден дұрыс старт алу</th> <th>Қол-аяқтың дұрыс қимыл жасауы</th> <th>Мәреге жету техникасы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	ФИО	Сөреден дұрыс старт алу	Қол-аяқтың дұрыс қимыл жасауы	Мәреге жету техникасы													
ФИО	Сөреден дұрыс старт алу	Қол-аяқтың дұрыс қимыл жасауы	Мәреге жету техникасы															
<p>Үй тапсырмасы</p>	<p>Бағалау парағы рефлексия. Үй тапсырмасы: акробатикалық жаттығуларды карточкаларда құрастыру. Қорытындылау.</p>	<p>Интернет ресурстар. Акробатикалық элементтерін карточкалары</p>																
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік</p>																

жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?	қалай тексеруді жоспарлайсыз?	техникасының сақталуы
күрделі акробатикалық комбинацияларды жасау.	акробатикалық комбинацияларды карточкаларда құру. Құрастырған комбинацияларды орындау.	<i>Жаттығудан кейін ғана дайындық және кіріктірілген акробатикалық элементер мен комбинацияларды орындау.</i>
<p>Сабақ бойынша рефлексия</p> <p>сабақ мақсаттары / оқыту мақсаттары шынайы болды ма? Барлық оқушылар сабақ мақсатына жетті ме? Егер жоқ болса, неге жоқ? <i>Сабақта саралау дұрыс өткізілді ме?</i></p> <p>Сабақтың уақытша кезеңдері тұрақты болды ма? <i>Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды және неге?</i></p>		
<p>Жалпы баға</p> <p>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?</p> <p>1:</p>		

Ұзақ мерзімді жоспардың	Мектеп: Бесқарағай ЖОББМ	
5.1 Жүгіру ,секіру,лақтыру дағдыларын қалыптастыру.		
Күні: 12.04	Мұғалім аты жөні: Тусупов Ж.С.	
СЫНЫП: 4 Сабақ	Қатысқандар:9	Қатыспағандар:-
Сабақ тақырыбы: Жүгіру ,секіру,лақтыру дағдыларын қалыптастыру.	Орта және алыс қашықтық техникасын үйрету	
Осы сабақ арқылы іске асатын оқыту мақсаттары	5.3.3.1 - түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу 5.3.2.1 - қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	
Сабақ мақсаты		
	жеңіл атлетика жаттығуларының адам өміріне қажеттілігін түсінеді	
	Жеңіл атлетикада қысқа қашықтыққа қашықтыққа жүгіру әдіс-тәсілдерін,техникасын үйренеді..	
	Дұрыс старт алу техникасын білу және түсіну. Мәреге жету техникасын білу және түсіну.	
Бағалау критеріі	Сөреге дұрыс туруын үйрету Сөреден дұрыс старт алу Қол-аяқтың дұрыс қимыл жасауы Мәреге жету техникасы Барлық оқушылар; жаттығуларды біледі Оқушылардың көбісі; Жабдықтарды жаттығулармен бірге қолдана алады Оқушылардың кейбірі: Өздерінің және өзгелердің орындаған жаттығуларын бағалайды, дамыту үшін ақыл кеңес береді	
Сабақтың тілдік саты		
	<u>Негізгі сөздер мен фразалар:</u>	
	Бұның ішінде : <ul style="list-style-type: none"> • Старт, қадамдау жүгіру, тоқтау • секіру, жерге тусу • лақтыру,астынан ,үстінен • сызықты баспау • жалауша 	

Құндылықтар	Жеңіл атлетика сабағы барысында бір-біріне деген <u>құрмет көрсетуі</u> және <u>ынтымақтастық</u> артады.	
Пәнаралық байланыс	Сабақ барысында қозғалыс кезінде кететін күш - қуатты есептеу математика пәнімен, дұрыс тыныс алу және қалыпқа келу биология пәнімен байланысты.	
Алдыңғы білім	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын түсіну.	
Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Дереккөздер
0-15минут Техника қауіпсіздігі Миға шабуыл Ынтымақтастық атмосферасын құру Жалпы жетілдіру жаттығулары	<p>Оқушыларды сапқа тұрғызу,сәлемдесу, сабақ тақырыбымен, оқу мақсаттармен және жетістік критерилермен танысу. Спорттық киімін тексеру.</p> <p>.Жүру,орташа қалыпта жүгіру,алаңның оң жағынан сол жағына қарай.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Аяқ қолды босата аяқ ұшымен жеңіл жүру. 2.Аяқты алға түзу лақтыра жүгіре жүру. 3.Аяқты артқа,қолға жеткізе жүру. 4.Бір аяқтан екінші аяққа секіре,ауысып жүру. 5.Тізені биікке көтере секіре жүру. 6.Жылдамдыққа жарыса жүгіру. 7.Қолды екі жақтан тыныс ала көтеріп,түсіру. <p>Ж.К.Д.Ж. орында</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Б.Қ. 1-қолды екі жаққа созу 2.-қолды жоғары 3.- қолды екі жаққа 4.-Б.Қ. 2.Б.Қ.Қолды желкеге,аяқ иық көлемінде. 1-2 тұлғаны бұру ,солға 3-4 оңға 3.Б.Қ. Аяқ иық көлемінде 1-алға ұмтылу 2-артқа 3-солға 4-оңға 4. Б.Қ.Н.Т. 1-алға еңкею 2-қолды жоғары соза 3-жүрелей отыру,қолды алға соза 4-Б.Қ. 5.Б.Қ.Аяқты иықтан кейін қою. «Диірмен» жаттығуын орындау 6.Б. Қ 1-2 тізені бүге алға ұмтылу 3-4-180 қа бұрылу 7.Б.Қ.Н.Т. 1-тіреле отыру 2-аяқты соза жүрелеу 3-отыру 4-Б.Қ. 	Ысқырық, секундамер

	8.Секіру 1.2.3 ,-жоғары 4 - бұрылу 360 Қатарға тұру 1.2 - ге санап,топқа бөліну 1.Сап қатар құру екіден,төрттен қозғалыстағы бұрылу жаттығулары	
Ортасы 15-35 Қалыптастырушы бағалау	Оқушыларды сапқа тұрғызып сабақты теория жүзінде түсіндіріп, практика жүзінде көрсету. 1.Төменгі сөреден шығу техникасын үйрету. «Сөреге» деген бұйрық берілгенде сөре сызығына келіп бір, бір жарым қадам санап алып қолды сөре сызығының үстіне қойып итеретін аяқты алдығы ұшына қойып итермейтін аяқтың тізесі итеретін аяқтың табанының орта тұсында тұрады, бас пен иық бір деңгейде, салмақ қолға түсіп тұрады. «Дайындал» деген бұйрықта сәл көтеріліп алға қарап тұрады. «Жүгір» деген бұйрықта бар екпіні мен аяқты жылдам қолды алға артқа сермеп 20 метрге максимальді қарқын алғанша жиі-жиі басып жүгіреді. «Сөреге» деген бұйрықта сөреге тұру. «Дайындал» деген бұйрықта көтерілу. «Жүгір» деген бұйрықта аяқ қолды тез тез қимылдатып 20 метрге дейін аяқты жиі жиі басып максимальді қарқын алғанша сөйтіп жүгіріп, қалғанын барынша қарқынмен жүгіріп келіп мәре сызығын кесіп өту қажет.	Үлкен, таза кеңістік.сқырық, конустар. секундомер
Соңы 36- 40	Сапқа тұрғызу. - Сабақты қортындылау. - Жақсы қатысқан оқушыларды өте жақсы деген бағамен мадақтап бағалау. - Оқушылардың тыныс алуын қалпына келтіру Рефлеския жүргізу сұрақтар арқылы Не білдің? Нені үйрендің? Нені білгің келеді?	Карточкалар
Қосымша ақпарат		
Дифференциалды оқыту – Көбірек қолдау көрсету үшін не істейсіз? дамытуды қалай жоспарлайсыз?	Бағалау – оқушылардың оқуын тексеруді қалай жоспарлайсыз?	Пәнаралық байланыс Денсаулық және қауіпсіздік ережелері АКТ сілтемелері

<ul style="list-style-type: none"> • Қабілеттілігі жоғарырақ оқушылардан топта қиын болған жұмысты сұраймын • Ең үздік үлгі топты анықтап, оны сыныпқа көрсетіп. Жақсы әрекет қалай көрінуі тиіс екенін түсіну үшін 	<ul style="list-style-type: none"> • бақылау, тыңдау, сұрақтар. • оқушылар әрекет барысында қажетті қауіпсіздік үшін ойынды тоқтатты ма? 	<ul style="list-style-type: none"> • Математикамен байланыс: бағыт, кеңістік, уақыт, баға. • Басқалармен жұмыс. • НЗМ бірлескен тапсырмаларда қолдауы
<p>Рефлексия</p> <p>Сабақ мақсаттары/оқыту мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?</p> <p>Бүгін оқушылар нені үйренді?</p> <p>Оқыту ортасы қандай болды?</p> <p>Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p> <p>Мен өз уақытымды ұтымды пайдалана алдым ба? Мен жоспарыма қандай өзгерістер енгіздім және неліктен?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>Қорытынды бағалау</p> <p>Ең жақсы өткен екі тапсырманы атап көрсетіңіз (оқытуға және үйренуді)</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Қандай екі нәрсе немесе тапсырма сабақтың одан да жақсы өтуіне ықпалын тигізер еді (оқытуға және үйретуді)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Осы сабақтың барысында барлық сынып немесе жекелеген оқушылар туралы менің келесі сабағыма қажет болуы мүмкін қандай ақпаратты білдім?</p>		

Ұзақ мерзімді жоспардың 1-бөлім: 5.1 Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларын қалыптастыру.	Мектеп: Бесқарағай ЖОББМ	
Күні: 19.04	Мұғалім аты жөні: Тусупов Ж.С.	
СЫНЫП: 4	Қатысқандар:9	Қатыспағандар:-
Сабақ тақырыбы: Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларын қалыптастыру	Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету.	
Осы сабақ арқылы іске асатын оқыту мақсаттары	Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету	
Сабақ мақсаты	оқушыларға жүгіріп келіп, ұзындыққа секіру тәсілін үйренеді, көрсеткіштерімен таныстыру;	
	Оқушыларға сабақта жүгіріп келіп ұзындыққа секіруді меңгерту Аяқ бұлшық еттерінің, буындарының секіруде атқаратын жұмыстарын түсіндіру.	
	Жүгіру техникасы.	
	Бір орыннан секіру техникасы. Ұшу және орнығу	
Бағалау критеріі	Оқушы жүгіру алдын дайындықты дұрыс орындай білсе Жүгіру барысында қол-аяқ қозғалысын үйлесімділігін қадағаласа Бір орыннан секіру фазаларын білсе Жүгіріп барып секіріп түсу фазасын білсе Ұшу және орнығу әдіс-тәсілдерін білсе	
Сабақтың тілдік мақсаты		
	<u>Негізгі сөздер мен фразалар: секіру, жүгіру, ұшу, орнығу.</u>	
Құндылықтар	Жеңіл атлетика сабағы барысында бір-біріне деген <u>құрмет көрсетуі және ынтымақтастық</u> артады.	
Пәнаралық байланыс	Сабақ барысында қозғалыс кезінде кететін күш - қуат физика пәнімен, дұрыс тыныс алу және қалыпқа келу биология пәнімен байланысты.	
Алдыңғы білім	4-сынып Жеңіл атлетика.	

Жоспар		
Жоспарланған уақыт	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекеттер	Дерек көздер
0 – 8 минут	<p>Ынтымақтастыру атмосферасын орнату. Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру.</p> <p>Миға шабуыл. Оқушыларға сұрақтар беріледі:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Секірудің қандай түрлерін білесіңдер? ✓ Секіру бойынша олимпиада чемпиондарынан кімді білесіңдер? (Ольга Рыпакова). <p>1. Сапқа тұру, сәлемдесу, ақпар беру, түгелдеу, сабақтың мақсатын түсіндіру, техника қауіпсіздік ережелерімен таныстыру;</p> <p>2. Жүру үстінде орындалатын жаттығулар:</p> <p>а) қолды жоғары ұстап, аяқтың ұшымен жүру;</p> <p>ә) қолды белге таянып, өкшемен жүру.</p> <p>3. Жүгіру үстіндегі жаттығулар:</p> <p>а) тізені жоғары сермей жүгіру;</p> <p>ә) аяқты артқа сермей жүгіру;</p> <p>б) аяқты алға сермей жүгіру;</p> <p>в) оң және сол жанымен секіру;</p> <p>г) жартылай отырып жүру;</p> <p>д) жартылай отырып секіру;</p> <p>е) дем басу.</p> <p>4. Бір орнында тұрып жасалатын жаттығулар:</p> <p>а) денені түзу ұстаймыз, қол белде аяқты иық көлемінде бірдей алшақ қоямыз, санақ бойынша 1-4 оңға, 1-4 солға басты айналдыру;</p> <p>ә) оң қол жоғарыда, сол қол төменде, санақ бойынша 1-2 қолды артқа жазамыз, 3-4 ауыстырамыз;</p> <p>б) денені тік ұстап қолды алдыға созып қайшылаймыз;</p> <p>в) оң қолды жоғары көтеріміз сол қол белде екі жаққа иілеміз;</p> <p>г) қолды белге қойып, оңға 2 рет солға 2 рет белді айналдырамыз;</p> <p>д) қолды тізеге қойып, тізе буынын ішке қарай 2 рет сыртқа қарай 2 рет айналдырамыз;</p> <p>е) қолды алдыға созып оң аяққа және сол аяққа отыру жаттығулары;</p> <p>ж) орнымызда тұрып терең демаламыз.</p>	<p>Постер, маркерлер</p> <p>Бейнефильм: https://www.youtube.com/watch?v=hy_pDEt1Q1Y</p>
9-15 минут		
16-36 минут	<p>Негізгі бөлім.</p> <p>Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру әдістерін меңгеру үшін мына жаттығуларды жетік білуіміз керек:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бір орында ұзындыққа секіру, - үш қадам жасап секіру, - жылдам жүгіріп келіп секіру. <p>Жүгіріп келіп ұзындыққа секірудің ең қарапайым түрі - «аяқты</p>	<p>Ысқырық, секундомер</p>

бүгіп секіру әдісі.» Бұл әдіс бойынша секіруші 20 метрдей қашықтықтан жоғары жылдамдықпен жүгіріп келіп, аяқты бүгіп секіреді. Ұзындыққа секіру: 1) екпіндей жүгіру, 2) жерден серпілу, 3) қалықтау, 4) жерге түсуден тұрады. Секіруші неғұрлым шапшаң жүгірсе, соғұрлым алысқа секіреді.

Ұзындыққа секіруді жақсы үйрену үшін мына тәсілдерді меңгеру қажет:

- тез жүгіре білу жаттығуын қайталау,
 - серпілетін сызыққа аяқты дәл қоя білу жаттығуын қайталау.

- серпілетін аяқты жерге нық тіреп, жақсы серпілу.

- жерге дұрыс түсе білу. (артқа құламай түсу)

Екпіндей жүгірген әр баланың адымының ұзындығы әр түрлі болмақ. Әдетте жерден серпілуге дейінгі жүгіретін қадам саны тақ болса, жүгіру серпілетін аяқтан, ал жұп болса, сілтенетін аяқтан бастау керек.

Қорытынды бөлім. Секіру жаттығулардан құралған эстафеталық ойындар.

«**Кім алысқа секіреді ?**» бірінші нөмірлі бала сөре сызығына келіп бір орыннан ұзындыққа секіреді. Оның өкшесі тиген жерден екінші бала секіреді. Секіру осылай жалғасады. Қай команданың секірген қашықтығы ұзын болса, сол команда жеңеді.

«**Тез - тез секір!**» Әр команда алаңның екі шетіне қарама – қарсы орналасады. Белгі берілгенде барлық команда мүшелері тек қос аяқпен секіре жөнеледі. Сөйтіп екі команда орындарын алмастыру керек. Қай команданың соңғы мүшесі бірінші жетсе, сол команда жеңіске жетеді.

«**Секір де, жүгіре жөнел !**» эстафетасы.

Екі команда сызықтың екі жағына бірінен – бірі 2-3 метрдей қашықтықта лек түзеп тұрады. Әр командада екі ойыншы лектің алдына шығып, секіртпе жіпті айналдырып тұрады. Берілген белгі бойынша ойыншылар кезекпен тез – тез шығып, айналып тұрған жіпті іліп кетпей секіріп өтеді де, алаңның қарсы бетіне сап түзеп тұрады. Эстафетаны бірінші болып аяқтаған және аз қате жіберген команда жеңеді.

Үйге тапсырма, мадақтау, *Мұғалім оқушыларды өзінің төмендегі бағалау парақшасына бағалайды.*

Секіру техникасын бағалау

ФИО	Жүгіріп келіп секіру, см	Бір орында тұрып секіру, см	Ұшу және орнығу, см

Соңы
37- 40

Ой-толғаныс. «Синкуейн» әдісі – «Секіру». (Оқушылар «секіру» тақырыбына 5 жолды өлең құрастырады.)

Қосымша ақпарат

<p>Дифференциалды оқыту – Көбірек қолдау көрсету үшін не істейсіз? дамытуды қалай жоспарлайсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың оқуын тексеруді қалай жоспарлайсыз?</p>	<p>Пәнаралық байланыс Денсаулық және қауіпсіздік ережелері АКТ сілтемелері</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Барлық оқушылар; Жүгіріп келіп, ұзындыққа секірудің әдістерін біледі. • Оқушылардың көбісі; ұзындыққа секірудің әдістерін практикада қолдана алады. • Оқушылардың кейбірі: Өздерінің және өзгелердің орындаған жаттығуларын бағалайды, дамыту үшін ақыл кеңес береді 	<ul style="list-style-type: none"> • бақылау, тыңдау, сұрақтар беру, постермен жұмыс, бағалау парағы арқылы 	<p>Сабақ барысында қозғалыс кезінде кететін күш - қуат физика пәнімен, дұрыс тыныс алу және қалыпқа келу биология пәнімен байланысты.</p>
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/оқыту мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма? Мен өз уақытымды ұтымды пайдалана алдым ба? Мен жоспарыма қандай өзгерістер енгіздім және неліктен?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>Қорытынды бағалау</p> <p>Ең жақсы өткен екі тапсырманы атап көрсетіңіз (оқытуға және үйренуді)</p> <p>1: 2:</p> <p>Қандай екі нәрсе немесе тапсырма сабақтың одан да жақсы өтуіне ықпалын тигізер еді (оқытуға және үйретуді)?</p> <p>1: 2:</p> <p>Осы сабақтың барысында барлық сынып немесе жекелеген оқушылар туралы менің келесі сабағыма қажет болуы мүмкін қандай ақпаратты білдім?</p>		