



**Автор:** Каржауова Ильмира Нурсултановна

**Пән:** Дене шынықтыру

**Сынып:** 6-сынып

**Бөлім:** Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына дамыту

**Тақырып:** Кіші допты лақтыру

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сабақтың мақсаттары: | Барлық оқушылар орындай алады: Кіші допты лақтыру ережелерін біледі. Допты екпін алып лақтыруды орындай алады. Қашықтыққа лақтыра алды.<br>Оқушылардың көпшілігі орындай алады: Лақтыру кезеңдерінің реттілігіне сәйкес лақтырады. Дәлдікпен алысқа лақтыруда кейде қателеседі. Сөре сызығынан өтіп кетеді.<br>Оқушылардың кейбірі орындай алады: Лақтыру техникасын дұрыс орындайды. Іс- жүзінде толық орындай алады. Дәлдікпен алысқа лақтырады. |
| Тілдік мақсат:       | Пәндік лексика және терминалогия: Доп- мяч- boll Ысқырғыш - свисток - whistle Лақтыру – брасок - shootin Өлшеуіш - метр – meter Сөре – старт - start                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Диалог:              | Талқылауға арналған сұрақтар: Лақтыру жаттығулары спорттың қай түріне жатады? Лақтыру кезінде қандай қауіпсіздік ержелерін есте сақтауымыз керек? Лақтырудың қанша түрлерін білесіңдер? Неліктен екенін айта аласыңдар ма? Не себепті қолымызды жоғарыдан көтеріп лақтырамыз? Неліктен допты екпін алып лақтырамыз? Лақтыру жаттығуларының адамға қандай пайдасы бар?                                                                              |

### Сабақ барысы

| Сабақ кезеңдері                                                                              | Жоспарланған іс-әрекет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ресурстар |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Сабақтың басы:<br>Психологиялық ахуал:                                                       | Сәлемдесу. Оқушыларды түгендеу. Оқушыларды шеңберге тұрғызамыз. Оқушылар спортзалдың ішінде ары-бері жүріп, бір-біріне қол беріп, сәлемдеседі : «Сәлем!», «Сәлеметсің бе?!», «Қалайсың?!», «Есен-амансыңба?!», т.б., хал жағдай сұрасады. Сәлемдесу әр тілдерде (орысшы, ағылшынша т.б.) жүргізуге болады. Оқушылар шеңберде жиналып, мұғаліммен бірге бүгінгі сабаққа сәттілік тілейді. Оқушыларды сабақтың мақсатымен таныстыру. Оқушыларға қауіпсіздік ережелерін сақтауды ескерту.                                                                                                                                                                                                                     |           |
| Белсенді оқыту:<br>Білу, тану:                                                               | Жеңіл атлетикалық жаттығулардан жалпы мағмұлмат. Жеңіл атлетиканың тарихы ежелгі дүние дәуіріндегі халықтардың іс әрекетінен басталады. Табиғи қозғалыстар, яғни, жүру, тұру, секіру адам бұлшық еттерінің қозғалысы адамзат пайда болған дәуірден бастау алады. Мәліметтерге сүйенсек, жеңіл атлетикадан жарыс біздің эрамызға дейінгі 776 жылы өткізілген. Бұл туралы Ежелгі Грек олимпиада ойындары туралы жазбаларда анық жазылған. Сол замандарда жарыс тек ұзын- сонар алаңда жүгіу жарысымен шектелген. Ерлер мен әйелдер арасындағы бәсеке жеке- жеке өткізіліпті                                                                                                                                  |           |
| Сабақтың ортасы: Түсіну:<br>Қолдану:<br>Тарихпен байланыс: Орыс тілмен, ағылшынмен байланыс: | Лақтыру жаттығулары спорттың қай түріне жатады? Лақтыру кезінде қандай қауіпсіздік ержелерін есте сақтауымыз керек? Лақтырудың қанша түрлерін білесіңдер? Не себепті қолымызды жоғарыдан көтеріп лақтырамыз? Неліктен допты екпін алып лақтырамыз? Лақтыру жаттығуларының адамға қандай пайдасы бар? Доп- мяч- boll Ысқырғыш- свисток-whistle Лақтыру- брасок- shootin Кіші допты алысқа лақтыру үшін оң қолды бастың деңгейінде көтеріп ұстап, сәл шалқайып барып, кеудені қайта кеңейте бергенде допты жібере салу керек. Дайындық жаттығулары: а) Иық буындарын айналдыратын қол қимылдары. ә) Оң,сол қолмен лақтыруды бейнелеу. б) Құм салынған дорбаны «иықтан лақтыру» тәсілімен қашықтыққа лақтыру. |           |

| Сабақкезеңдері           | Жоспарланған іс-әрекет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ресурстар |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Саралау: Талдау:         | Кіші допты алысқа лақтыру және аралығын өлшеу. Кіші допты кез- келген тегіс алаңда өткізіледі. Лақтыруға арналған жат/ды дұрыс орындауға үйрету және қадағалау. Физикалық деңгейіне байланысты: А. -Кіші допты лақтыруды жақсы біледі. -Техникасын жақсы меңгерген. -Қашықтыққа жақсы лақтыра алады. В. -Доп лақтыру ережесі түсіне алады, қауіпсіздік ережелерін сақтайды. - Лақтыру кезеңдерінің реттілігінен қателеседі. - Дәлдікпен алыс қашықтыққа лақтыруға тырысады. С. -Дәлдікпен алыс қашықтыққа лақтыра алмайды. -Басынан асыра лақтыруды орындаған кезде қолың дұрыс ұстамайды. -Қимыл-қозғалыс дағдыларын үйлестіре алмайды |           |
| Дескриптор:<br>Жинақтау: | .Лақтыру бағытына қарап лақтырады. 2.Лақтыру кезеңдерінің реттілігіне сәйкес лақтырады 3.Алыс қашықтыққа лақтырады. 1.Оңға жартылай бұрылып лақтырады. 2. Оң аяққа жеңіл секіріп ауысу арқылы лақтырады. 3. Лақтыру әдістерін біледі. 1. Қауіпсіздік ережесін лақтыру барысында сақтайды. 2. Лақтыру барысында қолды толық жаза алады. 3. Өзінің жіберген кемшіліктерін анықтай алады                                                                                                                                                                                                                                                   |           |