



**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. Оқушылардың көпшілігі орындай алады: Лақтыру кезеңдерінің реттілігіне сәйкес лақтырады. Дәлдікпен алысқа лақтыруда кейде қателеседі. Сөре сызығынан өтіп кетеді. Оқушылардың кейбірі орындай алады: Лақтыру техникасын дұрыс орындайды. Іс- жүзінде толық орындай алады. Дәлдікпен алысқа лақтырады. |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 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 : «Салем!», «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 мағмұлат. 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. |           |