|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Қауіпсіздікережесі. Адамның табиғи қозғалысы- жүгіру** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары** | **11.3.4.4.­** Өзгелердің денсаулықты нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | 1.Оқу тапсырмаларын орындау кезінде қауіп қатерді болдырмауды талдайды.  2.Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын жетілдіру | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Дене белсенділігін дамыту және бағалау үшін тәуекелді басқару стратегиясын жүзеге асыра алады  Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіреді | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **Ынтымақтастыру атмосферасын орнату**. Оқушыларды сапқа тұрғызу,сәлемдесу.**Сергіту.**“Шаттық шеңбері” оқушыларға жылы сөздер жазылған смайликтер таратып беру. (Оқушылар шеңберге тұрып, смайликтердегі сөздерді оқып, бір біріне жақсы көңіл сыйлайды).  **Жалпы жетілдіру жаттығулары:**  1. Бір орында: Оңға,солға,кері бұрылу.  2.Жүру: Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру. Жартылай отырып, толық отырып жүру.  3.Жүгіру: Еркін жүгіру, тізені көтеріп жүгіру, аяқты артқа сермеп жүгіру. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау. Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау.  Жаңа тақырыпты игеру. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру. Техника қауіпсіздігін түсіндіру және қауіпсіздіктің алдын алу шараларын оқушыларға таныстыру.  Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы:  - Оқушыларды екіге бөліп спорт алаңын айналдыра жүгірту;  - «Сөреге!», «Дайындалыңдар!», «Жүгір!» командаларын түсіндіру және орындау;  - Кеудені дұрыс ұстап, қолдың дұрыс сілтеу және дұрыс тыныс алу жаттығуларын жасау;  - Қол мен аяқты айқастыра кең адымдап және қысқа адымдап жүгірту;  Төменгісөреденшығутехникасынүйрету. «Сөреге» дегенбұйрықберілгендесөресызығынакеліпбіржарымтабансанапалып, қолдысөресызығыныныңүстінеқойып, итеілетінаяқтыалдығақойып, екіншіаяқтыңтізесіитеретінаяқтыңтабанының орта тұсындатұрады, салмаққолғатүсіптұрады | |  | Қол шапалақ | Ұялы телефон |
| **Ортасы** | Жеңіл атлетикасабақтарындақауіпсіздіктехникасынақойылатынталаптарбойыншаәңгімежүргізу.  1)Оқушылар 60-100м қашықтықты 2-3 рет өтіп, төменгі сөреден жүгіру әдісін жетілдіруге жұпта жұмыс жасайды. Жіберілген қателіктерді және оны дұрыстау әдістерін көрсетеді. Төменгі суретті қараңыз.  http://msuathletics.ru/books/sprint/sprint_school_r41.gif  2)Ойынға екі команда қатысады. Бір-бірінен 3-4м қашықтықта орналасқан өздерінің А және В сөре сызығының бойына тұрады. Мәре С сызығы В сызығынан 9-11м қашықтықта орналасады. Мұғалімнің «Дайындал!» белгісімен оқушылар А және В сызықтарында бірдей бастапқы қалыпта тұрады – отырып тірену, жатып тірену, отыру, жоғарғы сөре және с.с. «Жүгір!» белгісімен екі команда бір уақытта жүгіруді бастайды. А командасының жүгірушісі алдында жүгіріп келе жатқан қарсы команданың ойыншысын С мәре сызығынан өткенше «дақтауға» тырысады. Әр «дақталған» ойыншы үшін қуалаушы командаға 1 ұпайдан беріледі. Келесі жүгірісті бастағанда командалар рөлдерімен ауысады.  hbc  Машықтық жұмыс: Қысқа қашықтыққа 60 метірге жүгіруді, уақыт есептей орындау.Мұғалім оқушыларды өзінің төмендегі бағалау парақшасына бағалайды.  Қысқа қашықтыққа жүгіруді бағалау парақшасы   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | ФИО | Сөреден дұрыс старт алу | Қол-аяқтың дұрыс қимыл жасауы | Мәреге жету уақыты | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |   Оқушыларды сапқа тұрғызып сабақты теория жүзінде түсіндіріп, практика жүзінде көрсету.  1.Төменгі сөреденшығутехникасынүйрету. «Сөреге» дегенбұйрықберілгендесөресызығынакеліпбір, біржарымқадамсанапалыпқолдысөресызығыныныңүстінеқойыпитеретінаяқтыалдығыұшфнақойыпитермейтінаяқтыңтізесіитеретінаяқтыңтабанының орта тұсындатұрады, бас пен иықбірдеңгейде, салмаққолғатүсіптұрады.  «Дайындал» дегенбұйрықтасәлкөтеріліпалғақараптұрады. «Жүгір» дегенбұйрықта бар екпіні мен аяқтыжылдамқолдыалғаартқасермеп 20 метргемаксимальдіқарқыналғаншажиі-жиібасыпжүгіреді.   «Сөреге» дегенбұйрықтасөрегетұру. «Дайындал» дегенбұйрықтакөтерілу. «Жүгір» дегенбұйрықтааяққолды тез тезқимылдатып 20 метргедейінаяқтыжиіжиібасыпмаксимальдіқарқыналғаншасөйтіпжүгіріп, қалғанынбарыншақарқынменжүгіріпкеліпмәресызығынкесіпөтуқажет. 100 метргежүгірту.  Дескриптор *Білім алушы*   * топта бірлесіп жұмыс жасай алады; * орындалатын іс-әрекеттер арқылы мақсатқа жете алады.   Оқушылар қажеттіліктеріне қарай, жүгіру қабілеттерін, дағдыларын дамыту. | | Оқушылар спринт кезінде қолдардың әрекетін жақсарту үшін жұптарда жұмыс істейді. Бастапқыда оларға шағын, бірақ жылдам қадамдар жасап, қолдарын жылдам қимылдатып, 20 метр жүгіріп өту қажет.  Белсенді жүгіру, әдетте ол спортшының бірқалыпты жылдамдыққа жақындайтын ортақ жолға шыққанына дейін жалғасады. Әдетте 800 м қашықтықта алғашқы 100 м жылдамдығы басқа жол бөліктерінің жылдамдығына қарағанда жоғары болады, тіпті мәреге жету кезінде де. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  Бағалау парақшасын толтырады.  **ҚБ** | Ысқырық, секунд өлшегіш, конустар  Сілтеме:  https://youtu.be/TVTmXXs1gRQ |
| Сабақтың соңы | Кері байланыс  Оқушылардың өз тәртіптеріне рефлексия жасауды мобильдендіру (мотивация, әрекет тәсілдері, қарым-қатынас).  Оқушылар стикерге мына сұрақтарға жауап жазады:  1. Маған сабақта не ұнады. 2. Маған немен жұмыс істеу керек? 3. Смайл арқылы өзінің көңіл-күйін бейнелейді және стикерді күн бейнесіндегі тақтаға жапсырады. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Қауіпсіздік ережесі. Адамның табиғи қозғалысы жүгіру** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.1.1.** Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Денсаулықты нығайту бағытындағы орындалатын физикалық жаттығулар барысында техникалық қауіпсіздік сұрақтарымен хабардар болу. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде қауіпсіздік ережесін сақтай отырып және өзара қарым-қатынас арқылы жаттығуларды орындайды | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушылармен сәлемдесу. Түгелдеу. Спорттық киімдеріне назар аудару. Қауіпсіздік ережесін таныстыру, қайталау.  Бүгінгі сабақтың мақсатымен таныстыру. Алдағы жұмыстармен таныстыру.  - Жүру жаттығуларын орындау;  - Жүгіру жаттығуларын орындау;  - Жылдамдыққа жүгіру;  - Тынысты қалыпқа келтіру жаттығуларын орындау;  Одан кейін шеңбер бойына тұрып ЖДЖ орындайды.  Қимыл-қозалыс ойындарын ойнату. | | Оқушы өз жұбын табады  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Ысқырық, секундомер, плакат, түрлі түсті маркерлер |
| **Ортасы** | 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 жүгіру жарысымен шектелген. Ерлер мен әйелдeр арасындағы бәсеке жеке-жеке өткізіліпті. Бұрынғы атлеттердің жетістігі жүгіру шапшаңдығымен өлшенген. Бізге алғашқы олимпиадалық чемпиондардың Ежелгі Грекиядан шыққаны белгілі. Жеңіл атлетика спорттың ең көп тараған түрі және оны көпшілігі спорт патшайымы деп те атайды. Оған әр түрлі қашықтықта жүгіру мен жүру, ұзындық  пен биіктікке секіру, спорттық снарядтарды лақтыру, жеңіл атлетикалық көпсайыстар енеді. Жеңіл атлетикалық жарыстар ашық және жабық (манеж) алаңдарда өтетін жеке, командалық және эстафеталық жарыстар болып бөлінеді. Қазақстанда алғашқы ресми жеңіл атлетикалық жарыс — Бүкіл Қазақстандық 1-спартакиада 1928 жылы Петропавл қаласында өтті. Республикада жеңіл атлетикадан тұңғыш рет КСРО-ның спорт шебері атағын Ш.Бекбаев алды (1943). Қазақстанның жеңіл атлеттері Олимпияда ойындарында, дүниежүзілік чемпионаттар мен халықаралық жарыстарда жоғары нәтижелерді көрсетіп, жеңімпаздар мен жүлдегерлер атанды. Олар: Ұ.Қосанов, Ә.Тұяқов, С.Исабаев, Б.Күреңкеев, т.б. Тәуелсіз елімізге тұңғыш алтын медальді 2000 жылы Сиднейде (Австралия) өткен ХХҮІІ Олимпиядалық ойындарда кедергілер арқылы жүгіруші О.Шишигина әкелді.  Қысқа қашықтыққа жүгіруде төменгі сөрелік қалып қолданылады.Төменгі сөреде жүгірген кезде жүгіруші өзінің күшті деген аяғын 35-45 см көпіршекке қоюы тиіс. “Сөреге!» деген команда бойынша жүгіруші аяқтарын көпіршеге тіреп,кейінгі аяқтың тізесін бүгіп жерге тигізеді.Екі қолының жазылған саусақтарын бойына иық кеңдігіндей етіп тірейді.    1.Қолды тіреп тұрып,сөреден тез серпіліп шығу.  старт шыгу22. Қолды тіреп тұрып,сөреден шыққаннан кейін 30 метрге дейін екпіндей жүгіру.  3.Төменгі сөрелік қалыпты үйрену  1)30-60 м-ге дейін шапшаңдықты үдете жүгіру,  1340223603-6172)20-30 метр қашықтыққа бірден шапшаңдықпен жүгіру,  3)60 метрге дейін ең жоғары шапшаңдықпен жүгіру.  **Жүгіру техникасын меңгерту:**  Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын көрсету.  Қысқа қашықтыққа жүгіру техникалары:  1. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын әдістерін үйрету.  2. Төменгі сөреге тұру техникасын орындау. 3. Төменгі сөреден қозғалу немесе екпін алу техникасын орындау.  4. Қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде жылдамдықты барынша арттыруды орындау. 5.Сөреде орналасуын, жүгіріп шығуын қадағалау. Жаттығулардың орындалу әдісіне назар аудару. | | Слайдта берілген сұрақ жауапты орындайды  Сұрақ жауап арқылы сұраққа жауап береді,  жүгіру техникасын орындағанда қауіпсіздік техникасынан хабардар болады Оқушылар қысқа қашықтыққа жүгірудегі орындалатын тактиканы көрсетеді. Қысқа қашықтыққа жүгіру арқылы оқушылар шапшаңдық, ептілік, төзімділік, батылдық қасиеттерін көрсетеді.  Оқушылар спринт кезінде  қолдардың әрекетін жақсарту үшін жұптарда жұмыс істейді. Бастапқыда оларғаа шағын,бірақ жылдам қадамдар жасап, қолдарынжылдам қимылдатып,  20 метр жүгіріп өтуқажет.  жұпта қозғалыс арқылы доп беру.  допты жүргізіп себетке тастау.  айла тәсілдерін қолданады.. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау    **ҚБ**: Мұғалім тарапынан жүретін бағалау «Ауызша мадақтау | Спорт алаңы,  секундомер  Ысқырық, секундомер, плакат, түрлі түсті маркерлер |
| Сабақтыңсоңы | **Қалыптастырушы бағалау. «Социаграмма» әдісі:**  **Тапсырма**: оқушылар сабақтан қаншалықты дәрежеде тың мәліметтерді алғанын шәкіл тұсына белгілейді**.**  Кері байланыс  Оқушылар сабақта алған білімдерін қорытындылау үшін «Білемін, білгім келеді, үйрендім» (ББҮ стратегиясы) кестесін толтырады. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Қауіпсіздік ережесі. Адамның табиғи қозғалысы жүгіру** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.3.4.4.­** Өзгелердің денсаулықты нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу  **11.1.1.1.** Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау | | | | |
| Сабақ мақсаты | **Барлық оқушылар орындай алады:**  Барлық оқушылар жүгіре алады Орта және қысқа қашықтыққа жүгіруді үйрету арқылы оқушылардың денсаулығын нығайтады  **Оқушылар көпшілігі орындай алады:**  Көпшілігі қауіпсіздік ережесін сақтай отырып жүгіре алады  **Кейбір оқушылар орындай алады:**  Көпшілігі қауіпсіздік ережесін сақтай отырып жүгіре алады | | | | |
| Бағалау критериі | Түрлі жаттығу жұмыстарын орындау барысындағы болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтайды | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Сапқа тұрғызу.Сәлемдесу.Сабақ барысын түсіндіру.Орында бұрылу жаттығулары.Саптағы жаттығулар.Жүру,орташа қалыпта жүгіру,алаңның оң жағынан сол жағына қарай.  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.  Ж.К.Д.Ж. орында  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.  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 | | Бастапқы қалыпта тұру.  -Бас, мойын, иық, кеуде жатт.  -Бел, тізе, аяққа жатт. | Қол шапалақ | Ғаламтор материалы  Көңілді әуен қосып қою. |
| **Ортасы** | **Жүру түрлері:**  Аяқтың ұшымен жүру  өкшемен жүру  Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру  Спорттық жүріс  **Жүгіру түрлері:**  Кәдімгі жүгіріс (жеңіл ,бірқалыпты)  Тіркеме адыммен  Аяқты айқастырып ( қайшылай)  Теріс қарап , арқаны алға беріп  Вертикал осьтің бойымен айналып жүгіру  Тізені жоғары көтеріп жүгіру  Балтырды артқа сермеп жүгіру  Аяқтан аяққа секіріп жүгіру  Барпық жылдамдықпен жүгіру  Жүру, демді қалпына келтіру  **Қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығулары:**  Керілу жаттығулары  Мойын бұлшық етіне арналған  Қол, иық белдеуінің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар  Иілу жаттығулары  Аяқ бұлшық етіне арналған жаттығулар  1 қатарлық сапқа тұру  Интервалды сақтау  Нақты , толық айту  Мұқият тыңдауына мән беру  2 санаққа бұрылу  Дистанция сақтау керек  Қолды жоғары көтеру  Қол белде  Қолды алдыға және жанына созу  Адым жиілігін жоғарлатамыз  Дистанция сақтау  Бір бірінен озуға болмайды  Қолды алға, артқа айналдыру  Қолды алға созып жинау  Сол иықтан қараймыз  Бір сызықтың бойымен жүгіру  Тізені 90 градусқа көтереміз  Өкшені жамбасқа тигіземіз  Алшақ секіруге тырысамыз  Диагональ бойынша  Демді терең жұтып жәй шығарамыз  Үлкен амплитудада орындау  Қолды жоғары көтеріп артқа керілу  Басты 4рет оңға,4рет солға айналдыру  Санақпен орындау  Қолдың ұшын аяқтың ұшына тигізу  Отырып қаз жүріспен жүру,құрбақаша  секіру, интервал сақтау  Негізгі бөлім 25- 30 минут  Сапқа тұру  Сабақтың мақсатымен таныстыру.  Ұзақ қашықтыққа жүгіру техникасы жайлы теориялық мәлімет  Уақыт өлшемінсіз 3000 метрге жүгіру.  Демді қалпына келтіру  . Саптағы жаттығулар.  А) – аяқтың ұшымен жүру.  Ә – аяқтың өкшесімен жүру.  Б)- аяқтың сырт жағымен жүру.  В) – арқасымен қарап жүру.  2. Жүгіру.  а) тізені биік көтеріп жүгіру.  ә) аяқты артқа шалқайтып жүгіру.  б) сол жақ бүйірмен жүгіру.  в) оң жақ бүйірмен жүгіру.  г) арқамен қарап жүгіру.  Қысқа қашықтыққа жүгіру әдістерімен таныстыру.  А) бағытты өзгертіп жүгіру.  « жыланша »,(бетімен қарап, арқамен қарап).  Ә) бір қалыпты жүгіру 250 м ;  Б) жүгірістен жүруге көшу 50 м ;  Оқушылардың дұрыс тұруларына және бұл жаттығулардың дене бітімінің дұрыс қалыптасуына көңіл бөлу.  Оқушылардың жаттығулардың дұрыс және толық орындалуын,өз өздерін бақылауларын қадағалау.  Дененің дұрыс қалыпта орналасуының (қол, бас, дене) қадағалау.  Алыс және орта қашықтықтарға жүгіру. 100-200 м 400-800м жүгіру.  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 сызығынының 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.  100 метр қашықтыққа  жүгіру әдісі мен техникасының  орындалуын көрсету.  100 метрге жүгіру жаттығуларын жетілдіру.  Оқушыларды сөреге отырғызып,  олардың сөреден шығуын қадағалау және  10 метрге жүгіру.  100 метр қашықтыққа жүгіру. Жүгіру  жаттығуларын қайталау.  Босаңсу жаттығулары.  Эстафеталық ойындар:  а) Эстафеталық таяқшамен жүгіру.  б) Кедергілер арасымен допты аяқпен алып жүгіру  в) Кедергілер арасымен секіртпемен  жүгіру. | | Қауіпсіздік техникасы бойынша жалпы талаптар.  Оқушылар спринт кезінде қолдардың әрекетін жақсарту үшін жұптарда жұмыс істейді. Бастапқыда оларға шағын, бірақ жылдам қадамдар жасап, қолдарын жылдам қимылдатып, 20 метр жүгіріп өту қажет. Содан кейін олар қолдарын кеңінен сермеп, ұзын, бірақ баяу қадамдар – аттаулар орындап 20 метр жүгіреді. Және соңында олар қолдым жылдам қозғалысы мен шынтақ 90 градусқа бүгулі болатын қолдар алға және артқа қимылдайтын үлкен/серіппелі қозғалыстар арасында 40 метр қашықтыққа жүгіріп, ортасын табуға тырысады.  Оқушылар спринтте жылдам сөреге жетумен жұмыс жасайды. Олар 60 метрден екі жүгіру жолағын сызады және жолдың ортасына конустар орналастырады. Бір-біріне қарама-қарсы тұрған оқушылармен жұптарда жұмыс істеп, олар кімнің жылдам жүгіріп жететіндігін көру үшін аралас жолдардағы орталық нүктеге қарай жүгіреді. | **ҚБ**:**«Cерпілген сауал»**Тақырыптың түсіну деңгейін арттыру, қол жеткізу үшін сыныптағы оқушылардың арасында сұрақтар қойылады.  **ҚБ: «Плюс,минус,қызықты » әдісі (кестеге ойыңды жаз)** | Кең, таза кеңістіктер әрбір әрекет үшін. Ысқырық, секундомер мұғалім үшін. Футбол, баскетбол, волейбол доптары, шар, қапшық, арқан.  [http://teacher-of-russia.ru](http://teacher-of-russia.ru/)    Ойын 5-сыныптар үшін қозғалыс ойындарының ресурсына сілтеме:  [http://www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru/) |
| Сабақтыңсоңы | Спорт жабдықтарын орнына қою, тыныс алу жаттығулары және хронометраж.  Көңіл аудару жаттығулары, үй тапсырмасы.  Рефлексия | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Секіру және лақтыру: топтық дайындық жоспары** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.3.3.3.**Жекежаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін энергетикалық жүйелерді және жаттығудың қарқындылығын қарастыру | | | | |
| Сабақ мақсаты | секіру барысында, секіру дағдысын дамытып жатқандығын орындап көрсетеді.  физикалық жаттығулардың денсаулыққа тигізетін әсерін бағалай білетіндігін көрсетеді | | | | |
| Бағалау критериі | Түрлі жаттығу жұмыстарын орындау барысындағы болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтайды | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушылармен сәлемдесу. Түгелдеу. Спорттық киімдеріне назар аудару. Қауіпсіздік ережесін таныстыру, қайталау.  Бүгінгі сабақтың мақсатымен таныстыру. Алдағы жұмыстармен таныстыру.  - Жүру жаттығуларын орындау;  - Жүгіру жаттығуларын орындау;  - Жылдамдыққа жүгіру;  - Тынысты қалыпқа келтіру жаттығуларын орындау;  Одан кейін шеңбер бойына тұрып ЖДЖ орындайды.  Қимыл-қозалыс ойындарын ойнату. | | Бастапқы қалыпта тұру.  -Бас, мойын, иық, кеуде жатт.  -Бел, тізе, аяққа жатт. | Қол шапалақ | Ғаламтор материалы  Көңілді әуен қосып қою. |
| **Ортасы** | **Сыныпты шағын топтарға бөлу**  Оқушылар 2 топқа бөлінеді. Топқа  жеңіл атлетика бөліміне байланысты суреттері бар карточкаларды топтастыру арқылы бөлінеді.  1-топ бір орнында ұзындыққа секіру тәсілдерін орындайды;  2-топ Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру әдістерін орындайды;  **1-тапсырма.Бір орнынан ұзындыққа секіру. Эстафета. «Кім алысқа секіреді?»**  Шарты: 2 топ оқушылары кезекпе-кезек бір орында тұрып,  ұзындыққа секіреді. Әр оқушының секірген ұзындықтарын бормен белгілеп, соңғы оқушы секіргеннен кейін әр топтағы барлық оқушының ұзындыққа секірген өлшемдері қосылады. Қай топтың ұзындыққа секірген өлшемі көп, сол топ жеңіске жетеді.  &Kcy;&acy;&rcy;&tcy;&icy;&ncy;&kcy;&icy; &pcy;&ocy; &zcy;&acy;&pcy;&rcy;&ocy;&scy;&ucy; &pcy;&rcy;&ycy;&zhcy;&ocy;&kcy; &ncy;&acy; &mcy;&iecy;&scy;&tcy;&iecy;  **2-тапсырма.Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.**  **Екпін.** Екпін керекті жылдамдықты жинап алу үшін қажет. Екпін алғаннан кейін секіруші жүгіріп жылдамдық алады. Секіруші өзінің әр жүгіру адымын, қозғалысын қадағалау керек және жүіріп келе жатып оң, солға қозғалмай түзу жүгіру керек, адымы өте кең болу қажет. **Итерілу.**Серпілуге жақындағанда секіруші соңғы 3-4 адымдық жылдамдығын көбейту керек. Белгіленген сызыққа келгенде секіруші сызықтан аспай бар екпінмен жерге түсу үшін ұшады. **Ұшу.** Секіруші белгіленген сызықтан екпін алып секіргеннен кейін ұшу кезеңі басталады. Ұшу кезінде секіруші өзін бір қалыпта ұстап, мүмкіндігінше алысқа жерге түсудің тәсілдерін орындайды.  **Жерге түсу.** Бұл секірудегі соңғы тәсіл, секірушінің қанша ұзындыққа секіргенін көрсетеді. Жерге түсу кезінде екі аяқтың тізесін  жазады, иықты, кеудені алдыға қарай бүгіп, екі қолды төмен немесе алға жібереді.  &Kcy;&acy;&rcy;&tcy;&icy;&ncy;&kcy;&icy; &pcy;&ocy; &zcy;&acy;&pcy;&rcy;&ocy;&scy;&ucy; &pcy;&rcy;&ycy;&zhcy;&kcy;&acy; &rcy;&acy;&zcy;&bcy;&iecy;&gcy;&acy; | | Қауіпсіздік техникасы бойынша жалпы талаптар.  Оқушылар спринт кезінде қолдардың әрекетін жақсарту үшін жұптарда жұмыс істейді. Бастапқыда оларға шағын, бірақ жылдам қадамдар жасап, қолдарын жылдам қимылдатып, 20 метр жүгіріп өту қажет. Содан кейін олар қолдарын кеңінен сермеп, ұзын, бірақ баяу қадамдар – аттаулар орындап 20 метр жүгіреді. Және соңында олар қолдым жылдам қозғалысы мен шынтақ 90 градусқа бүгулі болатын қолдар алға және артқа қимылдайтын үлкен/серіппелі қозғалыстар арасында 40 метр қашықтыққа жүгіріп, ортасын табуға тырысады.  Оқушылар спринтте жылдам сөреге жетумен жұмыс жасайды. Олар 60 метрден екі жүгіру жолағын сызады және жолдың ортасына конустар орналастырады. Бір-біріне қарама-қарсы тұрған оқушылармен жұптарда жұмыс істеп, олар кімнің жылдам жүгіріп жететіндігін көру үшін аралас жолдардағы орталық нүктеге қарай жүгіреді. | **ҚБ**:**«Cерпілген сауал»**Тақырыптың түсіну деңгейін арттыру, қол жеткізу үшін сыныптағы оқушылардың арасында сұрақтар қойылады.  **ҚБ: «Плюс,минус,қызықты » әдісі (кестеге ойыңды жаз)** | Кең, таза кеңістіктер әрбір әрекет үшін. Ысқырық, секундомер мұғалім үшін. Футбол, баскетбол, волейбол доптары, шар, қапшық, арқан.  [http://teacher-of-russia.ru](http://teacher-of-russia.ru/)    Ойын 5-сыныптар үшін қозғалыс ойындарының ресурсына сілтеме:  [http://www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru/) |
| Сабақтыңсоңы | Спорт жабдықтарын орнына қою, тыныс алу жаттығулары және хронометраж.  Көңіл аудару жаттығулары, үй тапсырмасы.  Рефлексия | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Секіру және лақтыру:топтық дайындық жоспары | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.3.3.3.**Жекежаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін энергетикалық жүйелерді және жаттығудың қарқындылығын қарастыру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалайды  түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау  Салауатты жетістіктері дамыйды | | | | |
|  | Жеңіл атлетикадағы орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру дағдылары жайлы өз білімдерін салыстыра және көрсете алады  Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру арқылы дене қасиеттерін жетілдіруді түсінеді және көрсетеді. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **Сабақ басында:**  - оқушылардың зейінін шоғырландыруға;  - оқушылармен бірге сабақ мақсаттарын/ОМ/ анықтап алуға;  - оқушылардың «жақын даму аймағын», сабақ соңында күтілетін нәтижелерді анықтауға  көңіл бөлу қажет | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Бос кеңістік,  Бос кеңістік, ысқырық, телевизор презентация, тақта, стикерлер. |
| **Ортасы** | Тамыр соғысы туралы алдыңғы өтілген материалды қараңыз. МС – минутына соққы. Тынығу кезіндегі тамыр соғысы, жұмыс тамыр соғысы, қалпына келу тамыр соғысы.  **«Қуып жет»**. Ойынның қатысушылары олардың арасында бірдей арақашықтық болатындай етіп (10-15 м) жүгіру жолына тұрады. Белгі бойынша барлық ойыншылар жүгіре бастайды. Әрбірінің міндеті – өзін қуып жетуге жол бермеу және ойыннан шығарып тастау үшін алдында жүгіріп бара жатқан оқушыға қол тигізуге тырысу. Ойын жолында ең төзімді үш оқушы қалған кезде, ойын аяқталады.  Жұптарда оқушылар тамыр соғысын тексеретін екі сүйікті жаттығуын, екі кез келген динамикалық және екі статикалық созылуды таңдайды. Оларды көрсете отырып, олар бір-бірінің қимылдарын қайталайды, бірдей ырғақ пен уақытты сақтайды. Сіз тараудың осы бөлігінде орындаған төмен, орташа және жоғары қарқындылықтағы жаттуғуларды, олардың денсаулыққа әкелер пайдасы туралы ойластырыңыз.  **Тапсырма**  Серіктеспен бірге 400 метр ара қашықтыққа жарыса жүгіріңіз. Орта қашықтыққа серіктеспен жүгірудің тиімділігі мен орындалу әдісін ажыратыңыз.      **Дескриптор** *Білім алушы*  − жүгіру кезінде ережелерді сақтайды;  − жүгірістің (қарапайым жүгіріс, аяқ ұшымен, тізені жоғары көтеріп, аяқты артқа көтеріп) түрлерін қолданып шұғылдануды анықтайды;  − орта қашықтыққа жүгірудің тиімділігін ажыратады | | Таңертенгілік жаттығу түрлерін көрсетеді;  Қауіпсіздік ережені сақтай отырып ,жаттығуларды белсенді жасайды;  Оқушылар өздерінің жеңіл атлетикадағы ерекше қимылдарын сипаттай, талқылай әрі көрсете алады  Мыналарды қамтидындығын көрсетеді :   * екпін алу, итерілу, ұшу, қону * көтерілу, жерге қону   Оқушылар: өздерінің жеңіл атлетикадағы ерекше қимылдарын сипаттай, талқылай әрі көрсете алады. Пәндік лексика және терминология мыналарды қамтиды: екпін алу, итерілу, ұшу, қону; көтерілу, жерге қону; фитнес құрамдастары: күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік; қадамдар, аттау; лақтырулар: итеріп шығару, итеру, көтеріп тастау, лақтыру; қауіпсіздік, қауіп-қатер; сөрелік екпін алу, қашықтық бойынша жүгіру, мәреге жету; | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  **ҚБ** «Бәрекелді,әттеген-ай»  Бағалау парақшасын толтырады. | Дене шынықтыру сабағындағы қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулық  Бос ойын кеңістігі, ысқырық, алаңның шекарасын сызуға арналған бор. |
| Сабақтыңсоңы | Оқушыларға қозғалыста демалыс жаттығу жасатып,сапқа тұрғызу.  Соңында оқушылар рефлексия жүргізеді:  -нені білдім, нені үйрендім.  –нені толық түсінбедім. ену | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Оқушылардың ағзасын бастапқы қалыпқа келуін  қадағалау. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Секіру және лақтыру:топтық дайындық жоспары | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.3.3.3.**Жекежаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін энергетикалық жүйелерді және жаттығудың қарқындылығын қарастыру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Оқушылардың барлығы**  қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана біледі  **Оқушылардың көпшілігі**  Секіруді орындау кезінде секіру қимыл-қозғалыс реттілігін сақтау қажеттілігі. Екпін алып секірудің маңызыдылығын жетілдіреді және жинақтайды, сабақ барысында көрсетеді.  **Оқушылардың кейбірі**  Секіруді дамытуға арналған іс-шараларды дұрыс орындайды | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Дене қимыл-қозғалыс маңызыдылығын жетілдіреді, ретілігін сақтайды, түсінеді және сабақ барысында үдерісті көрсетеді. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Уақытты жоспарлау: **Дайындық бөлім: 12-15 мин.** Спорттық киімдеріне назар аудару. Сәлемдесу. Жаңа сабақ түсіндіру, өтілу барысымен таныстыру. **Қатардағы жаттығулар.** Бұрылыстарды біркелкі орындау. Аяқтың ұшын, өкшесін дұрыс пайдалану. Жүрістегі жаттығулар. Жаттығуларды біркелкі, дұрыс орындау. **Жүрістегі жаттығулардан жүгірістегі жаттығуларға көшу.** Баяу жеңіл жүгіру. Арақашықтықты сақтау. Қол кеуденің алдында, аяқтың ұшымен жүгіру. Мұрынмен тыныс алу. Жүгірістегі жаттығулар. Бірте- бірте ақырындап жүріске көшу. Кең тыныс алу. Жүрісте үш лекпен бұрылып үш қатарға тұру. **Жалпы дамыту, жетілдіру жаттығулары.**  Жаттығулар тізбегі аяқ бұлшық еттері мен секіру, сермелу жаттығуларын қамтуды көздейді. | | Оқушы өз жұбын табады  Сұрақ жауап орындады | Қол шапалақ | Ысқырық, секундамер |
| **Ортасы** | Сыныпты оқушылар секіру дағдыларын дамытуға алып келетін тапсырмаларды орындайтын шағын топтарға бөлу.  1. Жылдам жүгіру кезінде әр бес қадамда итеріліп, «адымдап» секіруді орындау (5-6 рет).  2. Тізені кейдеге тартып, кедергі арқылы орнынан тұрып секіру (5-6 рет).  3. «Отырған» күйінде қонуымен орнынан тұрып жоғары секіру (мысалы, гимнастикалық мат) (5-6 рет).  4. Жүгіріп келіп аяқты қайшылап, биіктікке секіру (5-6 рет).  5. Қону орнына жақын орналасқан кедергі арқылы бес-алды қадам жүгіріп келіп секіру (5-6 рет).  6. Екі аяқпен итеріліп, орнынан ұзындыққа секіру (5-6 рет).  7. Алты-сегіз жүгіру қадамымен ұзындыққа секіру (5-6 рет).  Секіруді жақсарту үшін қолданатын арнайы жаттығуларды оқушыларға ұсыну. Әр түрлі кедергілерден секіру, ілінген заттарға секіріп жету жаттығулары.  Топта оқушылармен секіру дағдыларын жақсарту үшін ұсынылған тапсырмалардың қайсысымен тағы жұмыс істеу керектігін талқылаңыз.  **Әртүрлі физикалық жаттығулар арқылы күшті дамыту** Оқушыларға қол күшін қатайту, күшін (қуатын) дамыту, сондай-ақ, ептілік, тепе-теңдік, үйлестіру бойынша бірнеше қатар жаттығулармен жұмыс істеуді түсіндіру.  Нақты физикалық жүктемелерде (ептілік, тепе-теңдік, үйлесім, күш, жылдамдық) анықталуы қажет әрбір физикалық дағды туралы айтыңыз. Гимнастикада барлық осы физикалық дағдылар дамытылады. Оқушылардан сұрау: олар осы физикалық дағдыларды түсінеді ме?  1.Оқушыларды биіктікке секірту. Жүгіріп келіп оң немесе сол аяған алдыға көтеріп секіру.  2. Жанынан жүгіріп келіп секіру  3.Доп лақтыру 150 гр. Белгілі бір сызықтан аспай жүгіріп келіп допты оң немесе сол қолымен аямай алысқа лақтыру | | жылдам жүгіру кезінде әрбір бесінші қадамда жоғары итеріле алады;  қолды сермеп екі аяққа қонумен оң (сол) аяқпен итеріліп орнынан ұзындыққа секіреді;  қолды сермеп, 10-12 см биіктікке (гимнастикалық мат) орнынан ұзындыққа секіре алады;  қолды сермеп, бір аяқпен итеріліп, үш қадамнан екпін алып ұзындыққа секіреді; | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ От шашу  **ҚБ Бағдаршам** | Ысқырық, секунд өлшегіш  Конустар. Іргелі қозғалыс дағдылары бойынша ресурсты қараңыз (25-кітап, спринт, 21-24-беттер:<http://www.det.wa.edu.au/stepsresources/detcms/navigation/fundamental-movement-skills/?oid=MultiPartArticle-id-13602092>  https://www.youtube.com/watch?v=Vt3r5xdNTZI |
| Сабақтыңсоңы | * Сабаққа белсенді қатыстым, аз да болса топқа пайдам тиді. * Сабақта берілген материалдарды түсіндім, өзіме қажеттісін алдым. * Сабақты түсінбедім, сабаққа қатыса алмадым. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | «Денсаулық күнін» құру және ұйымдастыру | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.2.2.**Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | -түрлі бұлшық еттерді дамыту жаттығуларын орындату;  -қысқа,орта қашықтыққа жүгірудің әдіс - тәсілдерін меңгерту;  -өмірге қажетті қимыл - қозғалыс қасиетін қалыптастыру. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | -қозғалыс белсенділігіндамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін анықтайды,дағдыларынкөрсетеді. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушылардың сапқа тұруы, сәлемдесуі және сабақтың міндеттерімен таныстыру. Солға, оңға бұрылу. Қозғалыстар, қолдары белде, табанның ішкі жағымен және сыртқы жағымен жүру, шеңбер бойынша жеңіл жүгіру, жүріп өту. Допты қолдану арқылы жалпы дамыту жаттығуларды жасау. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ |  |
| **Ортасы** | Оқушыларды 1 сапқа тұрғызу (7 мин):  1. Гимнастикалық скамейкадан секіру;  2. Гимнастикалық төсеніште алға домалау.  3. Гимнастикалық төсеніште артқа домалау.  4. Тепе - теңдік сақтап жүру.  5. Гимнастикалық қабырғада мініп - түсу. Жаттығуларын жасату.  6. Демді қалыпқа келтіру жаттығуларын жасатып 3 топқа бөлу.  Оқушыларды 3 топқа бөлу, дұрыс жасауын қадағалау:  ***І топ –* *Әртүрлі биіктіктегі арыста жаттығулар***  1. Тартыла секіріп, аяқты ашып міну.  2. Шалқаю  3. Қолын арыстан ұстап жабдықтың үстінде отыру.  4. Қарлығаш жасау.  5. Бұрыш жасап  6. 90о - қа айналып секіріп түсу, жаттығуларын жетілдіру. 18 мин  Жаттығуларды қауіпсіздік ережесін сақтап, сыныптасының, мұғалімнің көмегімен жасауын қадағалау.  ***ІІ топ – Акробатикалық жаттығулар***  1. Алға домалау  2. Көпір жасау.  3. Артқа домалау  4. Жауырынға тұру.  5. Аяқты басынан асыра жерге тигізіп, алақанын жерге қою.  6. Жарты шпагатқа келіп отыру жаттығуларын жетілдіру. Жаттығулардың дұрыс орындалуын қадағалау. Сыныптасының көмегімен жасау.  ***ІІІ топ – Тепе - теңдік жаттығулар***  1. Қарлығаш жасау.  2. Қолды жайып, аяқтың ұшымен жүру.  3. Жартылай отырып, өкшені көтеріп бұрылу.  4. Тізені жоғары көтере жүру, жаттығуларын дамыта үйрету. Топтарды жаттығуларын бірнеше рет жасағаннан кейін орындарын алмастыру. Сыныптасының көмегімен жасау.  **) Көңілді эстафеталық ойындарды өткізу.**  **Тапсырма 1. «Атыспақ»** ойынының шартымен танысыңыз.  **C:\Users\ryshtai_k@fmsh.nis.edu.kz\Desktop\^B3FB885E6F7EF423DBFE278760179CEE1A2B9CF4EFDC703E0A^pimgpsh_thumbnail_win_distr.jpg**Ойынның шарты: Топ екі командаға бөлініп, волейбол алаңында тұрады. Ойынның мақсаты қарсыласын доппен ұрып тигізу. Командалардың артында жолақ сызық сызылған, оған қарсыластың доп тиген ойыншылары барып тұрады, ол ойыншыны құтқару үшін командаластары допты жерге, керегеге тигізбей әуелетіп оған берулері керек. Допты ұстаған ойыншы оны қайтадан өз командасына лақтырып, өзі өз жағына өтеді де ойынды ары қарай жалғастырады.  1. Допты бостан босқа жерге ұруға болады.  2. Допты қолмен ұстауға болады, егер допты түсіріп алса «дәлізге» барып тұрады.  3. Доппен алаңда жүгіруге болмайды,тек алып жүруге болады.  Ойын 10-15мин өткізіледі, осы кезде қай команданың ойыншылары «дәліздің» ішінде көп болса, сол команда жеңілген болып саналады.  **Тапсырма 2.**Секіру дағдыларын дамытуға арналған жаттығулар жинағын көрсетіңіз. Секіру дағдыларын қалыптастыру жолдарын талқылаңыз.  **C:\Users\ryshtai_k@fmsh.nis.edu.kz\Desktop\hello_html_5c7e6afa.jpg**  **Тапсырма 3.**Төмендегі суретте көрсетілген жаттығулар жиынтығын орынданыз. Денсаулыққа тигізетін әсерін талқылаңыз**.** | | оқушылар ойын ережесін сақтайды  -допты алып жүруді дұрыс орындайдыі  -ойыншы өз доын дұрыс алып жүрді | **ҚБ** «Бәрекелді,әттеген-ай»  Бағалау парақшасын толтырады. | А4 кесте сызылған қағаз |
| Сабақтыңсоңы | **«Қар кесегі»** тәсілі арқылы оқушылар өтілген тақырып бойынша бірнеше сұрақ дайындап, бір-біріне лақтырады. Сол арқылы сабақты қорытындылайды.  **«Бес саусақ»** тәсілі. Оқушылар параққа алақандарын қойып, оны жиегімен қаламмен айналдырып өтеді. Осыдан соң олар сабақ туралы мынандай сұрақтарға жауап беріп, салынған саусақтарына жазады:  **Бас бармақ** - бүгін сабақта ең құнды мәселе қандай болды?  **Балалы үйрек** – мен топта/жұпта қалай жұмыс жасадым?  **Ортан терек** – мен бүгін қандай білім мен тәжірибе алдым?  **Шылдыр шүмек** – сабақ маған ұнады ма? Неліктен?  **Кішкентай бөбек** – мен сабақта өзімді қалайша сезіндім?  http://photoshop-grafika.ru/wp-content/uploads/2013/06/Kak-narisovat-ruku-8.jpg | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | «Денсаулық күнін» құру және ұйымдастыру | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.2.2.**Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлығы:** Жаңа білімді түсінеді.  **Көбі:** Анық сөйлеу арқылы, тақырыпты талқылайды.  **Кейбірі:** Анық және толық сөйлеу арқылы, мәселені түсінгенін көрсетеді. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Дене қимыл-қозғалыс маңызыдылығын жетілдіреді, ретілігін сақтайды, түсінеді және сабақ барысында үдерісті көрсетеді. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Спорттық киімдеріне назар аудару. Сәлемдесу. Сабақтың тақырыбын,оқу мақсаты менсабақ мақсаттарын түсіндіру, өтілу барысымен таныстыру. Мұғалім сыныпта жарақаттанудың алдын алу мақсатында қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқама жүргізеді.  Дене қыздыру жаттығуларына көшу.Жүрістегі жаттығулар. Жаттығуларды біркелкі, дұрыс орындау. **Жүрістегі жаттығулардан жүгірістегі жаттығуларға көшу.** Баяу бірқалыпты жүгірулер. Арақашықтықты сақтау. Қол кеуденің алдында, аяқтың ұшымен жүгіру. Мұрынмен тыныс алу. Бірте- бірте ақырындап жүріске көшу. Кең тыныс алу. Жүрісте үш лекпен бұрылып үш қатарға тұру. **Жалпы дамыту жаттығуларын бір орында орындау.** Жаттығуларды барынша біркелкі реттілікті сақтап орындау, қандай да бір бұлшық еттің, буынның қозғалысына тиімді әсер ету. Жаттығуларды негізгі бөлім бойынша арнайы бағытта орындату. Арнайы қозғалыстар үшін әр түрлі бұлшық еттерді дайындау жаттығуларын ұқыптылықпен қайталату. | | Оқушы өз жұбын табады  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Стикерлер, маркерлер, қаламсаптар |
| **Ортасы** | **1.** Сынып шағын топтарға бөлінеді. Оқушылар 8-10 жаттығудан тұратын дамыту жаттығуларын құрастырады және орындайды. Орындалған жұмыстың соңынан қаншалықты тиімді екендігін және саралауды жүргізу керек.  Оқушылар жүгірісті жүру қадаммен алмастыру тапсырмасын орындайды. Арақашықтық 800 метр, бірінші айналымды тоқтаусыз бірқалыпты қарқында жүгіріп өту, екінші-үшінші айналымда 15-30 м қадам жүру,төртінші айналымда қарқынды көбейте отырып,мәреден өту.  ***Мұғалімге нұсқаулық:***  *Ұстаз жүгіру кезінде дұрыс тыныс алу туралы ескертуі қажет. Оқушылар жүгіру кезінде өздерінің дене жағдайын талдап, бағалай алуы қажет*.  Сөреден шығу жаттығуын15-20 метр аралықта жүгіріп орындау. Жаттығуды бірнеше рет (орташа жылдамдықтан максималды жылдамдыққа дейін) қайталап орындату. Бастапқы қалып: төменгі сөре.  "Қуып жетуге тырыс" ойынын ойнау. Ойынға бүкіл сынып қатысады. Ойынға қатысушылар стадионның жүгіру алаңында бір-бірінен бірдей ара қашықтыққа тұрады. Белгі бойынша барлық ойыншылар жүгіруді бастайды. Әрбір ойыншының міндеті:өзін қуып келе жатқан адамға жеткізбеу және алдында жүгіріп бара жатқан адамның денесіне немесеиығынақолын тигізу. Өзіне қол тиген балалар жүгіру алаңының ортасына жиналады, ал қалғандары жүгіруді жалғастыра береді.Ойыншылар жүгіру алаңның мәре сызығын басып өткен кезде ойын аяқталады.  . Жылдам жүгіру кезінде әр бес қадамда итеріліп, «адымдап» секіруді орындау (5-6 рет).  2. Тізені кейдеге тартып, кедергі арқылы орнынан тұрып секіру (5-6 рет).  3. «Отырған» күйінде қонуымен орнынан тұрып жоғары секіру (мысалы, гимнастикалық мат) (5-6 рет).  4. Жүгіріп келіп аяқты қайшылап, биіктікке секіру (5-6 рет).  5. Қону орнына жақын орналасқан кедергі арқылы бес-алды қадам жүгіріп келіп секіру (5-6 рет).  6. Екі аяқпен итеріліп, орнынан ұзындыққа секіру (5-6 рет).  7. Алты-сегіз жүгіру қадамымен ұзындыққа секіру (5-6 рет).  Секіруді жақсарту үшін қолданатын арнайы жаттығуларды оқушыларға ұсыну. Әр түрлі кедергілерден секіру, ілінген заттарға секіріп жету жаттығулары.  Топта оқушылармен секіру дағдыларын жақсарту үшін ұсынылған тапсырмалардың қайсысымен тағы жұмыс істеу керектігін талқылаңыз. | | сұрақ жауапты орындайды  Сұрақ жауап арқылы сұраққа жауап береді  Дене мүшелеріне байланысты жатығуларды көрсетеді  қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру.  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  **ҚБ** «Бәрекелді,әттеген-ай»  Бағалау парақшасын толтырады.  **ҚБ Бағдаршам** | Ысқырық, секундомер |
| Сабақтыңсоңы | **Қорытынды.**  -Бүгінгі сабақтан не білдіңдер?  -Сендер үшін не маңызды болды?  -Сабақтың басында айтылған мақсатымызға жеттік пе?  - **(ҚБ)**Бүгінгі сабаққа барлығымыз жақсы қатыстық. Бас бармақ арқылы озімізді бағалайық.  **Рефлексия:** Балалар алған білімдері бойынша өздерін өздері бағалайды. Бағалаудың үш сатысына стикерлер жапсырады.  1.Барлық дене мүшелерін атай аламын және олардың атқаратын қызметін білемін дегендер жетістік баспалдағының ең жоғарғы бөлігін таңдайды  2. Атауларын білемін, бірақ кейбір дене мүшелерінің қызметін білмеймін дегендер одан төменгі бөлігін таңдайды.  3. Білемін, бірақ шатастырамын дегендер төменгі бөлігін таңдайды.  [Оқыту үшін бағалау және оқуды бағалау](https://www.google.kz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0CCwQFjAC&url=http%3A%2F%2Fgoo.kz%2Fjournal%2Fview%2F59%2F24726&ei=9JqTVM6wMeXQygOhr4HABg&usg=AFQjCNFaRJkbYjbAat-Xcmq7oWhF5piqCw&bvm=bv.82001339,d.bGQ)  Бағалау парақшасын толтырады. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. | Картинки по запросу бағалау блок ағашы | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.1.1.**Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | 1. Спорттық ойындардағы қозғалыс дағдыларын түсіну  2. Волейбол ойынынд ажұптық ойын арқылы әртүрлі дағдыларды меңгеру, жетілдіру  3.Топтық жұмыс арқылы дене жаттығуын жақсартуға арналған әдістерді меңгеру | | | | |
| **Бағалау критерииі** | 1. Волейбол ойынындағы жаңа қозғалыс техникаларын орындайды, қайталау арқылы жетілдіреді  2. Жұптық ойында реттілікті сақтайды  3.Дене жаттығуын жақсартуға арналған әдістер құрастырады | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **«Тақырып көлеміндегі әрекеттер»**  **Мақсаты:** Игергелі отырған тақырып пен оқыту мақсаттары жөнінде ақпарат беру.  **Сипаттамасы:** Мұғалім мен оқушының тақырып бойынша бірлескен іс-әрекеттер.Сұрақ-жауап арқылыойынның қозғалыс дағдысытуралы ақпарат анықталады.  **Мұғалім әрекеті:** Тақырып, жоспардағы іс-әрекеттер жөнінде ақпаратпен, мақсаттарымен таныстырады. Оқушыларды бағалау критерийлерін талқылауға тартады. Сұрақтарға жауап береді. Сыныптың алдына сұрақ қояды:   * Қозғалыс дағдысы дегеніміз не? * Спорттық ойындарда қозғалыс дағдысын қалай дамытуға болады?   Қыздырыну жаттығуларын ұйымдастырады.  **Оқушы әрекеті:** Мұғалімнің берген ақпаратын тыңдайды. Сыныппен бірге сабақ мақсаттарын, бағалау критерийлерін талқылайды, мұғалімнің бағыттаушы сұрағына жауап іздейді.  Тапсырмаларды орындау кезіндегі дене жарақаты қауіпінің алдын-алу үшін қыздырыну жаттығуларын орындайды (жүру, жүгіру, қайталап жүгіру, бір орындағы ЖДЖ-ын орындайды).  **Бағалау:** Мұғалім ауызша кері байланыс береді. Ерекшеленген сұрақтар мен жауаптарды атап өтеді. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Сурет  суреттер |
| **Ортасы** | **Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысыМақсаты:** Түрлі жарақаттардың алдын алу үшін нұсқаулықты ескетүсіру, жұптық және топтық жұмыс арқылы волейболдағы қозғалыс дағдыларын жетілдіру, сабақты жүзеге асыру үшін сынамалау жаттығуларын орындату, оқыту мақсаттарын шешу.  **Сипаттама:** Оқушылар нұсқаулықпен жеке танысады, шағын топтарда жұмыстана отырып сабақ тақырыбын жүзеге асырады.  **Мұғалім әрекеті:**  Сынып ішінде жарақаттанудың алдын алу үшін қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулықты жүргізеді;  Бейнематериал көрсетеді;  Жақындату жаттығуларын волейбол добымен ұйымдастырады;  Сыныпты жұптастырады,топтастырады;  Оқушылардың доппен орындаған жаттығуларының дұрыс орындалуын қадағалайды;  Оқушылардың жіберген қателіктерін айтып отырады;  Жаттығуларды бір біріне көрсету барысында кері байланыс бере отырып қателіктерді түзетіп отырады;  Келесідей сұрақ қою арқылы білімді бекітеді:   * Волейбол ойынында әртүрлі әдістерді білу неге маңызды?   **Оқушы әрекеті: (С)**.  1-тапсырма:  Бейнематериал тамашалайды.Оқушылар жұптасып бір-біріне 6-7 м арақашықтықта қарама-қарсы тұрады. Мұғалім көрсеткен жақындату жаттығуларын орындайды. Оқушылар көрген жаттығуларды жаттығуын әр фазасын бөлшектеп орындайды:  - Допты жоғарыдан беру әдіс-тәсілі.  (допты беру үшін бастапқы қалып негізінде тұрыс);  - волейбол добын төменнен қабылдау әдісі  (қолды төменнен қою арқылы, алақанды бір-біріне жинау бағытымен допты қабылдау кезі);  - допты жоғары лақтырып, қайтадан қабылдап, арықарай қарсыласына көтеріп беру;  - допты қайтару әдісі, соғу.  (допты, екі қолды біріктіре отырып,    жоғары қаратылған күйде соғу керек)  -тордың алдында біріне доп беріп көтеру арқылы тордан доп соғу,яғни шабуылдау әдістерін үйрету.  - тордың алдында доп көтеру арқылы саусақтың ұштарымен қарсыланың алаңының бос жеріне доп тастау.  - тор алдында 1-2 немесе 3 адамнан қарсыласына тосқауыл қою (блок).  - әріптесі тосқауыл қоюға секіргенде сақтандыру әдістерін жасау.  Тапсырмаларды орындау деңгейін бағалау үшін дескрипторлар:  -*тапсырмаларды орындау кезінде реттілікті сақтайды;*  *-волейбол добымен жаттығуларды орындау барысында қол, аяқ, дене қалыптарын талапқа сай қояды;*  2-тапсырма:  Оқушылар 2 топқа бөлінеді, дене жаттығуының сапасын жақсартуға арналған баламалы ережелер мен құрылымдық әдістер құрады.Өздерінің ойлап тапқан әдістерін флипчартқа түсіреді. Тапсырмаларды орындау деңгейін бағалау үшін дескрипторлар:  - *сабақ барысында қолдануға келетін тәсілдер құрастырады;*  **Бағалау:**Бағалау кішкене қиылған қағаздардағы төмендегідей сөйлемдерді аяқтау арқылы жүзеге асырылады:  - мен бүгін ... туралы білдім;  - … қиын болды;  - … туралы түсінік пайда болды;  - мен … үйрендім;  - … жасау қолымнан келді;  - … туралы білу қызықты болды;  - … мені таң қалдырды;  - мен … жасағым келді және т.с.с. | | Қосымша салмақсыз секіру жаттығулары. Сыныпты бірнеше кіші топтарға бөліп, айналмалы түрдегі жаттығу сабақтарын өткізу: 1. Нығыздалған доппен кедергілерден бір аяқта және екі аяқта секіру-10-15 секіруді 3-4 қайталау. Кедергілердің биіктігі, оқушылардың дайындығына байланысты. 2. Бір аяқтан екінші аяққа секірулер (жұмсақ жерде, гимнастикалық маттарда, құмда)-10-15 секіруді 3-4 қайталау. 3. Кезекпен әр аяқта баспалдақпен секіру. 20-30 секіруден бастап, біртіндеп секіру санын көбейту. 4. Биіктіктен (орындық, гимнастикалық орындық) секіріп түсіп, жоғары немесе алға секіру 8-10 секіруді 2-3қайталау. 5. Секіртпе жіппен түрлі секірулер-200 секіруге дейін. Жаттығуды 20-30 реттен бірнеше қайталап орындайды. 6. Бір орыннан бір аяқта жоғарыда орналасқан заттарға секіріп, қолды, басты, иықты тигізу. 7. Толық отырып, ұзындыққа секіру(«бақа»)-6-10 секіруді 2-3 қайталау. 8. Жартылай отырған қалыптан бір аяқта және екінші аяқта секіру-әр аяқта 20-30 секіруді 2-3 қайталау. Орындалған тапсырмаға талдау жасау. |  | Үлкен, бос кеңістік, нығыздалған доптар,  жеңілатлетикалық кедергілер. Гимнастикалық маттар(ұзындыққа секіруге арналған ор), орындық, гимнастикалық орындық, секіртпе жіп, ысқырық.  Секіруді дамытуға арналған жаттығу интернет ресурсына сілтеме:  http://sportfiction.ru/articles/uprazhneniya-dlya-razvitiya-pryguchesti/ |
| Сабақтыңсоңы | Сабақ соңында оқушыларға қойылатын сұрақтар:   * Сабақта не түсініксіз болды? * Сабақ барысында қандай қиыншылықтар кездесті? * Не қосу қажет деп ойлайсың?Өзіңізге нені жетілдіру қажет?   Үй тапсырмалары беріледі;  Мұғалім тарапынан кері байланыс жүргізіледі (сабақ барысында кеткен қателіктер мен артықшылықтар ауызша айтылады) | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бөлім |  | | | | |
| Педагогтың аты-жөні |  | | | | |
| Күні |  | | | | |
| Сынып | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| Сабақтың тақырыбы | **Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну** | | | | |
| Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме) | **11.1.1.1.**Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау | | | | |
| Сабақтың мақсаты | * қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып үйлестіреді | | | | |
| Бағалау критерииі | * қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылайды; * кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсетуді үйлестіреді | | | | |
| Сабақтың кезеңі/ уақыты | Мұғалімнің әрекеті | | Оқушының әрекеті | Бағалау | Ресурстар |
| Басы | Сабақтың басында өтетін тақырыппен таныстырып, білім алушылармен бірге оқу мақсаты және сабақтың соңында күтілетін нәтиже анықталады. Осыдан кейін білім алушылар сабақтағы бағалау критерийлері және дескрипторлармен танысады.  Білім алушылар спорттық ойындар ойнаған кезіндегі қауіпсіздік ережелері бойынша жалпы талаптармен таныстырылады. Білім алушылар жүру, жүгіру кезіндегі жаттығуларын орындағаннан кейін, демдерін қалпына келтіріп, дененің барлық бұлшық еттеріне дене қыздыру жаттығуларын орындайды.  **(** Білім алушылар, бір орында, қозғалыста және жүгіру кезінде ЖДДЖ орындайды. | | Оқушылар «шаттық шеңберіне» тұрып, мұғаліммен бірге қайталайды.  Үй тапсырмасын айтады, тақырып бойынша сұрақтарға жауап береді. | Қол шапалақ | Жаттығулар көрсету.  Пайдаланатын көрнекіліктер.  Суреттер. |
| Ортасы | Өткізілетін оқу тапсырмасының ережелері мен қауіпсіздік ережелері айтылып түсіндіріледі. Осыдан кейін білім алушылар  жұпта жұмыс жасайды:  Баскетболшының тұрысы:  C:\Users\aubakirov_d.ptr\Documents\СМК\фото\Баскетбол1.jpg  а)Допты бір орында оң және сол қолмен алып жүру;  б) Бір қолдан екінші қолға ауыстырып алып жүру;  C:\Users\aubakirov_d.ptr\Documents\СМК\фото\Баскетбол6.jpg  в) Қозғалыста допты оң және сол қолымен алып жүру.  Осы тапсырманың дескрипторлары:   * Баскетбол сабағындағы қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды; * Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру тәсілдерін түсінеді және қолданады.   **Сұраңыз:** Баскетболмен айналысқан кезде қандай қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет? Өздеріңіздің практикалық білімдеріңізді және дағдыларыңызды күнделікті өмірде қалай қолданасыздар?Бұл тапсырмада қандай арнайы спорттық қозғалыс әрекеттері қолданылды?  Өткізілетін оқу тапсырмасының ережелері мен қауіпсіздік ережелері айтылып еске түсіріледі. Осыдан кейін білім алушыларбаскетбол ойынындағы допты торға лақтырудың әдіс-тәсілдерін дамытуға арналғанкелесі оқу тапсырмаларын орындайды:  **Допты бір қолмен жоғарыдан секіріп лақтыру**  **Допты бір қолымен бастан асыра торға лақтыру**  Осы тапсырманың дескрипторлары:   * Жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды; * Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру тәсілдерін түсінеді және қолданады; * Допты бір қолмен жоғарыдан секіріп лақтырады; * Допты бір қолымен бастан асыра торға лақтырады.   **Сұраңыз:** Ойын кезінде қандай қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет? Өздеріңіздің практикалық білімдеріңізді және дағдыларыңызды күнделікті өмірде қалай қолданасыз?Бұл тапсырмада қандай арнайы спорттық қозғалыс әрекеттері қолданылды? | | Денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік техникасынан дұрыс сақтайды   - мақсатқа жетуде командалық жұмыста көшбасшылық танытады; - тапсырманы мұқият әрі дұрыс орындайды | Бас бармақ  ҚБ «Бәрекелді,әттеген-ай»  Бағалау парақшасын толтырады.  ҚБ Бағдаршам | Жаттығулар көрсету.  Пайдаланатын көрнекіліктер.  Суреттер. |
| Сабақтыңсоңы | Кері байланыс Маған сабақта не ұнады. 2. Маған немен жұмыс істеу керек? 3. Смайл арқылы өзінің көңіл-күйін бейнелейді және стикерді күн бейнесіндегі тақтаға жапсырады. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну**.. | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.3.3.**Арнайы спорттық техникаларды дамыту жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Сабақ барысында оқушыларды жетекшілік дағдылар мен командада жұмыс істеу дағдыларын көрсете білуге үйрету. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Оқушылар сабақ барысында жетекшілік дағдылар мен командада жұмыс істеу дағдыларын көрсете алады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | 1. Мұғалімоқушыларменсәлемдеседі   Мұғалімайтады: «Бізпәндердікіріктіруді, қозғалудағдыларын, денеқасиеттерінқауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақтақырыбыбойыншаайтуарқылыдамытудыжалғастырамыз».  Мұғалім Сіздер үшін денсаулықты сақтау нені білдіреді деп сұрақ қояды.  Мұғалімоқушылардысабақтақырыбымен, күтілетіннәтижелерменжәнесабақмақсаттарыментаныстырады.  Күтілетіннәтижелер  - қауіпсіздік ережесін біледі.  -лақтыру техникасын түсінеді.  -техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсінеді және біледі.;  II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.  (П) «Тек бір минут» стратегиясынөткізеді  Оқушыларбір-бірінбағалайды  Оқушылартамырдыңырғағынсанайды.  Мұғалімдененіңқұрлысынжазудыұсынады. Мұғалімоқушыларменбіргеалдағыауырденежүктемесінеағзаныдайындауүшінтүрлібұлшықеттоптарынширатыпшынықтыруүшінкөшбасшынытаңдайды.  Дененіширатыпшынықтырғаннанкейінмұғалімоқушыларға «Көңіл-күйағашы» стратегиясыбойыншажаттығуданкейінгікөңіл-күйдіанықтаудыұсынады. Мұғалімсұраққояды: - сізтаңдағанкөңіл-күйлеріңіздіқалайтүсіндірушіедіңіз? | | Мұғаліммен сәлемдеседі.  Үй тапсырмасын айтады, тақырып бойынша сұрақтарға жауап береді. | Қол шапалақ | Гимастикалықкілемшелер  Карточкалар- тапсырмалар  Гимнастикалықкілемше |
| **Ортасы** | Дайындық жаттығуларын орындап болған соң мұғалім оқушыларға презентацияны көруге ұсынады.  Презентацияны тамашалап болған соңмұғалім оқушыларға ноутбуктерді таратып, қажетті сілтемені ашуды ұсынады.  Оқушылар сілтемені ашып ішіндегі ақпаратпен танысады.  Мұғалім сыныпты 3 топқа бөледі де волейбол ойынынан кіші чемпионат өткізеді. Жарыс кезінде оқушылар әртүрлі ойын комбинацияларын қолданады.  Тапсырманың дескрипторлары:  - ҚТ ережелерін сақтайды;  - мұғалімнің белгілері мен нұсқаулықтарына мұқият көңіл аударады;  - ойын ережелерін бұзбайды.  Сұраңыз: Бұл жарыс қандай құндылықтарды дамытады?  Жарысты өткізген соң әр топқа тапсырмалары бар қима қағаздарды таратады. Оқушылар тапсырмаларды орындайды.  Мұғалім оқушыларға ноутбуктерді таратып, қажетті сілтемені ашуды ұсынады.  Оқушылар сілтемені ашып ішіндегі ақпаратпен танысады.  Ресми ережелері бойынша волейбол оқу-жаттығу ойыны. Ойын барысында оқушылар әртүрлі ойын комбинацияларын қолданады.  Тапсырманың дескрипторлары**:** - ҚТ ережелерін сақтайды; - ойыншылар ойын кеңістігінде бағдар жасай алады; - ойынының ережелерін бұзбайды.  **Сұраңыз:** Бұл ойын қандай физикалық қасиеттерді дамытады? | | -Алаңдағы қолайлы орынға орналасуға жаттығу жасау  -  Тактикалық амалдарды дұрыс жасау ережелерін пайдаланады . | **ҚБ.** «Жұлдызша» арқылы бағалау  **ҚБ** «Бәрекелді,әттеген-ай»  Бағалау парақшасын толтырады.  **ҚБ Бағдаршам** | Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер. |
| Сабақтыңсоңы | Кері байланыс: «Екі жұлдыз бір тілек»  Үйге тапсырма: «Киіміңе қарап қарсы алады, ақылыңа қарап шығарып салады» деген сөзбен келісесіңдер ме? Екі жақты күнделікпен ойларыңды туынды және күрделі сөздермен дәлелдеп жаз  Рефлексия: «Жылан» әдісі | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бөлім |  | | | | |
| Педагогтың аты-жөні |  | | | | |
| Күні |  | | | | |
| Сынып | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| Сабақтың тақырыбы | **Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну**.. | | | | |
| Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары | **11.1.3.3.**Арнайы спорттық техникаларды дамыту жүйелі қозғалыс тіркесінің дағдысын және бірізділігін құру, түрлендіру және бағалау | | | | |
| **Сабақ мақсаттары** | Спорттық ойын түрінде арнайы қозғалыс дағдыларына ие болады  Волейбол ойынына қажетті қимыл-қозғалыс дағдыларын шебер орындайды | | | | |
| **Бағалау критерийлері** | Допты қабылдау, жалғау, берудегі қозғалыс дағдыларын талапқа сай орындайды.  Жұпта және топта бірлесе жұмыстанады.  Ойын ережесін сақтайды.  Қажетті қимыл-қозғалыстарды көрсетеді. | | | | |
| Сабақтың кезеңі/ уақыты | Мұғалімнің әрекеті | | Оқушының әрекеті | Бағалау | Ресурстар |
| Басы | **«Тақырып көлеміндегі әрекеттер»**  **Мақсаты:** Игергелі отырған тақырып пен оқыту мақсаттары жөнінде ақпарат беру.  **Сипаттамасы:** Мұғалім мен оқушының тақырып бойынша бірлескен іс-әрекеті. Сұрақ-жауап арқылы спорттық ойындағы жүптық, топтық іс-әрекет туралы ақпарат анықталады.  **Мұғалім әрекеті:** Тақырып, жоспардағы іс-әрекеттер жөнінде ақпаратпен, мақсаттарымен таныстырады. Оқушыларды бағалау критерийлерін талқылауға тартады. Сұрақтарға жауап береді. Сыныптың алдына сұрақ қояды (ой қозғау):   * Волейболшыға аса қажетті қозғалыс дағдыларын тізбектеп бере аласыздар ма?   Қыздырыну жаттығуларын ұйымдастырады.  **Оқушы әрекеті:** Мұғалімнің берген ақпаратын тыңдайды. Сыныппен бірге сабақ мақсаттарын, бағалау критерийлерін талқылайды, мұғалімнің бағыттаушы сұрағына жауап іздейді.  Тапсырмаларды орындау кезіндегі дене жарақаты қауіпінің алдын-алу үшін қыздырыну жаттығуларын орындайды (жүру, жүгіру, қайталап жүгіру, бір орындағы ЖДЖ-ын орындайды).  **Бағалау:** Мұғалім ауызша кері байланыс береді. Ерекшеленген сұрақтар мен жауаптарды атап өтеді. | | Мұғалліммен бірге өлең жолдарын қайталайды. Сәлемдеседі, бір – біріне жақсы тілектер айтып, сәттілік тілейді. | Қол шапалақ | Әр іс-әрекет түрі үшін үлкен бос кеңістіктің болуы |
| Ортасы | **Волейболдағы арнайы дағдыларды жұптарда және шағын топтарда жұмыстана отырып жетілдіру. Мақсаты:** Топтық, жеке жұмыстар арқылы волейболшының дағдыларын жетілдіру, тәжірибелеу жұмысын жүзеге асыру, оқыту мақсаттарын шешу.  **Сипаттама:** Мұғалімнің, сыныптастың көрсетуі арқылы, өзара сақтандыруды қолдана отырып арнайы қозғалыс әрекеттері тәжірибеленеді.  **Мұғалім әрекеті:**  Қыздырыну жаттығуларын ұйымдастырады;  Ойын кезінде жарақат алып қалу қауіпінің алдын алуды және қауіпсіздік ережелерін түсіндіреді;  Допты қайтару әдісінің дұрыстығына назар аударады;  Ұсынылған қозғалыс әрекеттерінің сапалы орындалуын сараптаптауды оқушыларға ұсынады;  Волейболда допты қабылдау мен қайтаруды, орын ауыстыруды меңгеру маңызды екенін түсіндіреді;  Келесідей сұрақтар қою арқылы білімді бекітеді:  - Ойын жағдайларында қандай қозғалыс дағдыларын дамыту қажет?  - Негізгі дағдыларды жетілдіру кездегі бірлескен жұмысты қалай бағалар едіңіз?  **Оқушы әрекеті**:  *1-әрекет.*  Допты жоғарыдан беру (қайталау). Жұптар бір-бірлеріне қарама қарсы тұрып тапсырмаларды кезек-кезекпен орындайды:  - допты берудің орындалу үлгісін орындау (имитация) – допты өзінің үстіне жоғары лақтыру, алға қозғала ұстап алу;  - сол жаттығуды қайталау тек ұстау орнына қарсы тұрған серіктесіне жалғап жіберу;  - ешқандай тоқтатусыз серіктеске жалғау;  - жоғарыдағыларды серіктеспен тордың екі жағына орналасудан орындау;  - жоғарыдағылардың барлығын оңға және солға жанмен қозғала отырып қайталау.  **Сипаттауыштар:**  **-** *допты өзінің үстіне тура және биік көтереді;*  *- допты қабылдау және жалғау кезінде қолдар білек буынынан бүге ұстайды, саусақтарын бақыраш (ковш) тәріздес қалыпқа келтіреді.*  *2-әрекет.*  Допты төменнен екі қолмен қабылдау (қайталау). Жұптар бір-бірлеріне қарама қарсы тұрып тапсырмаларды кезек-кезекпен орындайды:  - допты төменнен қабылдаудың орындалу үлгісін (имитация) допсыз қайталау;  - допты өзінің үстіне жоғары лақтырып екі қолмен төменнен қабылдау;  - екі қолмен допты жерге ұрып, доптың соғылған жеріне қарай орын ауыстырып, төменге түсіп келе жатқан допты екі қолмен төменнен қабылдау;  - серіктеспен қарама-қарсы тұрудан допты төменнен қабылдауды орындау;  - серітестің біреуі допты лақтырып береді екіншісі допты төменнен қабылдауды орындайды;  - жұптар допты жоғарыдан қабылдап өздернің үстіне жоғары көтереді де төменнен қабылдау тәсілімен кері қайтарады;  - жұптар жоғарыдағылардың барлығын тордың екі жағында тұрудан орындайды.  **Сипаттауыштар:**  **-** *допты қабылдау сәтінде жартылай отыруды көрсетеді;*  *- қолдар алға түзу созылады, иықтар алға шығыңқы қойылады.*  *3-әрекет.*  *Тура шабуылдау соққылары.* Жұптар бір-бірлеріне қарама қарсы тұрып тапсырмаларды кезек-кезекпен орындайды:  - 2-3 адыммен жүгіре екпіндеп секіру арқылы допты екі қолмен тордың үстінен асырып қарсы алаңға лақтыру;  - сол әрекет тек допты оң (сол) қолмен лақтыру;  - допты бір қолмен жоғары лақтырып төмендеп келе жатқан допты еденге барынша қаттырақ ұру;  - торға жақындап келіп бір қолмен допты жоғары лақтырып торды асыра ұру;  - сол әрекетті қайталау тек 2-3 адыммен жігіре екпіндеп келіп орындау;  - жұптың біреуі допты тордан асыра лақтырады ал екіншісі соққыны жүзеге асырады;  - серіктес 3-ші ойын аймағында тұрып допты 2 немесе 4 ойын аймағына көтереді ал екінші ойыншы шабуылдау соққысын оорындайды.  **Сипаттауыштар:**  **-** *бірнеше адымнан кейін соққы жасауды орындайды;*  *- соққы жасау сәтінде екі қол да жоғары көтеріледі, алайды бір қолмен соғуды көрсетеді.*  *4-әрекет.*  Ойынға қосылған допты қабылдау: бірінші қабылдан доп 3-ші аймаққа допты жеткізеді, екінші қабылданған доп 2 немесе 4 аймаққа жалғайды, ал үшінші әрекетте ойыншы секіріп допқа соққы жасайды немесе екі қолмен секіре допты екінші алаңға асырады (үш ойыншыдан жасақталған шағын топтағы жұмыс).  **Сипаттауыштар:**  **-** *допты серіктеске тура жалғайды;*  *- допты серіктеске тура көтеріп береді;*  *- шабуылдау соққысын орындайды,.*  *5-әрекет.*  Оқыту ойыны. Сынып толық командаларға жасақталып ереже бойынша ойын ұйымдастырады.  **Сипаттауыштар:**  **-** *жаттығу кезіндегі жетілдірілген дағдыларды қолданады;*  *- бір командадағы серіктестерге допты жалғауды жүзеге асырады;*  *- ойын ережесін сақтайды.*  **Бағалау:** Оқушылардың бірін-бірі және өзіндік бағалауы тәжірибеленеді. Әрбір тапсырмаларды орындап болған соң оқушылар өздері қол жеткізген немесе қиындық тудырған критерийлерді анықтап серіктесіне айтып отырады. Бір бірлеріне кеңес беру арқылы қалыптастырушы бағалауды жүзеге асырады. | | Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге нәтиже көрсетеді . Тақырыпты меңгеру деңгейін анықтау.  Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, оқушылар ауызша жауап береді.  Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады.  Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағымұғалім сұрағына жауап береді. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бәрекелді,әттеген-ай»  Бағалау парақшасын толтырады. | Үлкен бос кеңістік.  Мұғалімнің ысқырығы, эстафета таяқтары, фишкалар, жалаулар, бор.  Үлкен бос ойын кеңістігі, мұғалім үшін ысқырық, бор, кегли, баскетбол доптары, теннис доптары, волейбол доптары. Нұсқалары ретінде 10-10 см өшемді нысана, кегли немесе қорап. |
| Сабақтыңсоңы | Кері байланыс:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Білемін | Білгім келеді | Үйрендім | |  |  |  | | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну**.. | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.4.4.**дене жаттығуларының сапасын жақсарту мақсатында баламалы ережелер менқұрылымдық әдістерін бағалау және түсіндіру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Қозғалмалы ойындарда баскетбол элементтерін жетілдіру  Командада жұмыс істеу дағдыларын және көшбасшы болу дағдыларын дамытуға септігін тигізу. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | 1. Көшбасшылық сөзінің мағынасын түсінеді. 2. Допты екі қолмен алып жүре алады. 3. Қарсыласты доппен айналып өте алады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі  Мұғалім оқушыларды сабақ тақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады. Мұғалім Сіздер үшін денсаулық ұғымы нені білдіреді деп сұрақ қояды.  Күтілетін нәтижелер:  - қауіпсіздік ережесін біледі.  - оқушылар спорттық ойындар арқылы қозғалыс дағдыларын дамытады.  - баскетбол ойындарының элементтерін қолдана алады.  -командалық ойындардағы көшбасшылық қабілетін дамытады.  Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.  **«Күн мен түн »** ойыны.  *Денені ширатып шынықтырғаннан кейін мұғалім оқушыларға «смайликтер» стратегиясы бойынша жаттығудан кейінгі көңіл-күйді анықтауды ұсынады.* **Мұғалім сұрақ қояды:** *- сіз таңдаған көңіл-күйлеріңізді қалай түсіндіруші едіңіз?* | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | [word/ulttyq\_kiim-66081.html](http://yandex.kz/clck/jsredir?bu=ijn5&from=yandex.kz%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2070.k9SY9-YGX7QPiXUhJT78mls9McNuryNEqkVjrku2GZQ6r82JNX7YeKG3GbNfuo12hmUslhB1sGPw95k5ppemycB3TsZ9qXUUg6mSLIhC-8g.d5a5c2a8d9aa8b192f5cfb999deb0339c6715a8b&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGd2E9eR729KuIQGpPxcKWQSHSdfi63Is_-DnbKz8oeZi2X1Ss52i2GMYYwsXm3foDw&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFMFFrIIEqOq3e1sarS9NSCyvx0AjknnNhnDryR1qVmdf3TKYC_0lcvHFCtj_8LCoO7iT_QdzHSGc6lcpGd6ZEt39K0fAQF-gw89HcuIcrwUuqek7A94nJAA3RrE3TEByN2IcbV4lI-FTxLQHIb2rh3SqOwT2siwdoNYOBRlvMfKbW3wCWk64cnHagrpqLzyXjJ4p0ZV7Pw59sMI_pRhXhKfUnX7KOyxQHQeauq-Zo1wrWcIarUA8HmthprrGaHy895e_WfTbuaXjPuZNe3utL7986jI-qyx2PTyG-gkmYaBSSczhOp0lme5mIhjtogB-30JHngBtYE4mUUjWVdgOX-mmpVk32f3uUOHXJSFOA35KAgg_r7xdvDPcwNbaqFRcrQByWsM-bULgQl8o71LdmNGMY3lhEBjkuxa9qPuW2qk9Pm4tlx0OkrkGjEHfG8yRC4GkeJ04Hw4wnqv7uKH6vU0nKw3_9VeGnHeDUvf-p2k9wNlxRpvAP4Rq2_wXWf2KZm7DrxoVDIXzuPsLZ-_hGWKLGFs7iiitOnJ-PC6T2EUrZ2LjcNxhKvMOKt0BFkQlHiB4uyB0FB9zr_TCce_KEg4,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTjlFTElFLTBic1o4QmJmYmxlcUtISWt2YnBPa3pONGZIYnJsMGFOMXVtRGp0eEFNQnYzci1NR1ZMbzlEZWlueWEwUGxwcDVFeFprTUh3VUhTV2xnQm0waS1JY0JTUEVucVRoTGd5c1VlUXM,&sign=a96b051a94c3f262b10dfacd9c12db5c&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjkm1GYumWD8VpzF_kJ2sVs59PGY8-bQNTvQQWGod7An6ddPEczpD1drKayyfuDyoYPosI9J4I-RNrMbkzL0sl_ntcIvTsprFPcRHiGQvAIu4w6-aJkXL0mD6jWVJ879JFXVHKE_XWB3ffeFqQGFL1C5l1DmrEVKMNhRahz-WFXorkk2sCkvtHS0QSZiyXPU9vH-pDnruEsO4CwiSu9YFF0MPi6nIIzJNgK-heIf9cuF9ihQUz5DFK47xAy80eYZzVmxSofZx1SX2xg6shxnQCXj-fWqpSsdJ8meCb8PWa5rwK1GBCi_qIhc&l10n=kk&rp=1&cts=1550813635706&mc=5.08355488221114&hdtime=207641.3) |
| **Ортасы** | Көшбасшылық қасиеттің не екенін түсіндіру. Ойын туралы презентация көрсету. Ойын кезіндегі Қ.Е. түсіндіру. Ойыншылар оң қолымен допты алып жүреді. Жүргізуші де оң қолымен допты алып жүреді, ал екінші қолымен басқа ойыншыға допты тигізуі керек. Доп тиген ойыншы қолын көтеріп «Мен жүргізушімін» деп айтады да ойынды әрі қарай жалғастырады. **Бағалау дескрипторлары:**   * д**опты алып жүргенде тек оң қолымен алып жүреді.** * **Жылдам әрі көп ойыншыға доп тигізеді** * **Залда шебер қашады және орын ауыстырады**   **Қалыптастырушы бағалау: Бағдаршам**  **Қабілетті және белсенді оқушыларға жасыл түстіжұлдызшалар беру.**  **Аз белсенді оқушыларға сары түсті және қолдауға мұқтаж оқушыларға қызыл түсті жұлдызшалар беру.**  «Бестіктер шабуылжасайды». Баскетбол алаңында үш топ ойнайды. Екінші мен үшінші бестіктер аймақтық қорғанысты ұйымдастырады, әпқайсысы өз қалқаны артында. Доп бірінші бестіктің тобында болады. Ол топ еркінше екінші топ алдында орналасады.ойын мазмұны. Мұғалім дабылымен 1-ші бестік ойыншылары допты кәрзеңкеге доп салуға тырысып, 2-ші бестік қалқанына шабуыл жасайды. 2-ші топ ойыншылары допқа ие болған кезде, олар тоқтамай, 3-шібестік қалқанына шабуыл жасайды. Допты жоғалтқан 1-ші бестік 2-ші бестіктің орнына аймақтық қорғанысты ұйымдастыраы. Допқа ие болған 3-ші бестік 1-ші бестікке шабуылға шығады. Гол салған команда бір үпайға ие болып, аймақтық қорғанысты ұйымдастыруға бет алады, ал жеңілген топ шабуылға шығады. Ойын 10-15 мин жалғасады. Ең көп ұпай жинағаг топ жеңімпаз атанады. Оқушылар бірлескен жұмыстағы өздерінің жеке дағдыларын талқылап, бағалайды.  Описание: 2  **Дескриптор**  -қауіпсіздік ережесін біледі.  -ойында пас бере алады  -допты дұрыс алып жүре алады.  -шабуыл әрекетін орындайды.  Саралау жүзеге асырылады.  а) физиологиялық сипаттамаларға:    - ұлдар жоғары жүктеме жасайды;  - қыздар аз жұмыс істейді;  б) физикалық қабілеттерге:  - оқушылар өздерінің моторикасын кеңейту үшін күрделі жаттығулар жасай алады;  - Неғұрлым қабілетті оқушылар кем мүмкіндіктері шектеулі оқушыларға қолдау көрсетеді.  **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға дескриптор арқылы **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады. | | Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге нәтиже көрсетеді . Тақырыпты меңгеру деңгейін анықтау.  Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, оқушылар ауызша жауап береді.  Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады.  Ойындар олардың физикалық және спорттық дағдыларын дамытуға көмектесетіндігі туралы өз түсініктерін көрсете және сипаттай алады.  Мыналардықамтиды:   * лақтыру, қағыпалу, доптыалыпжүру * мәселенішешу * қауіпсіздік | Екі жұлдыз, бір тілек» әдісі арқылы бағалау.  **ҚБ** «Бәрекелді,әттеген-ай» | Үлкен, бос кеңістік, ысқырық.  Шеңберлер, секіртпе жіптер, гимнастикалық маттар, орындықтар, конустар, бор, уақыт өлшеуіш.  «  -estafety-s-elementami-legkoy-atletiki.html |
| Сабақтыңсоңы | **Рефлексия:**Оқушылар рефлексиялық карточка толтырады.  Зейінді және тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары.  Оқушылар мұғалімнің көрсеткенін және айтқанын істейді (жалпы дамытушы жаттығулар), қателескен оқушы орнына отырады. Ергежейлілер – алыптар (Ергежейлілер – отырды, алыптар – тұрды).  **Мұғалім үй жұмысын береді:**  - пән терминологиясын жаттау;  - таңғы жаттығу, кеудені жерден көтеру, пресс, тартылу.  Оқушылар тамырдың ырғағын санайды. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Еркін көшбасшылық рөлі** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.2.2.** Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | -Командалық ойында денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету,  - техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне біледі; | | | | |
| **Бағалау критерииі** | -Командалық ойындағы техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне алады;  -Командалық ойындағы денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді анықтайды; | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды сапқа тұрғызу,сәлемдесу  Сабақтың мақсатын тақырыбын түсіндіру  Бір орында: Оңға,солға,кері бұрылу.  2.Жүру:Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру.Жартылай отырып, толық отырып жүру.  3.Жүгіру: Еркін жүгіру, тізені көтеріп жүгіру ,аяқты артқа сермеп жүгіру. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау.  Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау.  Күтілетін нәтижелер:  - қауіпсіздік ережесін біледі.  - оқушылар спорттық ойындар арқылы қозғалыс дағдыларын дамытады.  - баскетбол ойындарының элементтерін қолдана алады.  -ойын кезінде қауіп қатерлерді анықтайды.  Қозғалыс әрекетін дамыту жаттығулары  «Аңшылар мен үйректер ойыны».  **Мұғалім сұрақ қояды:** *- сіз таңдаған көңіл-күйлеріңізді қалай түсіндіруші едіңіз?* | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Гимнастикалық төсеніштер  Гимнастикалық қабырға |
| **Ортасы** | **опты алып жүру техникасы.**  «Ойын ойнау, допты жоғалтпау».       Оқушылар ойын алаңында әр қайсысының қолында доппен еркін қозғала орналасады. Бастаушының белгісі бойынша қолдарындағы допты жоғары көтеріп ұстайды , соңында допты көтерген ойыншы айп есебін алады.  Нұсқаулық : Сигналдан кейін, барлық ойыншылар допты ұстау техникасын дұрыс көрсетуі немесе баскетболшы түру қалпын алу керек.  Оқушылар топпен ойын барысында болуы мүмкін қауіп қатерлердің алдын алу жолдарын қарастырады.  **Дескриптор**  -қауіпсіздік ережесін біледі.  -допты бір қолмен алып жүре алады.  -сол қолмен допты алып жүре алады.  -ойында бір біріне құрмет көрсетеді.  -қарсыласын алдап допты алып жүре алады.  -қауіп қатер туғызу мүмкін шараларды қарастырады.  Саралау жүзеге асырылады.  а) физиологиялық сипаттамаларға:    - ұлдар жоғары жүктеме жасайды;  - қыздар аз жұмыс істейді;  б) физикалық қабілеттерге:  - оқушылар өздерінің моторикасын кеңейту үшін күрделі жаттығулар жасай алады;  - Неғұрлым қабілетті оқушылар кем мүмкіндіктері шектеулі оқушыларға қолдау көрсетеді.  **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға дескриптор арқылы **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады.  **Мұғалім сұрақ қояды:**  - Сұраңыз: Ойын кезінде көшбасшылық атқарған ойыншыны атаңыз? Қандай критерий бойынша оны анықтадыңыз  Мұғалім, оқушыларды дұрыс жолға бағыттайды және қандай да бір қиыншылықтар мен тіл проблемалары туралы ескертулер жазып алады (спорт терминологиясы және т.б.) Мұғалім кейде оқушыларға ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді.  Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады. | | Допты жоғарыдан беру (қайталау). Жұптар бір-бірлеріне қарама қарсы тұрып тапсырмаларды кезек-кезекпен орындайды:  - допты берудің орындалу үлгісін орындау (имитация) – допты өзінің үстіне жоғары лақтыру, алға қозғала ұстап алу;  - сол жаттығуды қайталау тек ұстау орнына қарсы тұрған серіктесіне жалғап жіберу;  - ешқандай тоқтатусыз серіктеске жалғау;  - жоғарыдағыларды серіктеспен тордың екі жағына орналасудан орындау;  - жоғарыдағылардың барлығын оңға және солға жанмен қозғала отырып қайталау. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам» | Тапсырмаларды орындауға қажетті жабдықтар.  Волейбол доптары, волейбол торы.  Мұғалім үшін сабақ тапсырмалар жоспары, көрнекілік құралдар (сурет, таныстырылым, бейнесюжет және т.б.), ысқырғыш, бағалау парақтары |
| Сабақтыңсоңы | Жеңіл жүгіру.  Ағзаны қалпына келтіру жаттығулары  Сапқа тұрғызу  Микрофон әдісі арқылы өздерінің акробатикалық жаттығуды орындау кезіндегі алған әсерлерімен бөліседі.Түсінбеген немесе қиындық туғызған сұрақтары болса қояды  Сабақты қортындылау  Оқушыларды бағалау  Үйге тапсырма беру  (Қазақстандағы гимнаст ,акробаттар туралы мағлұмат жинау) | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Еркін көшбасшылық рөлі** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.2.2.** Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | -баскетбол ойыны кезінде көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей біледі;  - баскетбол ойыны кезінде командалық ойындағы көшбасшылық дағдылар көрсетеді | | | | |
| **Бағалау критерииі** | -қауіпсіздік ережесін біледі;  - баскетбол ойыны кезінде көшбасшылық дағдылар көрсетіп команда құрамында жұмыс істей алады;  - баскетбол ойыны кезінде командалық ойындағы көшбасшылық дағдылар қолдана алады; | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі  Мұғалім оқушыларды сабақ тақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады. Мұғалім Сіздер үшін денсаулық ұғымы нені білдіреді деп сұрақ қояды.  Күтілетін нәтижелер:  - қауіпсіздік ережесін біледі.  - оқушылар спорттық ойындар арқылы қозғалыс дағдыларын дамытады.  - баскетбол ойындарының элементтерін қолдана алады.  -командалық ойындардағы көшбасшылық қабілетін дамытады.  Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.  **«Аңшылар мен үйректер»**ойыны.  «Аңшылар мен үйректер». Ойыншылардың барлығы екі топқа бөлінеді: «үйректер» мен «аңшылар». «Үйректер» шеңбер ішінде орналасады, ал «аңшылар» шеңбер сыртында түрады. «Аңшылар» доп алады. Мұғалімнің сигналы немесе командасы бойынша «аңшылар» «үйректерге» доп лақтырып, тигізуге тырысады. Доп тиген («атылған») үйректер шеңбер сыртына шығады. Ойын «үйректердің» барлығы шеңберден шықпағагша жалғасады. Доп лақтырған кезде «аңшылар» шеңбердің сызығын аттай алмайды. Доп «үйректердің» барлығына тиген соң, оқушылар ауысады.  *Денені ширатып шынықтырғаннан кейін мұғалім оқушыларға «смайликтер» стратегиясы бойынша жаттығудан кейінгі көңіл-күйді анықтауды ұсынады.* **Мұғалім сұрақ қояды:** *- сіз таңдаған көңіл-күйлеріңізді қалай түсіндіруші едіңіз?* | | Оқушыларшаттықшеңберінқұрады.Мұғалімніңқойған  сұрағынажауапбереді.Бір-бірінеәдемісөздерайтады.  Біз тату-тәттіміз.  Бізбақыттымыз!  Әркүнімізқуанышқа  толы. | **«Алдығы оқуда» күлегештер арқылы бағалаймын**. | Үлкен ойын кеңістігі,жарыс өткізуге қажетті құрал жабдықтар. |
| **Ортасы** | **«Қағып ал»**.  Оқушыларүшкомандағабөлінеді.  Оларалаңүстіндебір-бірінің ішіндегі 3 шеңберсызады: біріншішеңбердіңдиаметрі 1м, екіншісі – 3м жәнеүшіншісі 5 м. Ұстаушыбіріншішеңберішінетұрады, екінші шеңбер бос қалады, қорғаушылар үшінші шеңберішіне тұрады (4-6 адам). 2-ші комана – алаңойыншылары. Алаңойыншыларыұстаушыға пас беругетырысып, доптыжүргізеді. Қорғаушыларұстаушығадоптыұстатқызбай, оларғақарсылықкөрсетугетырысады. Доптыөзұстаушығакөбірекберген команда жеңіскежетеді.  **Дескриптор**  -қауіпсіздік ережесін біледі.  -қорғаныс әрекетін орындайды.  -ойында көшбасшылық әрекет көрсетеді.  -допқа ие болу тәсілін орындайды.  Саралау жүзеге асырылады.  а) физиологиялық сипаттамаларға:    - ұлдар жоғары жүктеме жасайды;  - қыздар аз жұмыс істейді;  б) физикалық қабілеттерге:  - оқушылар өздерінің моторикасын кеңейту үшін күрделі жаттығулар жасай алады;  - Неғұрлым қабілетті оқушылар кем мүмкіндіктері шектеулі оқушыларға қолдау көрсетеді.  **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға дескриптор арқылы **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады.  **Мұғалім сұрақ қояды:**  Сұрақтармен талдаңыз:  қорғаушыны қалай алдауға болады? Қорғаушыны ойыннан шығарудың ең тиімді амалы қандай?  Сұрақ қойыңыз: сіз қарсылас командасын қалайша ұттыңыз? Команда қандай тактикаларды қолданды? Бір ойыншыға доп тигізу үшін неге шоғырланып, көңіл бөлу керек? Командаңыздың жұмысын арттыру үшін нені істеуге болады?  Мұғалім, оқушыларды дұрыс жолға бағыттайды және қандай да бір қиыншылықтар мен тіл проблемалары туралы ескертулер жазып алады (спорт терминологиясы және т.б.) Мұғалім кейде оқушыларға ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді.  Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады. | | Қауіпсіздік ережесін біледі.  Икемділік,жауырынға тұру,көпірше,домалау,созылу,бастапқы қалып,жинақталу ережелерін көрсетеді  Допты алып жүру,ереже ісін дұрыс пайдаланады және сақтайды көрсетедіі  - | **Сабақтың басында оқушылар әр топты «Басбармақ» әдісі арқылы бағалайды**  «Жеке әңгіме» үлгісібойынша  өзінбағалайды | Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң. Ысқырық, бор, волейбол добы, теннис добы, әр түрлі нысаналар.  М.Н. Жуков. Қозғалу ойындары. « |
| Сабақтыңсоңы | Сабақ соңында білім алушыларға рефлексия жүргізіледі:  Теориялық және практикалық жаттығуларда мұғалім әдеттегі қателерге назар аударады анықтамалар береді. Оқушылар таңдаған белгілі секіру жаттығуларында оқушылардың қызығушылықтарын қолдап және үдерісін дамытып, дағдыларын бақылау. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Еркін көшбасшылық рөлі** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.2.2.** Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | 1. Оқушылардың творчестволық және ұйымдастырушылық қабілеттерін дамыту. 2. Оқушыларды ойын барысында ұйымшылдыққа, адамгершілікке тәрбиелеу.  3. Командалық ойындар арқылы оқушылардың көшбасшылық дағдыларын дамыту. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Оқушылар мыналарды орындай алады:  Сынып өз бетімен ұйымдасып эстафета құрастырып, өткізе алады   * Мұғалімнің осы сабақтағы стритбол және баскетбол ойынына байланысты сұрақтар қойып, кері байланыс алған кезінде оқушылар белсенді   Баскетбол ойынының ережелерін толық біледі және әділ ойын көрсетеді  Оқушылар өз бетімен жұмыс істеді, көшбасшылық ролдерін толық орындайды | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды сапқа тұрғызып сәлемдесу, түгелдеу. Спорттық киімдеріне назар аудару. Оқушылар өздерін қалай сезініп тұрғандарына аса мән беру. Қауіпсіздік ережесін таныстыру, қайталау.  Бүгінгі сабақтың мақсатымен таныстыру. Алдағы жұмыстармен таныстыру.  Оқушыларға бүгінгі сабақ мақсатынабайланысты сұрақтар қою *(миға шабуыл)*!!!   * «Стритбол» ойынының баскетбол ойынынан айырмашылығы қандай? * Адамгершілік құндылықтарын қалай түсінесіздер? * Әділ ойында, адамгершілік құндылықтарын қалайша қолдануға болады?   Сыныпты топқа бөлу. Топ капитандарын тағайындау. **Баскетбол эстафетасы:** Оқушылар екі топқа бөлініп баскетбол элементтерімен эстафетаны жүгіріп келіп тақтада тұрған баскетбол терминдары мен жаттығу аттарының ағылшыншы нұсқасын жазады. Соңында топтар бір-бірін бағалайды.  C:\Users\Администратор\Desktop\Барлық спорт түрініен суреттер\Рисунки баскетбола\images (1).jpg  1. Дене қызу жаттығуларын топ басшылары әр топқа өз бетімен дайындалып келген карточкаларымен, фантазияларына байланысты өткізеді.  C:\Users\user1\Desktop\Көшбасшылық суреті\iStock_000005321114Small.jpg | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ |  |
| **Ортасы** | **I. Сынып екі топқа бөлінген.**  Топтар топ басшысымен бірге мұғалім ұсынған құралдарға байланысты өз беттерімен эстафета түрлерін құрастырады және өткізеді. Эстафетада баскетбол элементтері болуы керек.  C:\Users\Администратор\Desktop\көңілді старт\images (1).jpg  **I. Топ басшыларының ұйымдастыруымен алдағы екі жақты баскетбол ойынына дайындақ жаттығулар мен балама ойындар:**  1. Ойын түріндегі жаттығулар.  Топ басшыларының ұйымдастыруымен жүргізіледі.  2. Баскаетбол ойынындағы шабуыл мен тактиканы «стритбол» ойыны арқылы дайындап жаттықтыру.  Оқушыларды екікомандаға бөлу, ойын ережесімен таныстыру.Командаларға бөлініп, баскетбол алаңының жартысында ойнайды.  *Стритбол – бұл баскетбол ойынының балама ойын түрі болып табылады және оны көше баскетболы деп те атайды (Street деген сөз ағылшын тілінде – көше деп аталады). Стритбол ойыны 50-шіжылдары АҚШ елінде пайда болған. Бұл спорт түрі баскетбол ойынына өте ұксас болғаны мен, белгілі айырмашылығы бар. Стритбол ойыны, жас спорт түрі болғаны мен, қазіргі таңда дүние жүзі бойынша көптеген жарыстар мен турнирлер өткізілуде.*  C:\Users\user1\Desktop\Сритбол алаңы\ograzhdeniya sportivnykh ploshchadok (11) (1).jpg  **Оқушылар стритбол ойынын** баскетбол алаңының жартысында ойнайды.Ойын алаңындағы сызықтар дәл баскетбол ойынындағы сияқты сақталады, айып добын белгілейтін сызық та 5.80 м.  **Бір команда 4 ойыншыдан құралған, 3 ойыншы алаңда және 1 ойыншы қосалқы болып табылады. Ойын ережесі бойынша қосалқы ойыншы болуға міндетті емес.Стритбол ойынында бір төреші қызмет атқара бере алады** (жарыс кезінде екі төреші болуға тиіс) және бір хатшы, егер де ойын «таза» уақыт пен ойналса. Егер де уақыт «кір» болып табылса, ойында бір төреші қызмет атқара береді.  C:\Users\user1\Desktop\Сритбол алаңы\qD2T2uyxN4OYwoa384CTfA-article.jpg  Сабақта балама ойын ретінде пайдалануға болады.  **II. Капитандар басшылығымен екі жақты баскетбол ойыны:**  1. Капитандар командамен ақылдасып ойын алдында тактика және стратегия құрады.  C:\Users\user1\Desktop\Көшбасшылық суреті\Fotolia_2204087_XL.jpg  2. Екі жақты баскетбол ойыны.  C:\Users\user1\Desktop\Барлық спорт түрініен суреттер\Рисунки баскетбола\Бакскетбльный площадка\basketbol-01.jpg  Ойынды қортындылау, талқылау, ойынға кері байланыс. | | Оқушылар тірек-қозғалыс дағдыларының не екенін түсінгендіктерін сипаттай және көрсете алады.  .  Оқушылар қабылдау, допты ойынға қосу соққы, дәлдік, пас, жалғаушабуыл, қорғаныс тактика, техника, стратегия, шешім қауіпсіздік, ойын ережесі қорғаушы, шабуылдаушы, ойыншы жалғастыруойын комбинациясы туралы ережелерді көрсетеді ойын барасында | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  **: «Бас бармақ» арқылы бағалайды**  ҚБ «От шашу» | Үлкен, бос кеңістік ысқырық, баскетбол шығыршығы, добы, уақыт есептегіш  Ойын алаңы, баскетбол доптары, мұғалім ысқырығы.  [Стритболл: ережелер, тактика, техника](http://www.referat-sochinenie.ru/person/fizkultura_sport_i_turizm/stritboll_pravila_taktika_tehnika.html)  www.referat-sochinenie.ru/person/fizkultura.../stritboll\_pravila\_**taktika**\_tehnika.html  Үлкен, бол кеңістік, доптар. Ысқырық, бор.  Ойын комбинациялары |
| Сабақтыңсоңы | Сабақ соңында оқушыларға қойылатын сұрақтар:   * Сабақта не түсініксіз болды? * Сабақ барысында қандай қиыншылықтар кездесті? * Не қосу қажет деп ойлайсың?Өзіңізге нені жетілдіру қажет?   Үй тапсырмалары беріледі;  Мұғалім тарапынан кері байланыс жүргізіледі (сабақ барысында кеткен қателіктер мен артықшылықтар ауызша айтылады) | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Еркін көшбасшылық рөлі** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.2.2.** Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Волейбол ойынында допты қабылдау және беру дағдылары қалыптасады  Ойын кезінде ойншылармен байланысты көрсетеді | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Допты төменнен қабылдайды  Допты жоғардан қабылдайды  Ойын кезінде ойыншылармен байланыс көрсетеді | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушылардысәлемдесу, түгендеу  Сабақтың мақсатын тақырыбын түсіндіру  Бір орында: Оңға,солға,кері бұрылу.  2.Жүру:Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру.Жартылай отырып, толық отырып жүру.  3.Жүгіру: Еркін жүгіру, тізені көтеріп жүгіру ,аяқты артқа сермеп жүгіру. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау.  Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау.  Күтілетін нәтижелер:  - қауіпсіздік ережесін біледі.  - оқушылар спорттық ойындар арқылы қозғалыс дағдыларын дамытады.  - баскетбол ойындарыныңэлементтерінқолданаалады.  -ойынкезіндеқауіпқатерлердіанықтайды.  Қозғалысәрекетіндамытужаттығулары  «Аңшылар мен үйректеройыны».  **Мұғалім сұрақ қояды:** *- сіз таңдаған көңіл-күйлеріңізді қалай түсіндіруші едіңіз?* | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Әр түрлі белсенділік үшін үлкен,бос кеңістік. |
| **Ортасы** | **опты алып жүру техникасы.**  «Ойын ойнау, допты жоғалтпау».       Оқушылар ойын алаңында әр қайсысының қолында доппен еркін қозғала орналасады. Бастаушының белгісі бойынша қолдарындағы допты жоғары көтеріп ұстайды , соңында допты көтерген ойыншы айп есебін алады.  Нұсқаулық : Сигналдан кейін, барлық ойыншылар допты ұстау техникасын дұрыс көрсетуі немесе баскетболшы түру қалпын алу керек.  Оқушылар топпен ойын барысында болуы мүмкін қауіп қатерлердің алдын алу жолдарын қарастырады.  **Дескриптор**  -қауіпсіздік ережесін біледі.  -допты бір қолмен алып жүре алады.  -сол қолмен допты алып жүре алады.  -ойында бір біріне құрмет көрсетеді.  -қарсыласын алдап допты алып жүре алады.  -қауіп қатер туғызу мүмкін шараларды қарастырады.  Саралаужүзегеасырылады.  а) физиологиялықсипаттамаларға:    - ұлдаржоғарыжүктемежасайды;  - қыздар аз жұмысістейді;  б) физикалыққабілеттерге:  - оқушыларөздерініңмоторикасынкеңейтуүшінкүрделіжаттығуларжасайалады;  - Неғұрлымқабілеттіоқушылар кем мүмкіндіктерішектеуліоқушыларғақолдаукөрсетеді.  **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға дескриптор арқылы **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады.  **Мұғалім сұрақ қояды:**  - Сұраңыз: Ойын кезінде көшбасшылық атқарған ойыншыны атаңыз? Қандай критерий бойынша оны анықтадыңыз  Мұғалім, оқушыларды дұрыс жолға бағыттайды және қандай да бір қиыншылықтар мен тіл проблемалары туралы ескертулер жазып алады (спорт терминологиясы және т.б.) Мұғалім кейде оқушыларға ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді.  Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады. | | Ойындар олардың физикалық және спорттық дағдыларын дамытуға көмектесетіндігі туралы өз түсініктерін көрсете және сипаттай алады.  Жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды;  Бір қолмен иықтан беру әдісін дұрыс орындайды;  Екі қолмен кеудеден лақтыру әдісін дұрыс орындайды;  Жоғарыдан бір қолмен беру әдісін дұрыс орындайды;  Бір қолмен төменнен беру әдісін дұрыс орындайды;  Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, оқушылар «жетістік сатысын» толтырады, оздәрі қай сатыда орналасқандарын. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Әрбір қызмет түрі үшін үлкен бос кеңістік.  Мұғалімге арналған ысқырық, секунд өлшегіш, бор, шеңбер, резеңке доп, фишкалар, қағаз, қалам.  Патриоттық сезім туралы сілтеме: |
| Сабақтыңсоңы | Кері байланыс  1.Сіз үшін жаңа ақпарат...  2.Не қиын болды?  3.Не оңай болды?  4.Нені ескеруім керек? | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Жоғары көшбасшылық дағды** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.2.2.**Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | - дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік ережелерінің сақталуы;  - баскетбол ойынның спецификалық жаттығуларымен таныстыру;  - ойыншының қимыл-козғалыс дағдыларын дамытуға арналған жаттығуларын үйрету;  - ойын барысында ойыншының тактикалық іс-әрекеттерді орындауы. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Қауіпсіздік техникасын біледі. ойын барысында жарақаттан өздерін сақтанырады | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушылардысапқатұрғызусәлемдесу, сабақмақсаттарымен, жетістіккритийлерінтаныстыру.  **Бірорында:**оңға, солға, керібұрылу.  **Жүру:**Қолдыжоғарыкөтеріп, аяқтыңұшыменжүру. Қолдыбелгеқойыпөкшеменжүру.  Жартылайотырыпжүру.  Толықотырыпжүру.  **Жеңілжүгіріс.**  Жүріскеауысып, тыны салу жаттығуларынорындау.  **1.Жалпы дамытужаттығулары.**  Оқушыларшеңбержасапбірорындатұрыпқыздырынужаттығуларынорындайды. Әроқушыекіжаттығуданкөрсетеді. Жаттығудақателікжасаса, оқушылар | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Смайликтер «тамаша», «жарайсың», «қолыңнан |
| **Ортасы** | Оқытушысыныпішіндежарақаттанудыңалдыналуүшінқауіпсіздіктехникасыбойыншанұсқаулықтыжүргізеді.  Оқушылартоптарғабөлінеді.Бұрыноқығанэлементтерден топ бойыншаакробатикалықамалдардыорындайды.Амалдыбасқатопқакөрсетеді. Акробатикалықэлементтердіорындағаннанкейінтоптароалрдыңжақсыжәнежаманжерлерінайтады, олардыжетілдіруүшіннұсқауларбереді.  Жұмыс 4-5 оқушылықтоптарішіндеөтеді.  Оқушыларғаүйренгентехникалықэлементтерденакробатикалық композиция дайындаудыұсыну.  Мысалбойынша:  **Ұлдар:** тепе-теңдіктегіжаттығу – «қарлығаш»;   * алғаұмтылыс, түзуқолдаржан-жаққа; * отырыптірелу; * алғаекідомалау; * жауырындатұру; * артқаекідомалау; * баспенжәнеқолментұру; * отырыптірелу; * жатыптаяну; * жанынааунау; * жатқанқалыптан «көпіршеге» шығу; * отырыптірелу;   қайқаяжоғарысекіру, қолжан-жаққа, жоғарықарай. | | Аяқтың ұшына допты дұрыс жүргізуді көрсетеді  жүруді көрсетеді  оқущы қарсыласын оңай-ақ алдап кете беру ережесін көрсетеді  Ережелердің дұрыс орындалуына  көңіл бөледі  у | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | http://st.depositphotos.com/1000792/4631/v/450/depositphotos_46319589-Soccer-football-character.jpg |
| Сабақтыңсоңы | демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары . қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу . сабаққа қорытынды жасау . үйге тапсырма беру Таңғы жалпы дамытаттын жаттығу жасау  Рефлексия:  Сабақта нені үйрендік?  Сұрақтарға жауап береді?  Нені білдім нені түсіндім?  Нені толық түсінбедім ?  Қандай жұмысты жалғастыру қажет?  Сабақтын басында аталған мақсаттарға қол жеткіздім бе? | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Жоғары көшбасшылық дағды** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.2.2.**Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Оқушылар ТБ біледі, сондай-ақойынжағдайларынабайланыстытәуекелдердітүсінеді  Командалықойындардакөшбасшылыққасиеттердіқолданады | | | | |
| **Бағалау критерии** | Оқушыларволейболдықабылдаудағдыларынкөрсетеалады  Командалықойындардакөшбасшылыққасиеттердіқолданады | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Сәлемдесу.  Активити: «Пейнтбол» ойыны  коллаборативті орта құруүшін.  Сабақтыңтақырыбымен, бағалаудыңмақсаттары мен критерийлеріментаныстыру,  Денсаулығынабайланыстыбосатылғаноқушыларөзбетінше презентация жасайды, сабақсоңындақорғайды.  Тақырыбы «Командалықойындағыкөшбасшылық»  Арнайы жүгіру жаттығулары  Көңілді жүгіру  Оң және сол жақ бүйірімен жүгіру  Жамбастың жоғары көтерілуімен жүгіру  Жіліншікті артқа көтеріп жүгіру.  Бір аяқпен секіру (оң және сол аяқпен)  Орнында жалпы дамыту жаттығулары  Арнайы дайындық жаттығулары , қимыл қозғалысты жақсартатын жаттығулар. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Оқушылар жұппен жоғарыдан және төменнен қабылдау және беру әдістерін дамыту  Жоғарыдан беру екі қолмен: орта және төмен тіреулерде бет деңгейінде екі қолмен толтырылған тығыз допты ұстап алу (1-2кг). Содан кейін аяқ пен қолды түзетіп, допты жоғары-алға лақтырыңыз.  Төменнен қабылдау екі қолмен: 1 кг. тығыз доппен бір орында және терең түсіп кетуден кейін, төменнен алға, жоғарғы және артқа лақтыру.  Екі жақты ойын: Оқушылар «Екі капитан» стратегиясы арқылы тең екі командаға бөлінеді. Ойын барысында оқушылар өздерінің көшбасшылық қасиеттерін, сын тұрғысынан ойлау дағдыларын, стратегия - тактикасын және бірлескен командалық қызметін көрсетеді.  ДЕСКРИПТОРЫ   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | № |  |  |  | |  | Волейбол ойынындағы ТҚЕбілу |  |  | |  | Жоғарғыжәнетөменненқабылдау, беру әдістерінкөрсетеді.  Спортпенайналысуденсаулықүшінқандайпайдасынтигізетінінтүсінеді. |  |  |   **Сабақты қорытындылау»**  **Мақсаты:** Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру. Тақырыпты меңгеру деңгейін анықтау.  Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, оқушылар «жетістік сатысын» толтырады, оздәрі қай сатыда орналасқандарын.  **Мұғалім әрекеті:** Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады. Оқушыларға «жетістік сатысын» толтыртады.  **Оқушының әрекеті:** Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басында мұғалім сұрағына жауап береді.«Жетістік сатысын» толтырады.  **Бағалау:** Мұғалім оқушыларына өзіндік бағалау арқылы білім | | Жаңа сөздерді тыңдайды, қайталайды  Тапсырмаларды орындайды  құрастыра алады  **«**Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру.  Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушы мен капитанды атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады.  Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. «Команда капитаны» рөліндегі оймен бөліседі. Мұғалім сұрағына жауап береді. Өзінің жетістігі туралы айтады. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Волейбол доптары, волейбол торлары, бос ойын кеңістігі, мұғалімге арналған ысқырық |
| Сабақтыңсоңы | Сабақты қортындылау мақсатында мұғалім оқушылармен кері байланыс орнатады.Оқушылар сабақ барысында нені білгенін, қалай жұмыс істегенін ,не қызықты әрі жеңіл болғанын, не киындық туғызғаны туралы ой-пікірлерін білдіру  Қызыл – менің түсінбеген сұрақтарым бар;  Сары – алған ақпараттарымды әлі де қорытуым керек;  Жасыл – маған хат жазу талаптары түсінікті болды. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Жоғары көшбасшылық дағды** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.2.2.**Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | ­Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құруды үйренеді | | | | |
| **Бағалау критерии** | Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіруді үйренеді | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Мұғалім оқушылармен амандасады.  Қауіпсіздік ережесін қайталайды.  Оқушыларға кіріспе сұрақтар қойып сабақ тақырыбымен,оқытудың мақсаттары және дескрипторларымен таныстыру  Жаттығу жүрісі: аяқтың ішкі жағында, аяқтың сыртында, аяқтың ішкі жағында.  Жүгіру жаттығу: 3 - 5 мин.  Жалпы дамыту, сабақта берілетін жүктемеге бұлшық еттерді дайындау | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **«Үйлестіруші» ойыншының міндеттерін үйренеді және орындайды**  «Үйлестіруші» ойыншысының алдыңғы және артқы алаңдардағы міндеті  **«Үйлестіруші»ойыншы алдыңғы аймақта ойнаған кезде:**  Допты ойынға қосқаннан кейін әрдайым 2 аймақта орналасады. Доп қарсылас аймаққа өткеннен кейін торға жақындап шабуылдаушынын барлық қимылына тосқауыл жасайды. Доп қарсылас тарапынан соққы болмаған жағдайда өзі әріптестеріне қарап қомандаластарының шабуылдауна пас береді. Үйлестіруші өзіне пастың дұрыс берілмегенін көрген жағдайда допты ойын аяқтаушыға береді. Ойын барысында қарсыласты мұқият зерделеп және оның тактикасы мен осал позицияларды анықтау керек. Қарсылас командасының бос кеңістігін көргеннен кейін, ол оның артықшылығын пайдаланып, өзінін командасына ұпай әкелуі тиіс. Қарсыластар тордың ортасына шабуыл жасаған кезде бірінші аймақтағы ойыншы бір ғана тосқауыл қойса, үйлестіруші оның аймағын қорғап, допты 2-ші аймаққа лақтырады. Үйлестіруші допты бірінші шабуылшыға да, ойын аяқтаушыға да дәл жеткізу тиіс. Үйлестіруші допты дәл беру кезінде үнемі бірінші шабуылшыға шабуыл жасауға жағдай туғызады.  **«Үйлестіруші»ойыншы артқы аймақта ойнаған кезде:**  Допты ойынға қосқаннан кейін әрдайым бірінші аймақта болуы тиіс. Үйлестіруші қарсылас тарапынан шабуыл болмағанын көргеннен кейін дереу өз командасының қорғаушысының артқы аймағынан алдау добын көтеріп 2үйлестірушіге беруі тиіс. Қарсылас шабуыл жасағанда, үйлестіруші блоктың оң жағынан допты қабылдайды. Допты ойынға қосқан кезде ойын аяқтаушыға жақын тұрады және «либеро» ойыншыға бос кеңіст қалдырады. Үйлестіруші командада ең манызды адам болған себепті кез келген қиын жағдайда дұрыс шешім қабылдауға тиісті.  **Дескрипторлар:**  -доптын астына дұрыс шығуды орындайды;  -допты беру кезінде аяқ және қолды дұрыс қояды;  - қорғаныста допты сақтандыруды орындайды;  - ойын барысында ҚЕ сақтайды. | | Топта қалыптастыру ойындары шеңберінде өздерінің дағдылары мен түсініктерін сипттау, талқылау, көрсету  Жаңа сөздерді тыңдайды, қайталайды  Тапсырмаларды орындайды  құрастыра алады  Волейбол ойыны техникаларын арнайы терминдерді қолданып, түсіндіріп беру. Пікір-таласқа түсу. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Әр әрекет үшін үлкен бос кеңістік.  Ноутбуктар. Баскетбол ойынның  мұғалімге ысқырық, смайликтар. |
| Сабақтыңсоңы | Оқушылардың демін бір қалпқа келтіру, тыныс алу жаттығуы.  **Формативті бағалау.** «Бас бармақ» әдісі.  **Үйге тапсырма:** Жұппен жасалатын жаттығу түрін іздеп тауып немесе ойластырып келу.  **Бағалау:** Мұғалім оқушыларды рефлексиялық суреттер арқылы сабақ деңгейін, оқушылардың өздерін қаншалықты көрсете алғандығын білу.  Сапқа тұру. Сыныпқа қайту. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Жоғары көшбасшылық дағды** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.1.1.**­Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар орындай алады:** Оқушылар қозғалыс  кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс жасайды.  **Оқушылар көпшілігі орындай алады:**  Он немесе сол қолымен допты алып жүру әдісін орындайды.  **Кейбір оқушылар орындай алады:**  Баскетбол добын екі қолымен қабылдайды және он немесе сол қолымен допты алып жүреді. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Баскетбол жаттығуларын орындау барысында туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді анықтайды  Баскетбол ойыны кезінде оқушылар дағдыларын пайдаланады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **Ұйымдастыру. Сәлемдесу.** – Балалар, айналамызда көңіл-күйі көтеріңкі, жақсы адамдардың болғанын бәріміз ұнатамыз. Ендеше қол ұстасып, бір-бірімізге жақсы көңіл-күй мен саулық тілейік.  **1. Білу** 1.Сапқа тұрғызу. мәлімет қабылдау, сабақтың тақырыбын,  мақсатын айтып түсіндіру, техника қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.  2.Саптық жаттығулар.  Жәй жүру, жүгіру жаттығулары:   1. Қолды екі жаққа соза жүріп алға,артқа айналдыру. 2. Қолды жоғары көтеріп,аяқтың ұшымен жүру.   3. Қолды желкеге қойып,өкшемен жүру.  4. Жартылай отырып жүру.  5.Отырып жүру.  6. Қолды жамбасқа қойып,аяқты артқа тастап жүгіру.  7. Оң сол жақ бүйірмен жүгіру.  8. Тізені қатты көтеріп жүгіру.  9. Артпен (арқамен алға)жүгіру.  10.Шапшандата жүгіріп бірте-бірте жүріске ауысу.  11. Тыныс алуды қалпына келтіру.   1. Б.қ қол белде.Басты 4 рет оңға 4 рет солға айналдыру. 2. Б.қ аяқ иық теңдігінде қолды екі жаққа ұстап 4 рет алға,4 рет артқа айналдыру. 3. Б.қ аяқ иық теңдігінде оң қолды жоғары көтеріп 1-2 артқа қарай жұлқу,3-4 сол қолды жоғары көтеріп артқа қарай жұлқу. 4. Б.қ дененің жамбас бөлімін 4 рет оңға,4 рет солға айналдыру. 5. Б.қ аяқ иық теңдігінде сол қол белде,оң қолды жоғары көтеріп 2 рет денені оңға иу,сол қолды жоғары көтеріп 2 рет денені солға иу.   Б.қ аяқтың арасын алшақ ұстап 1-оң қолды сол аяқтың басына  тигізу.2 Б.қ 3 сол қолды оң  аяқтын басына тигізу 4 Б.қ. http://accent-center.ru/files/userfiles/2378540732.jpg | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Мұғалім бұл кезде оқушыларға жаңа сабақты түсіндіреді      Сынып төрт командаға бөлінеді команды(А-Б-С-Д).«А»және«С» командалары алаңға ерікті түрде орналасады. «Б» командасының ойыншылары иық арқылы түрлі түсті таспаларды киеді және «А» командасына допты иеленуге көмектеседі. «Д» командасының ойыншылары «С» командасына допты иеленуге көмектеседі. Мұғалімнің белгісі бойынша «А», «С» командалары бір- біріне допты бере бастайды. «Б», «Д»  командаларының ойыншылары допты қағып әкетуге тырысады және оны иеленіп, оны өз командасына береді әрі бір балл алады. | | Адамның денсаулығы мен физикалық жай-күйін жақсартуға дене белсенділігі қалай көмектесе алатынын.талқылай алады.  • ойын-шабуыл, артық жүк тиелген ойындар, бейімделген ойындар  • | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Ысқырық, секундамер,  баскетбол доптары, жалаушалар,  үлкен таза кеңістік.  <https://www.youtube.com/watch?v=cw-mSU9lBJQ>    **http://fizrana5.ucoz.ru/vedenie_mjacha.jpg** |
| Сабақтыңсоңы | **Рефлексия «Таңдау мен себеп»**  1.Мен сабақ  *қызықты, қызықсыз* болды деп ойлаймын, себебі...  2. Мен сабақта: көп нәрсені, *үйрендім, үйренгенім аз* болды, себебі....  3. Мен басқаларды  *мұқият    зейінсіз* тыңдадым, себебі....  5.Мен сабақтағы өз жетістіктеріме *ризамын   риза емеспін, себебі ...* | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Қауіпсіздік ережесі. Акробатикалық еркін жаттығулар элементінің жиынтығы** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.3.4.4.** Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу­ | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Акробатикалық комбинацияларды орындай алады. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Оқушылар акробатикалық жаттығулардың комбинациясын орындай алады және көрсете алады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **Бой сергіту жаттығулары.**  Сапқа тұрғызу; Оқушы мәліметін қабылдау.Сәлемдесу. Сабақтың мақсатын түсіндіру . Саптағы «Солға»! «Оңға»! «Айнал»! жаттығуларын орындау.  Жүру бағытында орындалатын жаттығулар: 1. Екі қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру. 2.Қол белде өкшемен жүру. Қол белде жартылай отырып жүру. Қол тізеде отырып жүру, секіру.  Жүгіру бағытында орындалатын жаттығулар:  1.Спорттық жүріс  2. Жеңіл жүріс  3.Тізені көтере жүгіру  4.Өкшені көтере жүгіру  5.Оң қапталмен жүгіру  6. Сол қапталмен жүгіру  7.Тыныс алу жаттығулары  **Жеке жұмыс:**  **Жалпы дамыту жаттығулары :**  1.Б.Қ. қос қол желкеде-оңға 1-2, төмен, жоғары 3-4, солға 5-6, төмен, жоғары 7-8  2.Б.Қ. оң қол белде-1, сол қол балде-2, оң қол йыққа-3, сол қол йыққа-4, оң қолды көтереміз-5, сол қолды көтереміз-6 және кері қайталаймыз (7-12)  3.Б.Қ. қол белде, оңға бұрыламыз 1-2, қос қолды созып, оңға серпілу және оң аяқпен оң жаққа адымдау 3-4 және кері қайталау (5-8)  4.Б.Қ. қол белде, оңға, солға бұрылу 1-2, қол созып отырып тұру 3-4  **Жұптық жұмыс:**  5.Б.Қ. жұптасып тұрып бір-бірін айқастырып көтеру 1-4  6.Б.Қ. бір-біріне арқамен тұрып, қол ұстасып 10 рет отырып тұру.  Тыныс алу жаттығулары | | .  Топ мүшелерін тағайындайды. Әр оқушы өз міндетін атқарады.  Топта жұмыс істеу | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Қозғалмалы ойын. Әр бұрыштың екі адым жерге фишкаларды орнатамыз. Оқушылар залдың қабырғасына қарай оң жақ ыйықпен тұрады. Мұғалімнің белгісі бойынша балалар сағат тіліне қарсы бағытпен фишканың сыртымен жүгіреді. Ойынның мақсаты арттағы оқушыдан қашып, алдыңғы оқушыны  қуып жету. Ұсталынған оқушылар басқа оқушыларға бөгет жасамай залдың ортасында жиналады. Ойында төзімді оқушылар жеңіске жетеді.  Ойыннан кейін оқушылар музыка әуенімен «Стричинг» жаттығуын орындайды.  1. Акробатикалық жаттығуларының техникалық тұрғыдағы элементін қайталау, қателіктерді көрсетіп оның жою жолдарын қарастыру.  2.Оқушыларды топқа бөлу. Ұсынылған фото суреттерге байланысты акробатикалық комбинациялардың элементін жасау.  **Қыздар:**қарлығаш бейнесін жасау арқылыбір аяқпентепе – теңдікті сақтау, алдыға екі рет домалау,жауырынға тұру,көпірше жасау,оң жаққа немесе сол жаққа бұрылып бір аяққа тіземен тұрып жартылай шпагатқа отыру, қолды сермей отырып жоғарыға секіру.  **Ұлдар:** қарлығаш бейнесін жасау арқылыбір аяқпентепе – теңдікті сақтау, алдыға екі рет домалау,жауырынға тұру, артқа аунау,көпірше жасау, басқа тұру,оң жаққа немесе сол жаққа бұрылып бір аяққа тіземен тұрып жартылай шпагатқа отыру, қолды сермей отырып жоғарыға секіру.  Әр топтың оқушылары акробатикалық комбинациялардың жиынтығын орындайды. Басқа топтың оқушылары тапсырманың дұрыс орындалуына байланысты бағалайды.  Оқушылар бірін – бірі бағалап болғаннан кейін комбинацианың дұрыс орындалуына арналған бейне жазба ұсынылады.  Дескрипторлар:  Оқушылар:  - акробатикалық жаттығуларды орындау барысында қауіпсіздік ережені сақтайды;  - техникалық тұрғыда гимнастикалық жаттығуларды орындай алады;  - гимнастикаға арналған термин сөздерді түсінеді және талқылау барысында қолданады. | | Допты ойынға қосу техникасын допсыз орындайды.  Допты ойынға қосуды алдыңғы алаңнан бастап доп пен орындайды.  сы жаттығуды бір адым кейін шегініп, жалғастырады.  Әрбір әрекет түріне арналған үлкен, бос кеңістік. Гимнастикалық төсеніштер талаптарға сай болу керек | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер. |
| Сабақтыңсоңы | **Рефлексия**  **«3Қ» әдісі арқылы қорытындылау.**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Қызық** | **Құнды** | **Қиын** | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Қауіпсіздік ережесі. Акробатикалық еркін жаттығулар элементінің жиынтығы** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.3.4.4.** Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу­ | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Акробатикаға арналған жаттығуларды құрастыру және көрсету. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | 1. Сабақта, тапсырманы орындау барысында қауіпсіздік ережені сақтайды 2. Тапсырманы орындау барысында аяқты алмастыру, денені дұрыс ұстау қалпын орындайды. 3. Техникалық тұрғыда дене дағдыларын дұрыс көрсетеді және іске асырады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды қатарға тұрғызу сәлемдесу, рапорт қабылдау, сабақ мақсаттарымен таныстыру. Бір орында оңға,солға, кері бұрылу алаң шетімен қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен және қолды белге қойып өкшемен жүру, жүруден жүгіріске өтіп алаң шетімен жүгіру. Жүгіруден жүріске өтіп, жалпы дамыту жаттығуларын жасау. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Оқушыларға топта икемділікке, иілгіштікке арналған жаттығуларды құрастыруға тапсырма береміз.  Оқушылар жаттығулар түрлерін құрастырады. Жаттығулардың ішінен тамыр соғысының ұлғайуы, созылу жаттығулары, арнайы жаттығулар болу керек екенің ескертеміз. Жаттығулардың түрлерін құрып, жоспарлағаннан кейін бүкіл сыныпқа көрсетеді. Жаттығуды жасап болғаннан кейін басқа топ өздерінің ойларың, пікірлерін айтып кішігірім талқылау жұмыстарын орындайды.  Сұрақ қою: негізгі жаттығылар түрлерін орындау алдыңда, міндетті түрде арнайы жаттығулар түрлерін орындау не үшін қажет екенің сұрау керек.  Оқушылар жұпта акробатикалық жаттығулардың элементтерін орындайды (айналу, тепе – теңдік, секіру). Жаттығулардың дұрыс орындалуына байланысты талқылап, ой – пікірлерін айтып, қателіктердің жолын шешуге байланысты кенестерін айтады.  Қауіпсіздік ережені сақтау мақсатында, оқушыларға акрбобатикалық жаттығуларды орындау кезінде аяқ, қол, бастың дұрыс орналасуын скертеміз.  Сұрақ қою: статикалық қалыпты 3 секунд ұстау не үшін керек?  Оқушылар жаттығуларды кішкене топтарда орындайды:  Алға-артқа тоңқалаң асып түсу,  Ұзына тоңқалаң асып түсу,  Қолға тірене тұру,  Екі жанға айналу, алдыға қарай айналу.  төрттік топтарда (бірақ жұппен жұмыс жасай отырып), келесі жаттығуларды орындаңыз: тірене тұру, айналу, бұрылу және тоңқалаң асып түсу; бір немесе екі қолмен толқын тәрізді қимылдар; жатқан жерден шеңбермен айналу; сермеу, айналу, би адымдарымен бірге секіріп сермеу, үйренген жаттығулар жиынтығы. Бір жұп екінші жұптың қимылдарын жазады, содан кейін жұптар орын алмастырады.  Еркін жаттығуларға музыка таңдау.  Гимнастикалық секіргішпен жаттығулар кешені:   1. Секіргіштегі жаттықтыруды ең бірінші жай, биік емес секірулерден бастаңыз. 3-20 қайталау. 2. Секіргіштен бірінші оң аяқпен, сосын сол аяқпен тез тез секіріңіз. 15 – 20 қайталау. Сізде бір орында тұрып жүгірген кейіп пайда болу керек. 3. Секіргіштің әр айналымына 2 секіруден жасаңыз. 3-15 қайталау. Жаттығулар жай шапшаңдықпен орындалады.   Оқушыларға сол секілде жаттығулар кешенін жасауды ұсыныңыз және түрлі гимнастикалық снарядтар беріңіз. | | Жеке, жұптық, топтық гимнастикалық жаттығуларын, композициялық элементтер тапсырмаларын талқылайды және көрсетеді.  Осы жаттығуды бір адым кейін шегініп, жалғастырады.  Бір адым кейін тұрып, жалғастырады.  оқушылар қауіпсіздік ережелерін сақтайды  оқушылар ойын ережелерін сақтайды  ынтымақтастықта қиындықтар болған  жоқ | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Әр жаттығу үшін кең, таза кеңістік. Оқушылар қолдану үшін түрлі арнайы музыкалық аспабтар және оқу-әдістемелік нұсқаулықтар  <http://www.fizkult-ura.com/sport-gymnastics>  Әр жаттығу үшін үлкен, таза кеңістік. Музыка ойнататын құралдар |
| Сабақтыңсоңы | **Рефлексия «Таңдау мен себеп»**  1.Мен сабақ  *қызықты, қызықсыз* болды деп ойлаймын, себебі...  2. Мен сабақта: көп нәрсені, *үйрендім, үйренгенім аз* болды, себебі....  3. Мен басқаларды  *мұқият    зейінсіз* тыңдадым, себебі....  5.Мен сабақтағы өз жетістіктеріме *ризамын   риза емеспін, себебі ....*  . | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Қауіпсіздік ережесі. Акробатикалық еркін жаттығулар элементінің жиынтығы** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.4.4.** Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Жас ерекшеліктерін ескере отырып дене қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын жобалау, енгізу түсіну | | | | |
| **Бағалау критерииі** | * Қимыл қозғалыскомбинацияларынтүсініп құра алады және өткізеді * Ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалайды | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | * Оқушылардың зейін шоғырландыру; * Оқушылармен бірге сабақ мақсаттарын, оқу мақсаттарын анықтап алу; * Оқушылардың сыртқы сипаттарына, көңіл-күйлеріне көңіл бөлу. Оқу тапсырмаларын сапалы орындаған оқушылар бағаланатыны хабарланады. * Сабақ сонында күтілетін нәтижелерге тоқталу; * Денені қыздыруға арналған жүру, жүгіру кезіндегі жаттығуларды орындау;   Жалпы дене жаттығуларын өткізу; | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Мұғалім сыныпты шағын топтарға бөледі. Топтар шеңбер құрып тұрады, шеңбердің ортасына гимнастикалық  төсеніштер (бір немесе екі) мен гимнастикалық саймандар (булава, доп, секіртпелер және т.б.) қойылады. Оқушылар шағын топта көрсетулері мүмкін жаттығулар мен кешен туралы талқылайды. Талқылаудан соң әр командадан бір оқушы шеңбердің ортасына шығып, мұғалімнің көрсеткен сайманымен (булава, доп, секіртпелер және т.б.) және белгісі бойынша жаттығу немесе кешен (мысалы, алға және артқа домалау) орындайды. Содан соң олар шеңбердің ішіндегі бос орынға жайғасады. Осы бағытта қалған оқушылар да кезекпен жаттығуларды орындап шығады. Берілген тапсырмаларды техникалық дұрыс орындаған оқушылар саны көп болған команда үздік болып анықталады.  Оқушылар комбинациялар құру үшін акробатикалық элементтерді орындайды.  **Ұлдар.** Әртүрлі бастапқы қалыптардан алға, артқа домалау, алға ұзын домалау, қолда тұру, жанына екі аударылуды бірге орындау, алға аударылып түсу.  **Қыздар**. Бір және екі қолмен толқын тәрізді қимылдар; шалқадан жатып тіренуден айналып, жатып тірену.Сермеу, шеңберлер, қарапайым би қадамдарымен секіре сермеулер мен шеңберлерді үйлестіру,үйренген жаттығуларды біріктіру.  Еркін жаттығуларға әуен таңдау.  Үйренген элементтерден акробатикалық комбинацияларды өздігінен жұптарда құру. Әр жұп өзінің құрған комбинацияларын көрсетіп, басқаларға орындауды ұсынады.  ейбіргимнастикалықэлементтерснарядтакөрсетіледі (жабдықтыңқолжетімділігінебайланысты), мысалы керме: тартылу, тірекпеншығу, немесеайналыпжартылайтартылу (ұлдарғы).  Топтардыңсөйлегенсөздерінбағалаужәнеқорытындылау.  Кішітоптардаөзбетіменакробатикалықжаттығуларкешеніжасалады.  Мұғалім тез жәнекүтпегенжерденбұйрықбереді: «Өздеріңдікөшбасшыдепсанайтындардытұрыныз!» Алғашқыекі (үш, төртеуі - қаншакішітопқабайланысты), өзорнынансекірген, өзкомандаларынаойыншылардыжинауғақұқығы бар көшбасшылардепжарияланады.  Көшбасшыларөзкомандасынаалғанадамныңатынбелгілейтінкезеккетұруғақұқылы | | денені тік ұстап,қаптал-дағы аяқты тіке ұстап толық отыру.  Осы жаттығуды бір адым кейін шегініп, жалғастырады.  Орын ауыстыру, тепе-теңдік, айналу  Жаттығулар кешені, басқа және қолға тұру  Тәуекел, қауіпсіздік | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Үлкен бос кеңістік. Баскетбол доптары, кегли, ысқырық. |
| Сабақтыңсоңы | **Рефлексия «Таңдау мен себеп»**  1.Мен сабақ  *қызықты, қызықсыз* болды деп ойлаймын, себебі...  2. Мен сабақта: көп нәрсені, *үйрендім, үйренгенім аз* болды, себебі....  3. Мен басқаларды  *мұқият    зейінсіз* тыңдадым, себебі....  5.Мен сабақтағы өз жетістіктеріме *ризамын   риза емеспін, себебі ....*  . | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар жиынтығы**. | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.5.5.**Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдықидеяларды жобалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | 1. Гимнастикалық жабдықтармен жұмыс орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерімен таныстыру;  2. Гимнастикалық бөренемен жүру жаттығуларын үйрету; 3. Гимнастикалық бөренеде комбинацияларды құру; | | | | |
| **Бағалау критерии** | Оқушылар мыналарды орындай алады:   * Оқушылар гимнастикалық жабдықтармен жұмыс жасау барысында техника қауіпсіздік ережесін сақтай біледі; * Гимнастикалық бөренеде жаттығулардың орындалу техникасын көрсете алады; * Гимнастикалық жабдықтарды пайдаланып комбинация құра алады және көрсете алады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды сапқа тұрғызу,сәлемдесу.  **Миға шабуыл**  1. Гимнастиканың қандай түрлерін білесіңдер?  *(Көркем гимнастика, спорттық гимнастика, аэробика, акробатика)*  2. Спорттық гимнастика мен көркем гимнастиканың айырмашылығы неде?  3. Қазақстандағы әйгілі гимнастардан кімдерді білесіңдер?  4. Қандай спорттық гимнастиканың жабдықтарын білесіңдер?  Ми қаблеттерін қозғау, тақырыпқа шығу  Сабақтың мақсатын түсіндіру .  Бір орында: Оңға,солға,кері бұрылу.  2.Жүру: Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру.Жартылай отырып, толық отырып жүру.  3. Жүгіру: Еркін жүгіру спорт алаңын айнала 350м, жүгіру жатығулары, тізені көтеріп жүгіру,аяқты артқа сермеп жүгіру. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау. Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Дайындық жаттығулары:   1. Гимнастикалық орындықпен дайындық жаттығуларын орындау.   - Орындық үстінен жүріп өту;  - Орындық үстінен аяқтың ұшымен жүріп өту;  - Тізені биік көтеріп жүріп өту;  - Секіріп түсуді орындау;  - Қарлығаш жасау;  - Аяқты сермеп көтеріп астынан шапалақ ұру.  Картинки по запросу комбинации на гимнастическом бревне   1. Гимнастикалық бөренеде дайындық жаттығуларын орындау.  * Секіріп шығу; * Қырындап жүру; * Отырып 180 градусқа бұрылу; * Аяқты ауыстыра секіру; * Бөрене бойымен сермей жүру; * Бұрыштап отырып артқа таяну; * Жартылай шапқа отыру;   Картинки по запросу комбинации на гимнастическом бревне  3) Бейне фильм көрсету  4) Карточка тарату арқылы сыныпты деңгейі бойынша 3 топқа бөлу. 3 топқа комбинация құруға жеке-жеке тапсырмалар беру.  А-тобы биік гимнастикалық бөренеде 7 элементтен тұратын жаттығу жиынтығын құрауы керек.  В-тобы аласа гимнастикалық бөренеде 6 элементтен тұратын жаттығу жиынтығын құрауы керек.  С-тобы гимнастикалық орындықта 5 элементтен тұратын жаттығу жиынтығын құрауы керек.  5) Бірін-бірі бағалау. 3 топ алдын ала берілген критерилер бойынша бірін-бірі бағалайды. Мұғалімнің кері байланысы.  Бағалау критерилері:  1 Қауіпсіздік ережесін сақтау;  2 Жаттығу комбинацияларының үйлесімді болуы;  3 Жаттығуда карточкада берілген элементтердің барлығын көрсету;  4 Секіріп түсуді дұрыс орындау; | | Бір орында ыңғайлы орынды тауып алып, осы жеңіл жаттығуларды орындауға тырыс.  Иық белдеуі мен қол еттері үшін орындалатын жаттығулар  Күшті арттыруға арналған жаттығулар:  Әр түрлі бастапқы қалыптардан: қол жанда алда, жоғары созылған және т.б жағдайларда болғанда орындау; 4-5 рет  Саусақтарды күшпен жазу және оларды күшпен жұдырыққа түю; 4-5 рет  Қол басын күшпен жаза саусақтардың арасын ашу және оларды қысып, жұдырыққа түю; 4-5 рет  Қысып ұсталған қолдың басын б.қ- қап әкелу арқылы кідіріп немесе кідірмей көтеру және төмен түсіру; 4-5 рет  Төмендегі керіліп, созылу жаттығуын орында; | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Баскетбол доптары, фишкалар, бағалау парақтары, секіртпе, шеңбер, қапшық,  гимнастикалық орындықтар,  төсеніш, қағаз доптары, себет, стикерлер. |
| Сабақтыңсоңы | Сапқа тұрғызу арқылы сыныптың жиыны. Мұғалім оқушыларға сұрақ қояды: дене дайындығының жүктемесін орындауда қандай сыртқы белгілер көрінеді? Мұғалім осы сұрақтың жауабын алу үшін кез келген оқушыға волейбол добын лақтырады, оқушы жауапты қайтарған соң, мұғалімге допты қайта лақтырады. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар жиынтығы**. | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.5.5.**Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдықидеяларды жобалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар орындай алады:**  **Барлықоқушыларүйренеді:**  Комбинациялардыснаряттардажасайдыжәнепайдаланады.  **Басым көпшілігі үйренеді:**  Снарядттардакомбинациялардыорындайды, құрастырады  **Кейбіреуіүйренеді:**  Снарядттардаорындағанкомбинациялардықортындылайды | | | | |
| **Бағалау критерииі** | 1. Қ. Т. Ережелердісақтау  2. Комбинациялардынқұрастыруынжәнеқозғалысреттілінбіледі  3. Қозғалыстардыңкомбинациясы мен реттілігінқатесізжаңғыртаалады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу. Оқушылардың қалай сезініп тұрғандарына аса мән беру. Киім киістеріне көңіл аудару. Сабаққа қаншалықты дайын болуларына көз жеткізу. Бүгінгі сабақ мақсатымен таныстыру. Сабаққа зейіндерін аударуларына байланысты сұрақтар қою *(миға шабуыл).* Екі топқа бөлу, денені қыздыру жаттығуларын орындау. Шеңбер жасап тұру:мойын бұлшық еттерінен бастап жаттығу жасау. Иық, қол, аяқ буындарына жаттығу жасау. Еденнен созылу жаттығулары. Спорт зал бойынша айнала жүгіру жаттығуларын орындау: | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Оқытушы сынып ішінде жарақаттанудың алдын алу үшін қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулықты жүргізеді.  Оқушылар топтарға бөлінеді.Бұрын оқыған элементтерден топ бойынша акробатикалық амалдарды орындайды. Амалды басқа топқа көрсетеді. Акробатикалық элементтерді орындағаннан кейін топтар олардың жақсы және жаман жерлерін айтады, оларды жетілдіру үшін нұсқаулар береді.  Жұмыс 4-5 оқушылық топтар ішінде өтеді.  Оқушыларға үйренген техникалық элементтерден акробатикалық композиция дайындауды ұсыну.  Мысал бойынша:  **№1 тапсырма**  **Қыздар:** Бастапқы қалып – негізгі тік тұру, қол жоғары. Бір аяқта тепе-теңдік (ласточка);түзетілу кезінде – бастапқы қалып жүзуші старты,жинақталып, екі біріккен тоңқалаң асып түсу; аударыла домаланып, жауырынға тұру; отырып, аяқ жан-жаққа, қолмен арттан тірелу; аяққа қарай денені еңкею (қолды алға созып); түзелу кезінде, арқада жатқан қалыпқа келу (аяқты бүгіп); мост; бір тізеде тұрып тіреліп бұрылу – жарты шпагат*;* отырып тірелу; жоғары секіру (қолды сермеп).  **Ұлдар:**тепе-теңдіктегіжаттығу - “ласточка”;   * алғаұмтылыс, түзуқолдаржан-жаққа; * отырыптірелу; * алғаекітоңқаланыптүсу; * жауырындатұру; * артқаекідомалану; * баспенжәнеқолментұру; * отырыптірелу; * жатыптаяну (упор лёжа); * басқажаққадомалану; * жатқанқалыптан “мостқа” шығу; * отырыптірелу;   қайысыпжоғарысекіру, қолжан-жаққа, жоғарықарай.  **Бағалау критерилері:**   |  | | --- | | 1. Оқушылар мұғалімнің қауіпсіздік ережесіне байланысты нұсқауды тыңдау. | | 2. Оқушылар гимнастика сабағында дұрыс денені қыздыра біледі.  3.Оқушылар сабақ барысында өзін-өзі сақтандыру және өзгені сақтандыруды біледі  **№2 тапсырма**  **«Тепе-теңдікті сақтар».**  Үш теріс бұрылған гимнастикалық орындықтарда (немесе бөренелерде) бір біріне қарама-қарсы екі команда тұрады.  Шектеулі тірегіште тұрып, бір қолдарын арқасында ұстап, екінші қолдарымен бірін бірі тепе - теңдіктен шығаруға тырысады.  Қатысушылардың бірі құлаған сәтте командаға бір ұпай беріледі.  Ойын нұсқалары: жеңімпаз келесі қатысушымен күресуді жалғастырады, осылайша қарсыластар болғанша қайталана береді.  Ұпай саны көп команда жеңіске жетеді.Картинки по запросу Удержи равновесие гимнастических скамейках (или бревнах). |   Оқушылар өз ойларын карточкаларда жазып көрсетеді. | | Оқушылар:  композициялық элементтердегі жеке, жұп және топтық гимнастикалық тапсырмаларды талқылай және көрсете алады.  Мыналарды оқушылар жатығу кезінде қамтиды:  Орын ауыстыру, тепе-теңдік, айналу  итеру, ұшу, қону  алғааударылыптүсу, артқааударылыптүсу, домалау  кеңқадам, ұзынаударылыптүсу  гимнастикалықснаряд, көтеружәнеапару  байланыс, реттілік, топқалыптастыру  міндет, қауіп-қатер, қауіпсіздік  жаттығуларкешені, баспенжәнеқолғатіреніптұру | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Үлкен, бос кеңістік  Гимнастикалық орындық, гимнастикалық бөрене, гимнастикалық маталар, интерактивтік тақта.  Гимнастикалық бөренеде орындалатын жаттығулар жиынтығына бейне фильм |
| Сабақтыңсоңы | **Рефлексия «Таңдау мен себеп»**  1.Мен сабақ  *қызықты, қызықсыз* болды деп ойлаймын, себебі...  2. Мен сабақта: көп нәрсені, *үйрендім, үйренгенім аз* болды, себебі....  3. Мен басқаларды  *мұқият    зейінсіз* тыңдадым, себебі....  5.Мен сабақтағы өз жетістіктеріме *ризамын   риза емеспін, себебі ....* | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар жиынтығы**. | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.5.5.**Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдықидеяларды жобалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлықоқушыларүйренеді:**  Комбинациялардыснаряттардажасайдыжәнепайдаланады.  **Басым көпшілігі үйренеді:**  Снарядттардакомбинациялардыорындайды, құрастырады  **Кейбіреуіүйренеді:**  Снарядттардаорындағанкомбинациялардықортындылайды | | | | |
| **Бағалау критерииі** | 1. Қ. Т. Ережелердісақтау  2. Комбинациялардынқұрастыруынжәнеқозғалысреттілінбіледі  3. Қозғалыстардыңкомбинациясы мен реттілігінқатесізжаңғыртаалады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Сапқа тұру;Мәліметқабылдау, амандасу  Орнындағы бұрылыстар: «Оңға», «Солға», «Айнал»  **Жүру жаттығулары:**  Жай жүріс  Аяқтың ұшымен жүру (екі қол жоғарыда) Өкшемен жүру (екі қол белде) Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру (қол белде)  Жартылай ,толық отырып жүру (қолды алға созу, қол тізеде)  Спорттық жүріс | | Қойылған сұраққа өз ойын айту, жауап беру.  Қозғалмалы бой жазу жаттығулары - Қолды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүру. - 1. | Қол шапалақ | Футболдобы, ысқырық,уақыт өлшегіш,жалауша. |
| **Ортасы** | Бір қатарлық сапқа тұру   1. Акробатика (аяқтың ұшымен жүремін)  * күш жұмсай орындалатын дене шынықтыру жаттығуларының бір түрі; * цирк өнерінің жанры (акробатикалық күш жұмсау, секіру арқылы орындалады); * спорт түрі (спорттық гимнастика)   Акробатика біздің заманымыздан бұрын шамамен 2300 жылы Ежелгі Мысырда, Грекияда, тағы басқа елдерде пайда болды. Акробатикалық жаттығулар алғаш қалалардың ашық алаңдарында, базарларында орындалды. Бертін келе цирк аренасына көшіп, жаттығулары күрделене бастады. Акробатика – қазір спорттың кең тараған бір түрі. Қазақстанда спорттық акробатика 1933 жылдан тарай бастады және одан тұңғыш чемпионат 1949 жылы өткізілді.  **2) Арнайы жаттығулар**  а) қолды тіреп отырып, тізені кеудеге жинақтау  б) төсенішке жатып аяқты кеудеге жинақтау  в) алақанды бір-біріне қарама-қарсы ұстап тез отырып топтасу  **ІІ топқа бөлу**  Алға қарай домалау, Артқа қарай домалау  Жауырынға тұру, Көпірше жасау (әріптесінің көмегімен), Қарлығаш бейнесін жасау  **3) Акробатикалық топтамалар**  Қарлығаш бейнесін жасап, алға қарай екі рет домалау,артқа қарай домалау, жауырынға тұру, жатқан орыннан көпірше жасау | | Белгі бойынша топтын бірінші ойыншылары, белгіленген жалаушаға дейін, қапшықпен қосаяқтап секіріп барып,секіріп қайтады. Келесі ойыншыға қапшықты жылдам тапсыруы керек. Ойын осылай жалғасады. | Топ белсендісі анықталып, топ басшысы болып тағайындалуы  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Мұғалімге арналған ысқырық, конустар, теннис доптары.  Келесі сілтеме бойынша шағын допты лақтыру технкасын оқыту әдістемесі берілген:  Теннис доптары, мұғалімге арналған ысқырық, бор, фишкалар, жалауша, өлшеуіш құралдары. |
| Сабақтыңсоңы | **Рефлексия**  Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз.  Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба?  **«Үшінші ойыншы артық»**  ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады?  Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма  Сабақ мақсаттарымеңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?  Бүгін оқушылар нені үйрендіндер?  Оқыту ортасы қандай болды? | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар жиынтығы**. | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.5.5.**Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдықидеяларды жобалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Құзіреттілікке жеткізетін сабақтың мақсат – міндеттері:  Гимнастикалық ережелерімен әдіс – тәсілдерін тереңдетіп үйретумен қатар ағзаның жаттыққандығын қамтамасыз ететін қозғалыс қимылдарын іскерліктер мен дағдыларды дене мен ақыл ой жұмыс қабілеттілігіне қажетті білімдерін қалыптастыру.  Гимнастикалық жаттығулар арқылы балалардың сымбаттылығын қалыптастыру , эстетикалық тәрбиеге баулу, дене қимылын өзге балалардың қимылымен өзара үйлесімді болуын дамыту. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Акробатикалық жаттығуларды орындайды  Қауіпсіздік ережелерін сақтайды және саптық жаттығуларды нақты орындап көрсетеді | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды сапқа тұрғызу,сәлемдесу,рапорт беру. Сабақтың мақсатын түсіндіру .  Бір орында: Оңға,солға,кері бұрылу.  2.Жүру:Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру.Жартылай отырып, толық отырып жүру.  3.Жүгіру: Еркін жүгіру, түзу аяқты көтеріп жүгіру ,аяқты артқа түзу жүгіру, екі жаққа аяқты көтеріп жүгіру.. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау.  Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау. **Описание: G:\упражнения для развития координации 1.jpg** | | Оқушы өз жұбын табады  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Ысқырық, секундомер, плакат, түрлі түсті маркерлер |
| **Ортасы** | Гимнастикалық бөренеде жаттығулары   * Секіріп шығу; * Қырындап жүру; * Отырып 180 градусқа бұрылу; * Аяқты ауыстыра секіру; * Бөрене бойымен сермей жүру; * Бұрыштап отырып артқа таяну; * Жартылай шапқа отыру;   https://sportgymrus.ru/wp-content/uploads/2017/05/image6-1.jpeg  **Акробатикалық жаттығулар:**   1. жиналып алға домалау 2. артқа домалау 3. бүгіліп отырған қалыптан артқа домалап жауырынға тұру 4. Алға аударылып түсіп таянып отырып басқа және қолдарға тұру 5. Жиналып, домалап түсіп, таянып отыру 6. Алға қарай қолды жерге қойып, айналып аяқпен түсу   **Кермедегі жаттығулар:**   1. кермеге асылып тұру 2. оң немесе сол аяқты іліп тұрып, екінші аяқпен сілтеп, күшпен жоғары шығып оң немесе сол аяқты сілтеп мініп отыру. 3. шыққан қалыппен қайта төмен түсіп, асылып тұру 4. тартылу 5. тербелу   тербелу тұрып артқа секіріп түсу.  Домалап түсу жаттығуын орындай отырып, бүгіліп отыру жағдайына тез келу керек. Ол үшін домалау кезінде жамбастың еденнен жеңіл көтерілуіне көмек беру мақсатында қолды белсенді қимылға көшіру керек.  Аяқты түзу ұстап, аяқтың көмегімен серпіліп шығып, денені тік ұстап отыру.  Аяқпен серпілуден кейін қолды ағаш атқа тіреу. Қолдың тірелгенін сезгеннен кейін жамбасты көтеріп тізені кеудеге тез тарту, қолды тіреп отыру қалпына келтіру. | | Қолдарын дұрыс айналдыру.  Қолды артқа ұстау.  Қолды алға бел деңгейінде ұстау.  Ауаны жұтып тез шығару.  Терең дұрыс дем алу.  Қолдың ұшына қарау керілу  Қолдың ұшына қарау керілу  Басты көтеріп денені тік ұстау  Қолды түзу ұстау  Тереңірек иілу  Керіліп созылу тізені бүкпе алға тік қарау  Кең тыныс алу  Сан бойынша орындау  Тыныс алу  Жаттығуларды орындауда қадамдардың логикалық бірізділігін сақтайды.  Жаттығуды орындау техникасын қатаң сәйкестікте жүргізеді  Жаттығуларды орындау үщін қажетті ресурстарды анықтайды  Жаттығуды орындау техникасын қатаң сәйкестікте жүргізеді | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау    **ҚБ**: Мұғалім тарапынан жүретін бағалау «Ауызша мадақтау | Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.  Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер. |
| Сабақтыңсоңы | **Қалыптастырушы бағалау. «Социаграмма» әдісі:**  **Тапсырма**: оқушылар сабақтан қаншалықты дәрежеде тың мәліметтерді алғанын шәкіл тұсына белгілейді**.**  Кері байланыс  Оқушылар сабақта алған білімдерін қорытындылау үшін «Білемін, білгім келеді, үйрендім» (ББҮ стратегиясы) кестесін толтырады. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Топта талдау жасау мен қатысу және құру процесі** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары** | **11.2.2.2.**Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзі және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | - Оқушыларқимыл қозғалыс әрекеттеріне байланысты командалық ойын барысында жарақат алу себептерін анықтаи алады және біледі. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | - - Оқушыларқимыл қозғалыс әрекеттеріне байланысты командалық ойын барысында жарақат алу себептерін анықтаи алады және біледі | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | 1. Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу.   Сәлеметсіздер ме! Здравствуйте! Good afternoon! Қолайлы ортаға талаптау, жүрек қағысын (пульсін) тексеру.  2. Оқушылар шеңбер құрып, сағат тілімен кезек-кезек бастаушыдан бастап бір-бірін қолымен ұстау арқылы жылы сөздер не бүгінгі күнге тілектер айтады.  3. Жабдықтау сұрақтары арқылы тақырыпқа шығу!  4. Оқушыларды сапқа тұрғызып бір орында; «Оңға!», «Солға!», «Кері бұрыл!».  **Жалпы жүрістегі, жүгірістегі гимнастикалық комплекс жаттығулары:**  - Жүру: Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру.  - Жартылай отырып, толық отырып жүру.  - Жүгіру: Стадион жолаушасымен екі айналым жеңіл жүгіріс.  - Еркін жүріп бастапқы қалыпқа келу.  - Екі қатарға тұрып қозғалыстағы арнайы жеңіл атлетика жаттығуларын жасау:  - тізені көтеріп жүгіру  - аяқты артқа сермеп жүгіру  - қиғаштап жүгіру  - дене артымен жүгіру  - жылдамдықа жүгіру  - Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау.  Картинки по запросу комплекс упражнений картинки по легкой атлетике  **Жалпы орындағы гимнастикалық комплекс жаттығулары:**  - Оқушылар шеңбер құрып, сағат тілімен кезек-кезек орындағы  гимнастикалық комплекс жаттығуларың бастаушыдан бастау:  Б.қ аяқты дене бойында екты кеуде кысып басты онға,солға айландыру жаттығуды 4-рет қайталау  Б.қ аяқты дене бойында колды ыйыққа қойып алға және кері айландыру жаттығуды 4-рет қайталау  Б.қ аяқты дене бойында он колды үстінде сол колды төмең үстап сермеу жаттығуды 4-рет қайталау  Б.қ аяқты дене бойында колды кеүде алдында үстап онға, солға сермеу жаттығуды 4-рет қайталау  Б.қ аяқты дене бойында колды белге қойып белді онға, солға айландыру жаттығуды 4-рет қайталау  Б.қ аяқты дене бойында колды тзеге қойып белді онға, солға айландыру жаттығуды 4-рет қайталау  - Оқушыларды екі қатарға тұрғызып эстафета ойындары арқылы өткізу.  - Еркін жүріп бастапқы қалыпқа келу | |  | Қол шапалақ | Ұялы телефон |
| **Ортасы** | **1 тапсырма.** Оқушылар екі топқа бөлініп тапсырмаларды орындайды. Мұнда допты кедергі арқылы жүргізіп, қарсылас команданың добын алып, торға тастап жылдам шеңберге кіріп орналасу керек. Бүл жерде жақсы жасайтың оқушы қателыктерың дүрыстап отыру кажет 2 ші сүретегіндей   1. **сүрет**      1. **сүрет**Картинки по запросу баскетбол техника ведения мяча   Бірінші рет оқушылар жай орындап шығады, екінші ретте жарысып орындайды, уақытқа. Содан кейін сыни тұрғысынан ойландыратын сұрақтар қойылады: «қандай дене бұлшық еттері жұмыс жасайды?», «қандай дене сапалары дамытылады?».  **Дискриптор:**1.Оқушылар сабақта баскетбол әдістер қозғалысын орындау барысында техника каупсыздігін түсүнеді.2.Баскетбол добын қағып алу және беру әдістерін орындау. Ойын ережесін бойынша ойнау.  **Бағалау.** Осы тапсырманы орындаған кезде оқушылар бір-бірін топ ішінде жест арқылы бағалайды.  **2. тапсырма.** Оқушылар екі топқа бөлініп қазақ ұлттық ойыны « жаяу көкпар » ойнымен таныстырып откізу:  **«Жаяу көкпар»** — ұлттық ойын.  Бұл ойын кең аланда ойналады. Ойын өтетін жердің ұзындығы 20-25 метрден кем болмайды. Ойыншылар алаңның екі шетінен сызық сызылып оны көмбе деп белгілейді. Ортадн сызық сызылады. Ойынға қатынасушылар екі топқа бөлінеді де сол ортадағы сызықта сан құрып тұрады. Ойынды жүргізу үшін екі топқа ортақ бір басқарушу тағайындалады. Ойынға орамал пайдалануға болады.  Күтілетінқызметтүрлерінесәйкесқауіпсіздікережесіескесалу  Зерттеужұмысы. Жаттығуларменқалпынакелтіруәдістерінзерттеужәнекөрсету.1-суретті қараңыз.  C:\Users\narymbetova_a.trz\Desktop\imagesrazminochnye-upragnenija-po-fizkulture-thumb.jpg | | Ара қашықтықты толық алу  Денені дұрыс ұстау, басты толық айналдыру.  Денені тік ұстау ережелерін сақтайды | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  Бағалау парақшасын толтырады.  **ҚБ** | Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б. |
| Сабақтың соңы | Кері байланыс  Оқушылардың өз тәртіптеріне рефлексия жасауды мобильдендіру (мотивация, әрекет тәсілдері, қарым-қатынас).  Оқушылар стикерге мына сұрақтарға жауап жазады:  1. Маған сабақта не ұнады. 2. Маған немен жұмыс істеу керек? 3. Смайл арқылы өзінің көңіл-күйін бейнелейді және стикерді күн бейнесіндегі тақтаға жапсырады. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Топта талдау жасау мен қатысу және құру процесі** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.2.2.**Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзі және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Командалық ойындарда жүйелітактика мен стратегияны көрсету. Оқушылар жұппен және топпен тиімді жұмыс істей алады. Ойындар барысында өзініңкөшбасшылық дағдыларын пайдалану. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | *-* Қауіпсіздік ережесін сақтайды;  - Оқушылар жұппен және топпен жұмыс жасайды, командалық бірлесу әрекеттерін жүзеге асырады;  - Жаттығуларжинағын орындағанда көшбасшылықдағдылардыкөрсету; | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Сыныптыңжиыны. Мұғалімоқушыларғаоқумақсатынжәнеоғанжетуінеарналғанкритерийлердіхабарлайды.  Жүру: қарапайым, аяқтыңұшымен, өкшемен, отырып, қарапайым. Сап бойыменбір-бірденорындайды.  Бірқалыптажүгіру. Сап бойыменбір-бірден, мұғалімысқырығыбойыншаоқушыбүгіліпбиіктіккесекіреді.  Жүружәнедененіқалыпқакелтіру.  Ж.Д.Ж. динамика режиміндеорындалады.  Пресскеарналғанжаттығулар: дененікөтеру; аяқтыкөтеру; аяқтыұстау. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Үлкен ойын кеңістігі,жарыс өткізуге қажетті құрал жабдықтар. |
| **Ортасы** | **«Орынауыстыруарқылыдоптықуу»**.  Сынып екі топқа бөлініп 10 м. арақашықтықта қарама-қарсы бір қатарға сап түзеп тұрады. Қатардағы оқушылардың ара қашықтығы 3-4 м. болу қажет және 1-ші 2-шіге саналады, бірдей сандағы оқушылардың арасында бөлек сандағы оқушылар тұруы керек. Екі топтағы 1 нөмірлер бір команда құраса 2 нөмірлер екінші команданы құрайды. Екі қатардың да шеткі ойыншыларында доп болады және оларды шеңбермен белгілеп қоямыз. Мұғалімнің белгісі бойынша диагоналмен допты қарсы тұрған ойыншыға жалғау керек және соның орнына тұру үшін жүгіреді, ал, допты қағып алған ойыншы диагоналмен келесіге жалғайды ойын солай жалғасады. Доп ең шеттегі тұрған ойыншыға жеткен кезде ол допты алып жүру арқылы қарсы сапты айнала жүгіріп белгіленген орынға бірінші болып жету керек. Ойын аяғында ойыншылар өздерінің бастапқы орындарынан табылу керек. Бастапқы сапты қай топ бірінші жабдықтайды сол топ жеңіске жетеді.  **C:\Users\admin\Desktop\94.jpg**  **Дескрипторлар**  -Қауіпсіздік ержесін сақтайды.  - Тапсырма бойынша ойыншылар өз рөлін дұрыс орындайды  -Жылдамдылық қасиеттерін арттырады.  - Ойын барысында допты алып жүру, командаласына допты беру әдістерін дұрыс орындайды.  Баскетбол алаңында үш команда ойнайды. Екінші және үшінші бестіктер әрқайсысы өз қалқанының астынан қорғаныс аймағын құрады. Доп бірінші бестік ойыншыларында болады.  Мұғалімнің белгісі бойынша 1-бестіктің ойыншылары шабуыл жасап кәрзеңкеге лақтыруға тырысып, 2-бестіктің қалқанына шабуылдайды. 2-бестіктің ойыншылары допты қағып әкеткен сәттен бастап, олар тоқтамай, 3-бестіктің қалқанына шабуыл жасайды. Доптан айырылған 1-бестік 2-бестіктің орнында қорғаныс аймағын құрады. Допты иеленген 3-бестік 1-бестікке шабуылды бастайды және т.с.с. Допты лақтырған команда ұпай алады және қорғаныс аймағын құрады, ал ұтылғандар шабуылға шығады. Көбірек ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.  **Дискриптор**  **-** Қауіпсіздік ережесін сақтайды.  - Топта бірлесіп жұмыс жасайды.  -Ойында ұтымды әдістер қолданады.  - Көшбасшылық қасиеттерін көрсету. | | Ойын ережесін біледі  Біріккен әрі тиімді жұмыс көрсетеді  Ойын кезінде әр-түрлі физикалық әрекеттерде дағдыларды түсініп қолданады  Жаттығуларды орындау кезінде аяқтың қолдың белдің дұрыс бағытта қозғалуын дұрыс орындайды  қатаң түрде сақталуын ескереді | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Үлкен ойын кеңістігі,жарыс өткізуге қажетті құрал жабдықтар. |
| Сабақтыңсоңы | **Рефлексия**  «Аяқталмаған сөйлемдер» әдісі арқылы  «Бүгін мен...................... білдім»  2.«................. қызықты болды» «.......................... қиын болды»  3.« ......................... екенін түсіндім»  4.«Мен..................................... білім алдым»  5. «.................. мені таң қалдырды» | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Топта талдау жасау мен қатысу және құру процесі** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.2.2.**Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзі және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | - командалық ойында стратегия құрастыру арқылы көшбасшылық дағдысын дамыту;  - спорттық арнайы қимыл-қозғалыс жаттығулары арқылы оқушылардың физикалық қабілеттерін дамыту. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | - оқушылар қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды;  - баскетболшының арнайы қимыл-қозғалыстарын орындайды;  - спорттық ойын барысында командамен жұмыс жасай алады және қажетті стратегияны қолдана алады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | 1.Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу.  Сәлеметсіздер ме! Здравствуйте! Good afternoon! Қолайлы ортаға талаптау, оқушылар ортаға шығып екі шеңбер құрайды(ұлдар,қыздар), бір-біріне иық тұсына ұқалау жасайды.  2. Пазл құрастыру арқылы топқа бөлінеді және тақырыпқа шығады.  3. Оқушыларды сапқа тұрғызып бір орында; «Оңға!», «Солға!», «Кері бұрыл!».  4. Жүру: Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру. Жартылай отырып, толық отырып жүру.  5. Жүгіру: Сағат тіліне қарсы үш айналым жеңіл жүгіріс.  6. Еркін жүріп бастапқы қалыпқа келу.  7. Екі қатарға тұрып қозғалыстағы арнайы жаттығуларын жасау:  - тізені көтеріп жүгіру  - аяқты артқа сермеп жүгіру  - қиғаштап жүгіру  - дене артымен жүгіру  - жылдам жүгіру  8. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау.  9. Жалпы даму жаттығулары:  - Оқушыларды екі қатарға тұрғызылып жалпы дамыту жаттығуларын орында тұрып орындайды, мұғалім белгі берген кезде алаңның ортасына дейін жүгіріп орнына жүгіріп қайтулары керек. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Әр жаттығу үшін кең, таза кеңістік,ысқырық , конус, секундомер, интерактивті тақта немесе ноутбук, гимнастикалық таяқшалар, секіртпе. Бағалауға арналған түрлі-түсті қағаз |
| **Ортасы** | 1 тапсырма  Оқушылар топтарға бөлініп, баскетбол ойыны туралы мәліметтерді талқылайды: қауіпсіздік ережесі, техникасы және негізгі ережелері(таратпа материалдар беріледі) жөнінде білімдері жоғарылайды. Сөйтіп оқушыларда баскетбол ойыны туралы теориялық білім кеңейе түседі.  ***Дескриптор:***  -топпен бірлесе жасаған жұмысты жауапкершілікпен орындайды;  -командада жұмыс жасай алады;  -ойынның ережесі және техникасы туралы айта алады.  2 тапсырма  Допты қалай ұстау керек екенін түсіндіру  а) негізгі допты ұстау әдісі бес саусақ арасын ашып, қысып ұстайды;  б) шынтақ буыныңда қол бүгілі кеудеге жақындатып ұстау;  в) жұпта тұрып бір-біріне доп лақтыру және ұстау.  Описание: C:\Users\temirgaliyev_s.pvl\Desktop\Спортивные картинки по Лег.Атл\72105011[1].jpg  C:\Users\Данияр\Desktop\Без названия.jpg  *Дескриптор:*  1. мұғалімнің белгісі бойынша жаттығуды бастау.  2. баскетбол добын алақанмен дұрыс ұстау.  3. допты лақтыру және ұстап алуы.    3 тапсырма  Спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларына икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде шеберлік көрсете отырып, баскетболшының техникасына үйлестіру.  ***Ойыншының негізгі қозғалыстары:***  а) жүріп келе бұрылысты орындап, тоқтай салу.  Описание: http://www.studfiles.ru/html/2706/331/html_cqvVynV9gl.2JtP/htmlconvd-Fbar6b_html_m3727df4c.png  – алға  – артқа  – солға  – оңға  б) қозғалыста белгі берілген кезде жүріп, жүгіріп, тоқтау:  Описание: http://www.studfiles.ru/html/2706/331/html_cqvVynV9gl.2JtP/htmlconvd-Fbar6b_html_2d6efb7f.png  – секіріп  – екі қадамдап  – бұрылып қарама қарсы жаққа жүру және жүгіріп орындау.  ***Дескриптор:***  1. мұғалімнің белгісі бойынша жаттығуды орындау.  2. аяқпен үйлесімді жұмыс жасай алуы.  3. арттық адым жасамау, белгі бойынша белгіленген жерге тоқтау.  4 тапсырма  Оқушыларға екі жақты үйрету ойыны беріледі. Ойында доп жүргізілмейді, допты беру, допты қағып алу, допты лақтыру және доппен тек екі адым жасау ғана қарастырған.  *Дескриптор:*  - қауіпсіздік ережелерінің сақталуы;  - ойын ережелерінің сақталуы;  -ойын барысындағы стратегия құрастыра алады.  - себетке доп салу. | | Слайдта берілген сұрақ жауапты орындайды  Сұрақ жауап арқылы сұраққа жауап береді  Топтар бір-біріне ойын барысында байқаған, көрген екі жақсы орындаған жағын айтып, ұсыныс түрінде бір тілек айтады.  қарсылас топтың аумағына өтеді  туды алып, кері өз аумағына жүгіріп шығады  өз аумағына өткен оқушыларды ұстап үлгереді | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Спортзал, ысқырық, гимнастикалық маттар, қоссырық, гимнастикалық бөрене, керме, гимнастикалық ат немесе кіші ат, гантелдер, обручтар, гимнастикалық таяқшалар, эспандер, денсаулық дискі, ноутбук. |
| Сабақтыңсоңы | **Рефлексия.**  **Өзін-өзі бағалау анализі.**  - Бүгінгі сабақтан өзіңе не алдың?  - Бүгінгі сабақтың мақсаты қандай болды?  - Өз көңіл күйінді белгімен көрсет | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Топта талдау жасау мен қатысу және құру процесі** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.5.5.**Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті болады:**  Ережелерді сақтайды. Акробатикалық элементтерін меңгереді  **Көптеген оқушылар келесіге қабілетті болады:**  Тепе-теңдік дамыту, қарлығаш жасау дамытады .  **Кейбір оқушылар келесіге қабілетті болады:**  Динамика мен кеңістіктегі айқын өзгерістерді көрсететін жаңартпашыл және бір қалыпты реттіліктерды ойлап шығару.  Топтық жұмысты сенімді жүргізіп, өз серіктестерімен бірлесіп жұмыс жасау | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Ережелерді сақтайды.  Акробатикалық элементтерін меңгереді  Тепе-теңдік дамыту, қарлығаш жасау дамытады  Өзара көмектесуге үйренеді Акробатикалық элементтерді гимнастикалық талаптарға сәйкес орындау.  Акробатикалық элементтерді реттілігін сақтай отыра, гимнастикалық талаптарға сәйкес орындау | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды сапқа тұрғызу,сәлемдесу,рапорт беру. Сабақтың мақсатын түсіндіру .  Бір орында: Оңға,солға,кері бұрылу.  2.Жүру:Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру.Жартылай отырып, толық отырып жүру.  3.Жүгіру: Еркін жүгіру, түзу аяқты көтеріп жүгіру ,аяқты артқа түзу жүгіру, екі жаққа аяқты көтеріп жүгіру.. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау.  Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау.  Гимнастикалық снарядтарда орындалатын кейбір элементтерді көрсету (мұғалімнің таңдауы бойынша), Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар кешені | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Оқулық, суреттер, топқа бөлуге арналған кеспе қағаздар және әртүрлі заттар, топтық тапсырмалар |
| **Ортасы** | **)**Берілгенэлементтер саны тапсырылады (мысалы, 4, 6, 8). Олардан жаттығу ойластыруқажет. 2 немесеоданартық оқушылар топтары қатыса алады. Тапсырманы топ таңдағаноқушыорындай алады. Мысалы, акробатика элементтеріберілген: алғааударылыптүсу, артқааударылыптүсу, жауырынғатұру, көпір жасау  Комбинацияларды орындау сәтінде дененің тепе-теңдігін сақтау маңыздылығын зерттеңіз. Барлығы бірнеше секунд бойы ұстап тұруға болатын жаттығулар комбинациясын орындап, бір аяқпен тепе-теңдікті сақтауға тырысады.  Акробатикалық жаттығулар:  Алға домалау.  Алға домалау жаттығу жасаушы оқушы жиырылып отырады, бас екі тізенің арасына қарай еңкейтіледі.  Аяқты тіреп итерілу қарсаңында және домалап түсудің алдында қауіпсіздендіруші қолымен жаттығушының желкесіне басып, басын тосенішке тигізбей, екі тізесіне қарай жақындатады, сөйтіп, денені бірден аударып түсіруге көмектеседі.  Артқа домалау  Артқа домалап түсуде әуелі шалқалап жатып қолды ыйықтан асыра тіреу арқылы арқылы артқа тербетілу әдісімен басталады. Келесі кезең – жйырылып отырудан артқа домалап түсу, қолды тіреп тізерлеп отыру:  Көпірше жасау  Шалқадан жатып, қолды және аяқты тірей жоғары көтерілу. Алға қарай тербеліп, гимнастикалық төсенішке иекті тигізі  Баспен тұру (ұлдар)  Алға еңкеие, қолды тіреп баспен тұру. Баспен қол үшбұрыш негізінде қойылады.  Жауырынға тұру (қыздар)  Шалқадан жатып қолмен белден тірей, аяқты жоғары қөтеріп жаурынға тұру  «Колесо»жасау (қыздар)  **Акробатикалық жаттығуларды орындау. (П, Э, Ф)** Оқушылар жұптық жұмыс жасап, айналымдардың үйлесу мүмкіндіктерін зерттейді. Содан соң сол айналымдарды айналық көрініс ретінде жасауды қарастырады. Олар 2 – 3 ойды біріктіріп, қысқа айналымдар тізбегін орындайды.    ***Тапсырма:*** әр түрлі бастапқы позициядан айналымдар жасау.  Жұпта немесе топта 5-7 акробатикалық элементтен тұратын қарапайым кешен құрастыру: алдыға айналым, артқа айналым, домалау, үлкен адым, 360 градуста секіру.  Бір – бірімен айналым жасауды үйрену.  Бағалау парақтарын толтыру және рефлексия.  Гимнастика сабағында акробатикалық элементтерді топпен орындау кезеңде   1. Қарлығаш бинесін жасау 2. Бір аяқты алға созып тұру 3. Екінші аяқпен отыру 4. Гимнастикалық бөренеде екі қолды екі екі жаққа жаза алға –артқа жылжып жүру, бұрылу, қарлығаш жасау 5. Бөренеде дамыту жаттығулар   Секіргімен жасалатын жаттығулар  Статистикалық қалыптарды- көпір жасау, баспен тұру, шатқа жартылай және толық отыруды үйрені оқушылардың бір-біріне көмек беру арқылы іске асады. Бұл тәсілдерді меңгергеннен кейін , оларды әр қайсы өз беттерімен орындауларына болады .Жауырыңға тұру комбинациясын үйрету | | Тапсырманы орындайды әрі тексеріп отырады.  Топтар бір-біріне ойын барысында байқаған, көрген екі жақсы орындаған жағын айтып, ұсыныс түрінде бір тілек айтады.  қарсылас топтың аумағына өтеді  туды алып, кері өз аумағына жүгіріп шығады  өз аумағына өткен оқушыларды ұстап үлгереді | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Әр жаттығуға арналған үлкен, таза кеңістік, бор, асықтар, А4 форматындағы қағазға жазылған «Бұлттар тегі», қалам, қарандаш, маркерлер.  Мұғалімге арналған ысқырық, секундомер. |
| Сабақтыңсоңы | Сабақтың соңында «Смайликтер» арқылы кері байланыс жүргізе отырып, «Біздің сынып керемет!» ұранымен сабағымызды қорытындылаймыз.  **Кері байланыс**    Біздің сынып керемет | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Қазақ дәстүрлі ойындарындағы стратегия мен тактика** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.7.7.**Бәсекелестік кезіндегі патриотизм, тәртіп, ынтымақтастық және әділ ойынды бақылау және талқылау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Қазақ ұлттық ойындарының баламалы нұсқаларын жасау. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Қазақ ұлттық ойындарына баламалы нұсқаларды құруда идеялар ұсынады, ойындарға қатысады  ұлттық ойындарда Отансүйгіштік, кең көлемде спорттық-спецификалық дағдыларын көрсете алады.  Ұлттық ойындарда өзінің және өзгелердің ойын барысында құндылықтарды ұстанады, әділ шешімдер қабылдайды.  -Оқушылар бәсекеге қабілеттілігін танытады | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Спорттың адамды тәрбиелеудегі педагогикалық маңызы өте зор. Оқушылармен сәлемесу, бүгінгі сабақтың тақырыбы, мақсаттары және жетістік өлшемімен таныстыру. Адам спортын тәрбиелеуде үлкен педагогикалық маңызы бар Сабақта жаттығу кезінде оқушыларды қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.  **Сергіту сәті: «**Бірлік» ойыны. Сыныпта ынтымақтастық атмосферасын қалыптастыруда «Бірлік» ойынын ойнайды. (Оқушылар шағын топ құрамында бір қолын жұдырыққа жұмып, бір мезгілде саусақтарын ашады.  Оқушылар бірдей саусақ санын көрсетуі керек. Ойын оқушылардың біркелкі саусақ көрсеткендеріне дейін жалғасады.) Орында (оңға,солға,кері) бұрылу.  Оқушылардың жүрек соғысын көтеру үшін қолды жоғары көтеріп аяқ ұшымен, қолды белге қойып өкшемен жүру, алаң шетімен жүгіру және дене қыздыру жаттығуларын жасау.  Жалпы физикалық дайындық (ЖФД) кешенін даярлау кезінде бұлшықеттің түрлі топтарына көңіл аударған жөн, оқушылардың өзінің қалай сезініп тұрғанын қадағалау.  **Сұраңыз:** Ұсынылған кешен қалайша мақсатқа жеткізді? «Мадақтау»шапалақпен  Описание: Описание: D:\Смаликтер\photo.jpgОқушылардың сабақтың тақырыбын, оқыту мақсатын, сабақтың мақсатын қаншалықты түсінгендігін  «Бас бармақ» әдісін қолдану, соны көтеру арқылы сабақ мақсаттарын қаншалықты түсінгенін анықтау: (Суретке қара).Спорт ілімі спорттық қызметтің негізгі заңдылықтары жөніндегі сенімді ғылыми білім жүйесін көрсетеді. Спорттық қызметтің көптеген төмендегі түрлері бар: **жарыстық қызмет, спорттық дайындық, спорттық іріктеу, материалдық және ақпараттық қамтамасыздандыру жүйесі, жарыстағы төрешілік ету, спортқа бар жанымен берілу.** | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Оқулық, суреттер, топқа бөлуге арналған кеспе қағаздар және әртүрлі заттар, топтық тапсырмалар |
| **Ортасы** | «Қақпа доп» ойыны.(ұлқ-ыздар). Ойынға қатынасушылар жазық алаңға жиылып келіп үлкен дөңгелек шеңбер сызады да, дәл ортасынан тереңдігі 10 сантиметрдей шұңқыр қазады. Бұл қазан шұңқыр. Шеңбер сызық пен шұңқырдың аралығы жарты метрдей болуға тиіс. Ойынды **бес-алты** ойыншы ойнай береді. Әр ойыншы өзіне ұзындығы бір жарым метрге жуық, ұшы қайқылау таяқ әзірлейді. Үлкендігі орташа доп пайдаланылады. Ойынды жүргізушілер қазан шұңқырдың сыртындағы шеңбердің бойымен аралығы 2—2,5 метрдей қашықтықта өздеріне кішкене ұя қазады да, таяқтарының ұшын соған тіреп тұрады. Жеребе бойынша бір ойыншы доп ойнаушы болады. Ол допты қазан шұңқырға түсіруге айла іздейді. Басқалар қазанды қорғайды және өзінің ұясын доп айдаушыға алдырмауға тырысады.  F:\фото ПАПКА\6.jpgC:\Users\agadilov_t\Desktop\Жазира сурет\IMG_2935.JPGЕгер айдаушы допты қазанға түсіретін болса, басқа ойыншылар орындарын жылдам ауыстыруы керек. Осы қарбаласта доп ойнаушы біреуінің ұясын иеленіп алуға тиіс. Ұясыз қалған ойыншы доп айдаушы болады  **Қазақтың дәстүрлі ойыны сақина жасыру**.  Сыныптағы (ұл-қыздар) 10-12 оқушы тұрып, орындыққа отырып «сақина» ойының ойнау шарты ойын жүргізуші екі қолды созып,қос алақанды ортасында сақинасы бар жұмып тұрады да, столда тізелерінің үстіне екі қолын салып отырған ойыншылардың алақанына сақинаны жүргізіп отырып тарыған бір оқушыға алақанына тастай салады да,ары жалғастыра отырып біткеннен кейін ойын жүргізуші ортаға келіп,салушы ойыншыларға сұрақ қояды «сақинам кімде?»,«Кел сақинам кел» деп сол кезде алақанында сақинасы бар ортадағы окушы жүгіріп шығуытиіс.  Алайда, оның қасындағы ойыншы оны ұстап қалуға тиіс.Ұстай алмаса, ол айыпталады.Сол үшін әрбір оқушы өзінің көршісіне қырағылықпен қарап отыру керек. Осы уақытта қалған оқушы сақинасы бар оқушыны ұстап алса оған(қызықты сұрақ,жаңылтпаш,ән,)айтқызу керек. | | Тапсырманы орындайды әрі тексеріп отырады.  Топтар бір-біріне ойын барысында байқаған, көрген екі жақсы орындаған жағын айтып, ұсыныс түрінде бір тілек айтады. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Гимнастикалық орындықтар, Гимнастикалық маттар(төсеніш),  волейбол,  баскетбол  доптары,  гимнастикалық  таяқтар. |
| Сабақтыңсоңы | Сабақтың соңында «Смайликтер» арқылы кері байланыс жүргізе отырып, «Біздің сынып керемет!» ұранымен сабағымызды қорытындылаймыз.  **C:\Users\Aibat\Downloads\i (25).jpgC:\Users\Aibat\Downloads\i (25).jpgКері байланыс**    Біздің сынып керемет | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Қазақ дәстүрлі ойындарындағы стратегия мен тактика** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.7.7.**Бәсекелестік кезіндегі патриотизм, тәртіп, ынтымақтастық және әділ ойынды бақылау және талқылау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Әр-түрлі физикалық әрекеттерді пайдаланып, қазақтың ұлттық ойындарды ойнай алады | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Біріккен әрі тиімді жұмыс көрсетеді  Ойын кезінде әр-түрлі физикалық әрекеттерде дағдыларды түсініп қолданады | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушылармен сәлемдесу,бүгінгі сабақтың тақырыбымен және бағалау критериімен таныстыру.Сабақ барысындағы немесе дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.  Ынтымақтастық атмосферасын қалыптастыруда, активити «сокыртеке»«сақина салу» ойынын ойнату.  Жүгіріп орындалатын жаттығулар жиынтығы.  • бірінші топ құрал жабдықсыз орындалатын қарапайым жаттығулар кешенін құрады,сынып болып орындайды. (қол мен иық буындарына, мойынға және денеге, аяққа және жалпы денеге арналған);  • екінші топ құрал жабдықпен орындалатын жаттығулар кешенін құрады, сыныпқа ұсынады (нығыздалған доппен, гантелмен, секіргішпен,гимнастикалық орындықта, гимнастикалық қабырғада, акробатикалық жаттығулар).  **Оқушылардан сұрау** - Әр түрлі бұлшық еттер топтарын жаттықтыратын жаттығуларды неліктен орындау қажет.(оқушылардың жауаптарын тыңдау, жауаптарына қарай бағалау) | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Оқулық, суреттер, топқа бөлуге арналған кеспе қағаздар және әртүрлі заттар, топтық тапсырмалар |
| **Ортасы** | **Презентация және бейне көрсету.**  **1-тапсырма**  Бағалау критериясы біріккен әрі тиімді жұмыс көрсетеді.  **Саралау:**   1. Қабілеті төмен оқушылар рөлдік қызметтерге қатысады. 2. Қабілеті орта оқушылар сұрақ-жауаптарға рөлдік қызметтерге қатысады. 3. Қабілеті жоғары оқушылар көшбашылық жасап стратегия тактика жасайды.   **«Көкпар»**  Ойынның алғашқы балама нұсқасы: ойынға - екі команда қатысады. Ойын алаң ортасынан басталады. Қарама қарсы жақта қазандық орналасқан. (қаз т. аудармасы. «котел»). Ысқырық бойынша «көкпар» ие болу жарысы басталады.Жеңіске жеткен капитан, ойынды бірінші болып бастайды. Ол өзінің командасындағы мүшелерге «көкпарды» беріп, «қазандыққа» жүгіріп барып, оны «қазандыққа» лақтыру керек.  Команда бір ұпай алады. Қарсылас команда қарсыластардың жолын жауып, қарсылас командаға «қазандыққа» өтуге мүмкіндік бермей кедергілер құрастыруы қажет. Адал ойындағы адамгершілік құндылықтары туралы шағын топтарда талқылау.  Ойыншыларды қошеметтеу, сырттай бақылау  **2-тапсырма**  Бағалау критериясы ойын кезінде әр-түрлі физикалық әрекеттерде дағдыларды түсініп қолданады.  **«Ақсүйек»**  Бастаушы ақсүйекті басқаларға көрсетпей жасырады. Ойыншылар қай жаққа жасырғанын көрмей тұрады. Жасырып болғаннан соң, бастаушы: «Ал, іздеңдер»  деп бұйырады. Бәрі іздейді. Ақ сүйекті тапқаны: «Мен таптым!» деп айқайлайды да, ақ сүйекті жоғары көтеріп көрсеткеннен кейін сөреге қарай жүгере жөнеледі. Қарсыластары оны қуып жетіп ұстап алуға тиіс. Ұсталып қалса, ол ақсүйекті өзін ұстаған ойыншыға береді. Ол әрі қарай жүгіреді. Сөйтіп ақ сүйекті қай топтың ойыншысы сөреге жеткізсе, қарсы топтағылар жеңілген  есебінде ән салып береді. Ойын осылайша жалғаса береді.  Сұрақ-жауап  Қандай қиындықтар болды?  Шешу жолдары?  Оқушыларды орындаған жаттығуларына қарай талдау және бағалау. Өзін-өзі бағалау парағы. | | гимнастика жаттығуларымен айналысу кезіндегі қауіпсіздік техникасын біледі.  - гимнастикалық жабдықтарды қолдану мен қозғалыс әрекеттерін орындаудағы қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді.  -қарапайым қозғалыстар реттілігін орындай алады.  -гимнастикалық жаттығулар реттілігін орындайды. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Гимнастикалық орындықтар, Гимнастикалық маттар(төсеніш),  волейбол,  баскетбол  доптары,  гимнастикалық  таяқтар. |
| Сабақтыңсоңы | Сабақтың соңында «Смайликтер» арқылы кері байланыс жүргізе отырып, «Біздің сынып керемет!» ұранымен сабағымызды қорытындылаймыз.  **C:\Users\Aibat\Downloads\i (25).jpgC:\Users\Aibat\Downloads\i (25).jpgКері байланыс**    Біздің сынып керемет | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Қазақ дәстүрлі ойындарындағы стратегия мен тактика** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.3.3.**Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша,біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және  ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау  және бейімдей білу | | | | |
| **Бағалау критерии** | Қазақтың ұлттық ойындары арқылы патриоттық сезімді оятып, әділдіктің әсерін ойын арқылы көрсетеді  • Қазақтың ұлттық ойындарының түрлерін ажыратады және балама ұқсас ойындарды құрастырады  • Қазақтың ұлттық ойындарының атауларын атайды және қандай физикалық қасиеттерді дамытатынын анықтайды | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Сәлемдесу,оқушылардың сабаққа дайындықтарын тексеру, жүрек қағысын(пульсін) тексеру. Сабақтың мақсатын түсіндіру  Оқушыларды суреттер құрастыру арқылы топтарға бөлу. Әр топ өз беттерінше жалпы дене жаттығуын жасайды. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Топқа бөлу:  І. Бастапқы қалып: қол ұстасып бір – біріне қарама – қарсы түрады.  1. Қолды екі жаны арқылы жоғары кқтеру, сол аяқты артқа ұстау  2. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпенен де осылай жасау  ІІ. Бастапқы қалып. Қолдарын төмен ұстап, бір – біріне арқаларын беріп тұрады.  1. Сол аяғын ұшымен жанға қояды, оң қолды жоғары көтеріп солға еңкейеді.  2. бастапқы қалыпқа келу. Екінші жаұұа да осылай жасау.  ІІІ. Бастапқы қалып. Бір – бірінінң иықтарын ұстап, алға еңкейіп тұрады.  1. Алға қарай серіппелі түрде еңкею  2. Солға бұрылу. Екінші жаққа бұрылыс жасай, осылай істеу  IV Бастапқы қалып қолдарын жоғары көтеріп ұстап, бір – біріне арқаларын беріп тұрады.  1. Сол аяқпен ілгері аттау, артқа шалқаю  2. Бастапқы қалыпқа келу, екінші аяқпен де осылай істеу  V. Бастапқы қалып қолдарын шынтақтап іліп алып, бір – біріне арқаларын тигізу  1. Жартылай отыру  2. бастапқы қалыпқа келу  VI. бастапқы қалып. Серіктерінің иығына қолды салып, бір – біріне қарама – қарсы тұрады.  1. Сол аяқты оңға солға қарай сілтеу  2. бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай істеу.  VII. бастапқы қалып. Табандарын тіреп, аяқтарын алшақ қойып, бір біріне қарама қарсы отыру, оң қолдарымен ұстасады.  1. Біреуі алға еңкейсе, екіншісі шалқаяды  2. Бастапқы қалыпқа келу  3. Екінші жаққа еңкейіп шалқаю  4. Бұл да сондай, сол қолмен ұстайды.  VIII. бастапқы қалып. Табандарын тіреп, аяқтарын тізеден бүгіп, қолдарын ұстасып еденде қарама – қарсы отырады.  1. Сол аяқты жоғары көтеоір созып ұстайды.  2. Бастапқы қалыпқа келу  3 – 4 оң аяқпен де осылай жасау  ІХ. Бастапқы қалып. Аяқты алшақ ұстап, тіреліп жату. «Б» «А» - ның аяғынан өзінің белі деңгейінде ұстайды.  1. «А» қолын бүгеді, «Б» жартылай отырады.  2. бастапқы қалыпқа келу  Х. Бастапқы қалып. «А» тізерлеп отырып, сол қолын алда, оң қолын жоғары ұстайды. «Б» оған қарама – қарсы оң аяғын алға салып тұрады.  1 -2 артқа қарай шалқаю  3 – 4 бастапқы қалыпқа келу  ХІ. Бастапқы қалып. Бір – біріне қарама - қарсы тұрып «Б» «А» аяғын ұстайды.  1- 3 оң аяқпен секірулер жасайды  4 – аяқтардың қалпын өзгерту. Екінші аяқпен де осылай жасау  2. Эстафеталық ойындар б/б  2 -3 топқа бөлініп жарысу  1. Б/б добын еденге ұрып жүгіру  2. Допты бір – біріне жоғарыдан беру  3. Допты түскенінше торға салу  4. Бір – біріне допты оң – сол жанынан беру  5. Қойылған заттар арасымен жүгіру  6. Допты бір – біріне төменнен беру  7. Допты бір жолдан торға салу  8. Допты аяққа қысып секіру  3. Екі жақты ойынды жетілдіру  2-3-4 топқа бөлініп, допты ұстау, оны беру, секіру, алып жүру және торға тастау әдістерімен, ережесімен  Оқушылар «Сокыртеке» ойынын ойнайды. Оқушыларды үш топқа бөліңіз. Әрбір топта көзі байланған (соқыр теке) бір оқушы болады. Осы топтағы басқа ойыншылар белгілі бір аумақта олардың айналасына жиналады және көзі байланған ойыншыға қол тигізуге, бірақ оған ұсталып қалмауға тырысады. Егер оқушы «жүргізушіні» ұстап алса, жаңа «жүргізушіге» айналады. Содан кейін олар өздеріне қол тигізуден қорғау үшін пайдаланған тактиканы, ал «жүргізушілер» бос оқушыларды ұстап алу үшін пайдаланған тактиканы талқылайды  Оқушылар «Белбеусок» ойынын ойнайды. Сыныпты 5-6 оқушыдан топтарға бөліңіз және оларды радиусы шамамен 6-8 метр болатын шеңберге отырғызыңыз. Жүргізуші шеңберді айнала белбеумен жүреді және оны отырған оқушының артына қояды. Отырған оқушы тұрып, белбеуді қолына алып, шеңбер сыртындағы жүргізушіні қуа бастайды. Оқушылар жеңімпаз болу үшін белбеуі бар жүргізушіге қол тигізуі тиіс. Егер олар мұны жүргізуші бос орынға жеткенге дейін істей алмаса, онда олар жеңіледі. Қуғыннан соң оқушылар шеңбердегі әрбір оқушы «жүргізуші» болғанға дейін рөлдерімен ауысады.  <https://www.zharar.com/kz/national/602-oiyn.html>  Кері байланыс: оқушылар бір –бірінің жұмысына кері байланыс береді. | | Жаңа сөздерді тыңдайды, қайталайды  Тапсырмаларды орындайды  құрастыра алады  **«**Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру.  Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушы мен капитанды атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Волейбол доптары, волейбол торлары, бос ойын кеңістігі, мұғалімге арналған ысқырық |
| Сабақтыңсоңы | Сабақты қортындылау мақсатында мұғалім оқушылармен кері байланыс орнатады.Оқушылар сабақ барысында нені білгенін, қалай жұмыс істегенін ,не қызықты әрі жеңіл болғанын, не киындық туғызғаны туралы ой-пікірлерін білдіру  Қызыл – менің түсінбеген сұрақтарым бар;  Сары – алған ақпараттарымды әлі де қорытуым керек;  Жасыл – маған хат жазу талаптары түсінікті болды. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Қазақ дәстүрлі ойындарындағы стратегия мен тактика** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.3.3.**Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша,біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Қазақтың ұлттық ойындарына балама нұсқа ойындарын ұйымдастыру арқылы ой өрісін дамыту | | | | |
| **Бағалау критерии** | Ептілік арқылы секіруды дамытуын **біледі**  Қазақтың ұлттық ойындарына кешенін құру дағдыларын **түсінеді және түсіндіре алады**  Қазақтың ұлттық ойындарыныңкешенінқұру дағдыларды **талкылай және көрсетіп бағалай алады** | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды сапқа тұрғызу,сәлемдесу.  Ми қаблеттерін козғау, тақырыпқа шығу  Сабақтың мақсатын түсіндіру .  Бір орында: Оңға,солға,кері бұрылу.  2.Жүру:Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру.Жартылай отырып, толық отырып жүру.  3.Жүгіру: Еркін жүгіру спорт аланды айнала 350м, жүгірі жатығулары тізені көтеріп жүгіру ,аяқты артқа сермеп жүгіру. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау. Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **«Көкпар»**  **Көкпар** - ұлттық ат спорты ойындарының бірі. Ойынның атауы “көк бөрте” (лақ) сөзінен шыққан.  Дәстүрлі қазақ қоғамында Көкпарға жасқа толған серкенің семізі таңдалған. Семіз серке терісі жыртылмайды. Орташа салмағы 70-80 келідей болады. Басқа малдың терісі жыртылғыш болғандықтан Көкпарға тартпайды.  http://massaget.kz/userdata/users/user_53532/1363674187.jpgКөкпар – Орталық Азия халықтары арасында кең тараған ойын түрі. Ол қырғыз, өзбек тілінде «Улак тартыш», тәжік тілінде «бузкаши» деп аталады. Көкпар тарту сияқты ұлттық ат спорты ойындары басқа да Шығыс елдерінде де бар. Ауғанстанда кең тараған «бузавиш» ойыны Көкпарға өте ұқсас. Сондай-ақ, Аргентина халқының да Көкпарға ұқсас ат спорт ойыны болған.  Көкпар жігіттердің күш-жігерін, төзімділігін, батылдығы мен ептілігін, ат үстінде мығым отыруын қалыптастырады. Сонымен қатар Көкпар – аттың қалай бапталып үйретілгенін, жүйріктігін де сынайтын спорт. Көкпар жаппай және дода тартыс болып екіге бөлінеді. Жаппай тартыста әркім Көкпарды өзі иелік етуге тырысады. Дода тартыста құрамы бірдей екі топ сынға түседі. Мұны кейде «марта тарту» деп те атайды.  http://massaget.kz/userdata/users/user_53532/1363674206.jpg  Қазақстанда 1949 жылыКөкпаржарысыныңережесібекітілді. ОсығансәйкесКөкпаржарысынарнаулыалаңда, командалықсипаттаөткізубелгіленді. Ал 1958 жылданКөкпар бәйге алаңдарда (ипподромдарда) өткізіліпкеледі. Алаңкөлеміқатысушыларсанынабайланысты. Егерәр команда 5 адамнанболса, ұзындығы 300 м, ені 100 м, 10 адамболса – 500х200 м, 15 адамнанболса – 700х300 м, 20 адамнанболса – 1000х500 м болады. Алаңныңәрбұрышынақызылжалаушаларілініп, ал оныңекіжағындадиаметрі 10 м-лікшеңбер (“отау”) сызылады. Алаңортасындадиаметрі 6 метрлікшеңбердіңдәлортасынаКөкпарқойылады. Жарысбасталарсәттекомандаларорталықшеңбердіңсыртындатұрады. Жарысалаңындағытөрешінің хабары бойыншабасталады. Көкпартартуқатысушылардыңсанынабайланысты 8-15 минут аралығындаөтеді. Көкпаршылардыңмақсаты – орталықшеңбердежатқанКөкпардыөзкомандасының “отауына” жеткізу. Көкпар “отауға” жеткізілгенненкейін, ойыналаңортасынанқайтабасталады. Белгіленгенуақытішіндеқай команда Көкпардыөз “отауына” көпжеткізсе, солжеңіскежетеді.  Ойынның алғашқы балама нұсқасы: ойынға - екі команда қатысады. Ойын алаң ортасынан басталады. Қарама қарсы жақта қазандық орналасқан. (қаз т. аудармасы. «котел»). Ысқырық бойынша «көкпар» ие болу жарысы басталады.Жеңіске жеткен капитан, ойынды бірінші болып бастайды. Ол өзінің командасындағы мүшелерге «көкпарды» беріп, «қазандыққа» жүгіріп барып, оны «қазандыққа» лақтыру керек.  Картинки по запросу жестокая игра кокпарКартинки по запросу казахские национальные игры кокпар в школе  Команда бір ұпай алады. Қарсылас команда қарсыластардың жолын жауып, қарсылас командаға «қазандыққа» өтуге мүмкіндік бермей кедергілер құрастыруы қажет. Адал ойындағы адамгершілік құндылықтары туралы шағын топтарда талқылау.  Картинки по запросу жестокая игра кокпар | | Жаңа сөздерді тыңдайды, қайталайды  Тапсырмаларды орындайды  құрастыра алады  Допты алып жүру,ереже сақтаумен өтеді  -Допты тартып алу сәтінде қауіпсіздік ережесін сақтау және ережесін дұрыс орындайды | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Әр әрекет үшін үлкен бос кеңістік.  Ноутбуктар. Баскетбол ойынның  мұғалімге ысқырық, смайликтар. |
| Сабақтыңсоңы | Оқушылардың демін бір қалпқа келтіру, тыныс алу жаттығуы.  **Формативті бағалау.** «Бас бармақ» әдісі.  **Үйге тапсырма:** Жұппен жасалатын жаттығу түрін іздеп тауып немесе ойластырып келу.  **Бағалау:** Мұғалім оқушыларды рефлексиялық суреттер арқылы сабақ деңгейін, оқушылардың өздерін қаншалықты көрсете алғандығын білу.  Сапқа тұру. Сыныпқа қайту. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күні:** | **Мұғалімнің есімі:** | | | |
| **СЫНЫП:** | **Қатысқандар саны:** | **Қатыспағандар саны:** | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Қазақ дәстүрлі ойындарындағы стратегия мен тактика** | | | |
| **Сабақ негізделген оқу мақсаты (мақсаттары)** | **11.3.5.5.**Өзгелердің дене белсенділігі тәжірибесін байыту үшін білім мен дағдыны қолдану | | | |
| Сабақтың мақсаты | Әр-түрлі физикалық әрекеттерді пайдаланып, қазақтың ұлттық ойындарды ойнай алады | | | |
| Бағалау критерийі | Қазақтың ұлттық ойындарын біледі  Біріккен әрі тиімді жұмыс көрсетеді  Ойын кезінде әр-түрлі физикалық әрекеттерде дағдыларды түсініп қолданады | | | |
| **Тапсырмалар:**  **Сабақ барысындағы мұғалім мен оқушының іс-әрекеті** | | | | |
| **Тапсырмалар:** | **Мұғалімнің іс-әрекеті** | | **Оқушының іс-әрекеті** | **Ресурстар** |
| **Оқушыларға психологиялық ахуал туғызу** | Оқушылармен сәлемдесу,бүгінгі сабақтың тақырыбымен және бағалау критериімен таныстыру.Сабақ барысындағы немесе дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.  Ынтымақтастық атмосферасын қалыптастыруда, активити «ақсерекпен көксерек» ойынын ойнату.  Жүгіріп орындалатын жаттығулар жиынтығы.  • бірінші топ құрал жабдықсыз орындалатын қарапайым жаттығулар кешенін құрады, сынып болып орындайды. (қол мен иық буындарына, мойынға және денеге, аяққа және жалпы денеге арналған);  • екінші топ құрал жабдықпен орындалатын жаттығулар кешенін құрады, сыныпқа ұсынады (нығыздалған доппен, секіргішпен, гимнастикалық орындықта, гимнастикалық қабырғада).  **Оқушылардан сұрау** - Әр түрлі бұлшық еттер топтарын жаттықтыратын жаттығуларды неліктен орындау қажет.(оқушылардың жауаптарын тыңдау, жауаптарына қарай бағалау) | | Сабаққа қызығушылығы артады,көңіл күйлері жақсарады  Оқушылар суреттер бойынша екі топқа бөлінеді.  Кезекші бүгінгі күн туралы есеп береді | суреттер |
| **Ортасы** | **1-тапсырма**  **Арқан тарту** — ұлттық ойын.  Ойынды жазда көгалды алаңда, спорт залында өткізуге болады. Ойынға ұзындығы 10 метрдей жуан кендір арқан керек. Ол арқанның тең ортасынан орамалмен орап белгі жасайды, белгінің екі жағынан бір жарым-екі метрдей жерден тағы да жогарыдағы тәртіппен белгілейді. Ойынға қатынасушылар тең екі топқа бөлінеді. Олардың саны 10—12 адам немесе сыныптың адам санына тең бөлінуге болады, ойыншылар бойларына қарай қатар түзеп тұрады.  Ойын басқарушының берген командасы бойынша қатар түзеп сапта түрған ойыншылар оң жақ шетінен бастап қатар санын «бір, екі, үш»... деп сол жақ шетіне дейін санап шыгады. Сөйтіп тақ жағы бір бөлек, жұп жағы бір бөлек бөлініп шығады. Сызып қойған үш сызықтың ортасына арқандағы үш белгінің екі шеткісін дәл келтіріп керіп тұрады да, арқанның шеткі белгісінен бастап ұшына дейін ойыншылар қос қолдап ұстап тартып тұрады. Содан соң ойын басқарушының берген командасы бойынша екі топ тартысқа түседі. Ойыншылардың мақсаты — тартысқа түскен екі топ бірін-бірі тартып, жердегі орталық сызықтан бұрын сүйретіп өткізіп әкету. Екі топтың қай жағы орталық сызықтан қарсы топты бұрын сүйреп өткізіп әкетсе, сол жағы ұтқан болады, жеңген жағы бәйгесін алады. Ойынды осы жоғарыдағы тәртіппен жүргізе беруге болады. Ойын қимыл бірлігін қалыптастырып, коллективтік іс-әрекетке тәрбиелейді.  Адал ойындағы адамгершілік құндылықтары туралы шағын топтарда талқылау.  Ойыншыларды қошеметтеу, сырттай бақылау, нәтижелерін есепке алып екі жұлдыз бір тілек айту  **2-тапсырма**  **«Бөрік жасырмақ»** ойынына қатынасушылар араларынан бір ойыншыны шығарып, алыстау жерге барып, бөрік немесе басқа бір белгілі затын жасыруға жібереді және өзі де сол маңайда жасырынуы керек. Қалған ойыншылар жасырған ойыншының тыққан затын іздеуге кіріседі. Кімде-кім тығылған бөрікті көріп қойып, алуға қам жасаса, онда иесі бермеуге тырысады. Бермеудің жағдайы екеуі бірдей бас салып бөрікке таласу емес, қай бұрын алғаны алады, ал көрген ойыншы ала алмай қалса, онда иесі қорып, бөрікке жібермеуге тырысады. Ал басқалардың қай-қайсысы болмасын, бөріктің иесіне қол тигізіп күш жұмсауына болмайды. Қайткенде де алдап жүріп алып, оны ойын жүргізушіге ертіп келулері керек. Келесі жолы бөрікті жасыруға бөрікті әкелген ойыншы барады да, ойын жалғаса береді  **Сұрақ-жауап**  Қандай қиындықтар болды?  Шешу жолдары?  Оқушыларды орындаған жаттығуларына қарай талдау және бағалау. Өзін-өзі бағалау парағы,  2-тапсырма: – **«Жаяу көкпар»** — ұлттық ойын.  Бұл ойын спорт залда, жазды күні, кең жазықта ойналады. Ойын өтетін жердің ұзындығы 50—60 метр, көлденеңі 25—30 метрден кем болмайды. Сол жазық алаңның бір шетіне шағын авто көліктін дөңгелегін қоямыз. Алаңның екінші шетінен де шағын авто көліктін дөңгелегін қоямыз.Бұны **«Қазандық»**  деп атайды. Ортадан сызық сызылады. Ойынға қатынасушылар екі топқа бөлінеді де сол ортадағы сызықта сан құрып тұрады. Ойынды төреші ысқырық арқылы бастайды. Көкпарға салмағы **3(үш) кг** доп қолданамыз. Төрешінің берген ысқырығы бойынша ойын басталады. Екі топтың ойыншысы ортада жатқан **3(үш) кг** допқа (яғни көкпарға) қарай жүгіріп кім бірінші жеткен топ өзерінің ойыншыларымен бірігіп қарсы топтын қазандығына салу керек. Топтың қалған ойыншылары оған көмекке келеді. Ал қарсы топ,қорғанып салдырмауға тартып алуға тырысады. Көкпармен бірге алда жүгіріп бара жатқан ойыншы мәре сызығына қарай жақындайды. Қай топ көкпарды қазандыққа бірінші тастаса сол топ бір ұпай алады да ойын төреші арқылы көкпарды ортадан бастайды.Ойыншысы бірінші болып көкпарды жеткізген топ жеңімпаз атанады.  Қызу тартыс басталады. Ойынға қатысушылар айла-амал қолданып, алаңның ішінде бұлтарып қаша жүріп, өз тобының**«Қазандыққа»**  бұрын әкелуін қарастырады. Бірақ белгіленген межелі жерден шығуға болмайды Егер белгіленген межелі жерден шықса, көкпар ортаға жеткізіледі , көкпарға таласу төреші арқылы басталады.Ойынға допты да пайдалануға болады. **(бірін-бірі бағалау)**  **Сіздің міндетіңіз:** жүгіріп бара жатып допты қазандыққа салу.Ойын қызметі барысында оқушылар «көкпарды» ұстап алу бойынша стратегия мен тәсілдерді қолдану қажет.  **Тиым салынады:** қатысушыны ұруға, арқасынан итеруге, бір біріне деген басқыншылық әрекетті қолдануға.  Топ бір ұпай алады. Қарсылас топ қарсыластардың жолын жауып, қарсылас топтың «қазандыққа» өтуге мүмкіндік бермей кедергілер құрастыруы қажет. Адал ойындағы адамгершілік құндылықтары туралы шағын топтарда талқылау.  **Жіктеу:** доппен жұпта ойнау, қолдарынан ұстасып, алаң бойынша қозғалу қажет. Жұптың мақсаты – «көкпарды» «қазандыққа»салу,лақтыру.  **Сұраңыз:** Қай әдіс-тәсіл бір-бірімен жақсы үйлеседі? Ойыншының арасынан дұрыс өтуді қалай орындау керек?  Оқушылар ұсынылған жаттығу өрнектерін топтарда талқылау және талдау мен баға беру. | | Сұрақтарға жауап береді,кезек-кезек тақтаға шығып жұлдызшаларын іледі, жаңа сабақтың тақырыбын болжайды | Әрбір әрекет түріне арналған үлкен, бос кеңістік.  Мұғалімге арналған ысқырғыш. Кубиктер, арқан, гимнастикалық таяқтар. |
| **. Бағалау** | Формативті бағалау.  Оқушыларды әр тапсырмадан кейін қалыптастырушы бағамен бағалап отырады.  1. «Қол шапалақтау»  2. «Бағдаршам»  3. «Парталас көршіңе арнап бір тілек таңда»  4. « "Қолмен белгі беру"  әдістері бойынша бағалайды. | | Оқушылар әр тапсырмадан кейін бір-бірін қалыптастырушы бағамен бағалап отырады.  Сабақ соңында  өз-өздерін бағалайды | «Қол шапалақтау»,  Бағдаршам»,  «Парталас көршіңе арнап бір тілек таңда»  «Шоқ жұлдыз»,  "Қолмен белгі беру" |
| **.Рефлексия** | Рефлексия:  Мұғалім қортындылап, рефлексия жүргізеді. Оқушыларға сабақ жайында өз ойларын айтуды ұсынады.  Мұғалім үйге тапсырма береді: шаңғы спортының терминдерін біліп алу.  Таң ертеңгілік жаттығу, пресс, таянып жатып еденнен итерілу, кермеден тартылу. | | Оқушылар сабақтан алған әсерлерін қайықтарын суға жіберу арқылы білдіреді. | "Білім теңізі" әдісі |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.6.6.**­Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Қазақ ұлттық ойындарының баламалы нұсқаларын жасау. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Қазақ ұлттық ойындарына баламалы нұсқаларды құруда идеялар ұсынады, ойындарға қатысады  ұлттық ойындарда Отансүйгіштік, кең көлемде спорттық-спецификалық дағдыларын көрсете алады.  Ұлттық ойындарда өзінің және өзгелердің ойын барысында құндылықтарды ұстанады, әділ шешімдер қабылдайды.  -Оқушылар бәсекеге қабілеттілігін танытады | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушылармен сәлемдесу,бүгінгі сабақтың тақырыбымен және бағалау критериімен таныстыру.Сабақ барысындағы немесе дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.  Ынтымақтастық атмосферасын қалыптастыруда, активити «сокыртеке»«сақина салу» ойынын ойнату.  Жүгіріп орындалатын жаттығулар жиынтығы.  • бірінші топ құрал жабдықсыз орындалатын қарапайым жаттығулар кешенін құрады,сынып болып орындайды. (қол мен иық буындарына, мойынға және денеге, аяққа және жалпы денеге арналған);  • екінші топ құрал жабдықпен орындалатын жаттығулар кешенін құрады, сыныпқа ұсынады (нығыздалған доппен, гантелмен, секіргішпен,гимнастикалық орындықта, гимнастикалық қабырғада, акробатикалық жаттығулар).  **Оқушылардан сұрау** - Әр түрлі бұлшық еттер топтарын жаттықтыратын жаттығуларды неліктен орындау қажет.(оқушылардың жауаптарын тыңдау, жауаптарына қарай бағалау) | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **Презентация және бейне көрсету.**  **1-тапсырма**  Бағалау критериясы біріккен әрі тиімді жұмыс көрсетеді.  **Саралау:**   1. Қабілеті төмен оқушылар рөлдік қызметтерге қатысады. 2. Қабілеті орта оқушылар сұрақ-жауаптарға рөлдік қызметтерге қатысады. 3. Қабілеті жоғары оқушылар көшбашылық жасап стратегия тактика жасайды.   **«Көкпар»**  Ойынның алғашқы балама нұсқасы: ойынға - екі команда қатысады. Ойын алаң ортасынан басталады. Қарама қарсы жақта қазандық орналасқан. (қаз т. аудармасы. «котел»). Ысқырық бойынша «көкпар» ие болу жарысы басталады.Жеңіске жеткен капитан, ойынды бірінші болып бастайды. Ол өзінің командасындағы мүшелерге «көкпарды» беріп, «қазандыққа» жүгіріп барып, оны «қазандыққа» лақтыру керек.  Команда бір ұпай алады. Қарсылас команда қарсыластардың жолын жауып, қарсылас командаға «қазандыққа» өтуге мүмкіндік бермей кедергілер құрастыруы қажет. Адал ойындағы адамгершілік құндылықтары туралы шағын топтарда талқылау.  Ойыншыларды қошеметтеу, сырттай бақылау  **2-тапсырма**  Бағалау критериясы ойын кезінде әр-түрлі физикалық әрекеттерде дағдыларды түсініп қолданады.  **«Ақсүйек»**  Бастаушы ақсүйекті басқаларға көрсетпей жасырады. Ойыншылар қай жаққа жасырғанын көрмей тұрады. Жасырып болғаннан соң, бастаушы: «Ал, іздеңдер»  деп бұйырады. Бәрі іздейді. Ақ сүйекті тапқаны: «Мен таптым!» деп айқайлайды да, ақ сүйекті жоғары көтеріп көрсеткеннен кейін сөреге қарай жүгере жөнеледі. Қарсыластары оны қуып жетіп ұстап алуға тиіс. Ұсталып қалса, ол ақсүйекті өзін ұстаған ойыншыға береді. Ол әрі қарай жүгіреді. Сөйтіп ақ сүйекті қай топтың ойыншысы сөреге жеткізсе, қарсы топтағылар жеңілген  есебінде ән салып береді. Ойын осылайша жалғаса береді.  Сұрақ-жауап  Қандай қиындықтар болды?  Шешу жолдары?  Оқушыларды орындаған жаттығуларына қарай талдау және бағалау. Өзін-өзі бағалау парағы. | | тақырыпқа сай берілген түсініктерді дамыту арқылы, тапсырмаларды орындайды  ойын ережесін көрсетеді  Оқушылар топтық тапсырмалардың әр түрлі жағдайда негізгі қозғалыс дағдыларын талқылай отырып орта көрсте отырып түсіндіреді.  ұлттық ойындардар туралы өз ойларын жеткіздеді , асық, еңкею тақтайлары, құрсау, пластмасса доптар, қоржын ,тоғызқұмалақ, атсырау, тұздық, отау  жеті тас,қақпа доп(гольф),сақина салу,ақ сүйек , жеті тас, | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Әрбір әрекет түріне арналған үлкен, бос кеңістік.  Мұғалімге арналған ысқырғыш, әр түрлі ұзындықтағы арқандар, шарттарын белгілейтін кеглилер. |
| Сабақтыңсоңы | **Кері байланыс:**«Тастарды жина» сабақтың басында мұғалім оқушыларға екі-үш тастан таратады. Сабақтың соңында мұғалім оқушылардан қолдарыңдағы тасты кімге бергісі келетінін сұрайды. Оқушылар қолындағы тасты өдерінің ойынша сабақта белсенділік танытқан оқушыларға табыстайды. Оқушылар өздерінің жасаған таңдауларын дәлелдейді.  **Мұғалім:** Оқушылардың алынған тастарына қарай бағалайды. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | | |
| **Күні:** | | **Мұғалімнің аты-жөні:** | | | |
| **Сынып:** | |  |  | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | | **Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу** | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | | **11.2.6.6.**­Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау | | | |
| **Сабақтың мақсаттары** | | Ойында әдіс-тәсілдер қолданады  Ойында топтық ойын әдіс тәсілдерін игереді, дамытады. | | | |
| **Бағалау критерийлері** | | Ұлттық дәстүрлі ойындарды ойнату арқылы адамгершілік құндылықтарды дарыту. | | | |
|  | |  | | | |
| **Жоспар** | | | | | |
| **Жоспарланатын уақыт** | **Жоспар бойынша орындалуы тиіс іс-әрекеттер** | | | **Оқушының әрекеті** | **Дереккөздер** |
| Сабақтың басы | Ынтымақтастық атмосферасын қалыптастыру. Активити «Кім жылдам» ойыны. Оқушыларекітопқабөлініп, бірбірінеарқаменотырады. Мұғалімніңнұсқаулығыменекіқолынкөтеріп, ысқырықарқылыекіқолыныңбіреуінкөтергенде, түскенқолдыңтоптағыоқушылар тез орнынантұрыпқашуытиіс, екінші топ ұстапүлгеруітиіс.  Сабақтың тақырыбын, оқыту мақсатын, критериилерін түсіндіру.  Бірқалыпты жүгіру (орта қашықтыққа)  Жалпы денені дамыту жаттығулары. | | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Әр бір тапсырмаға үлкен, бос кеңістік. |
| Сабақтың ортасы | Интернетті пайдаланып қажетті мағлұматты оқушыларға ұсыну:  <https://www.youtube.com/watch?v=lCVzK8fA0q0>  **Формативтік бағалаудың тапсырмасы:** топтарда жарыс ұйымдастыру.  Интернетті пайдалана аласыз.  Дәстүрлі ойынға жататын ойын түрі «Шекем тас»  Шекемтасойыны 5 адам топ құрапойнайды. Ойынғақойдыңқұмалағынанүлкендеу 5 домалақтаснемесеасықпайдаланылады.  **Ойынның мазмұны:**Ойнаушылар ең алдымен, кім-кімнен кейін ойнайтынын өздері анықтайды. Ол үшін ойыншылар кезекпен бес тасты тобымен жоғары лақтырып, қолдың сыртымен тосып алады да, тағы да лақтырып, қолдың сыртымен тосып алады да, тағы да лақтырып, қолдың сыртымен тосып алады да, тағы да лақтырып, алақанмен қаршып ұстайды. Қаршып ұстау дегеніміз –тасты қолды еңкейте жоғарыдан төмен қарай қағып алу. Лақтырылған бес тасты қолдың сыртымен тосып алу және қаршып алу кезінде бірнеше тас жерге түсіп кетуі мүмкін. Кім көп тас қаршып алса, сол бірінші ойнау кезегіне ие болады.Бірінші кезек алған ойыншы бестас ойынының шартын бұзып алғанға дейін ойнайды. Одан кейін екінші кезектегі, ол тоқтаған соң, үшінші кезектегі ойыншы ойнайды. Ойын осылай жалғаса береді.Тастарды қаршып қағып алу кезінде басқа тастарды қозғалтуға болмайды және қақпа тасты түсіріп алмауы керек. Ойыншы ойынның шартын бұзғанға дейін ойнай береді. Тек ойынның шарты бұзылған жағдайда ғана келесі ойыншы кезек алады. Ал келесі кезек келгенде ойнаушылардың қай-қайсысы болсын, ойынды өзінің бұрынғы тоқтаған жерінен жалғастырады.  ***Ойынмынадайжүйелерменорындалады:***Бірлік. Бес тастыжергеиіріптастағансоң, біреуінқақпатасетіпжоғарылақтыраотырыпқалғанынбір-бірлепқағыпалады.Екілік. Тастардыжергеиіріптастап, жердегітөрттастыекі-екіденқағыпалады.Үштік. Үштастыбірге, біртастыжекеқағыпалады.Төрттік. Мұндаалақандағы бес тастыңішіненқақпатасетіпжоғарылақтырып, олқайтатүскеншетөрттастыжергеқойыпүлгереді де, тағылақтырып, жердегітастыңтөртеуінқайтажинапалыпқақпатастықағыпалады.Жалақ. Ойындаүшнемесе бес жалақболады. Қақпатастыжоғарыбиіктіктелақтырыпжіберіп, сұқсаусақпенжердіүшнемесе бес рет «жалатып»үлгерукерек.Үшретжалаунемесебірретжалауойыншылардыңөзаракелісулерібойыншабелгіленеді.Алақан. Қақпатастылақтыраотырып, қалғантөрттастыбір-бірлепекіншіқолдыңалақанынажинайды.Төртбұрыш. Төрттастыжергеқойып, яғни, төртбұрышжасапқойып, содансоңқақпатастыбиіктіктелақтырып, тастардыңтөртеуін де жинапқағыпалукерек. Төртбұрыштыңүлкендігіойыншылардыңөзаракелісулерібойыншабелгіленеді.Арттантастау. Ойынныңбұлтүріндежерденбіріншітастықағыпалғансоң, екіншітастықағыпалуүстіндебіріншітастықолдыңартынанжергетастаукерек. Үшіншітастықағыпалуүстіндеекіншітасарттантасталады.Бәрінтастапболғансоң, жердегітастардысоңынантұтасжинапқағыпалукерек.Үндемес. Бестасойыныныңбұлтүрініңшартыбойыншақақпатастықағыпалғанда, олалақандағыбасқатасқасоғылмауыкерек. Ойынныңшартыбойыншаүндеместіойнағанкездеойыншыныңөзі де үндемейотыруыкерек. Ал басқаойыншыларойынныңосындайжағдайынпайдаланып, үндеместіойнапотырғанойыншыныкүлдіругетырысады. Ойыншыкүліпжіберсе, олсоларадаойнауынтоқтатуғатиісболады. Себебі, ойыншартыбойыншадыбысшығарсаойыншартыбұзылады.   1. Сарт-сұрт. Ойынныңбұлтүріндебірлікойынысияқтықақпатасқағыпалынады. Біраққақпатас пен жерденалынғантастыңбір-бірінесоғылғанықұлаққаестілуікерек. Себебі, ойыншартыбойыншадыбысшығарсаойыншартыбұзылады. 2. Қаршу. Ойыншы бес тастыжергеиіріптастап, қақпастасынқолынаалып, қалғантөрттастыбір-бірлепқаршыпқағыпалады. 3. Нәби. Ойынныңбұлтүріндесолқолдың бас бармағы мен сұқсаусағынжергетірейқақпажасапұстайды да, оңқолыменсолқолдыңсыртынан бес тастыалдығақарайиіріптастап, қақпатастықолынаалады. Ал басқаойыншыларжердегітөрттастыңбіріннәби(ата) сайлайды. Нәбиойыншылардыңөзаракелісулерібойынша не алдыңғы, не артжақтажатқантастардыңбіріболады. Ойыншынәбидіңеңсоңында, яғнибасқатастардықақпаданөткізіпболғаннанкейінғанаөткізеді. Ойынныңшартыбойыншабасқатастардынәбигетигізіпалмай, бір-бірлепөткізукерек ойынын таныстыру, ойнату Ойын ережесімен таныстыру. Оқушыларды топқа бөлу. 4. Ойынның мақсатын міндеттерін түсіндіру. 5. Қол саусақтарынан «Қора» жасауды көрсету. 6. Шерту және қайта қосу әдісін көрсету. 7. Оқушыларды жұпқа бөлу. 8. «Шекемтас»ойынын ойнау.   Шекем тас ойынына топтық жұмыстар ұйымдастыру формативтік бағалау.  Сабақты тақырыбын бекіту, сұрақтар қою: Шекемтас ойынының пайдасы қандай? «Отау» ойынының пайдасы қандай? Ойынды адал ойын ойнадыңдар ма? Бұл ойында қандай адамгершілік қасиеттерін дамытуға болады? Оқушылардың жауаптарын тыңдау және бағалау.  Сұрақ қою: Ойын барысында қандай қауіпсіздік техникасын сақтау керек? Бұл ойында қандай адамгершілік құндылықтарды дамытамыз? Оқушыларды жұпқа бөліп, бір-біріне сұрақ қою.  Бірін-бірі бағалау.  **Шекемтас ойыны.**  Ойынға көлемі бірдей 5 тас алынады (тастардың көлемі бармақтың басындай болуы шарт) Бас тас (қызыл бояумен боялған)   1. Ойын тастары (басқа түрмен боялады)   **Ойын түрлері:**   1. Төменгі сыныпарға арналған **«Қора»** ойыны Үйрету реті: сынып оқушыларын екі екіден топқа бөліп төсеніштер үстіне орналастыру. Ойын тастарын үйлестіріп беру.   **Дайындық жаттығулары:**   1. Тасты үйшік үстінен төмен шашырату. 2. Шашыраған тастардың арасынан бас тасты алып, жоғары лақтырып тас қайтып келгенше, бір саусақпен шерту әдісі арқылы қалған тастарды бір жерге жинап, келесі кезекте бас тасты жоғары лақтырып бір қолмен қалған тастарды бір жерге жинайды. 3. Екі жақты ойын.   Бірін бірі бағалау. | | | .  Жаңа анықтамаларды ережелердіі тыңдайды, қайталайды, арнайы тапсырмаларды орындайды  - Өз жолымен жүгіреді.  - Ережені бұзбай жылдам жүгіріп өтеді.  - Жарыс кезінде жылдам қозғалады | Ойынға арналған үлкен алаң.  « |
| Сабақтың соңы | **Кері байланыс:**  *«Бес саусақ» әдісі арқылы бүгінгі сабақтан алған әсерлері туралы айталы.*  . | | | Қима қағаздан гүлдің суретін жинау арқылы 3 топ құрылады. | стикер |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.6.6.**­Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | * Жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетеді және түсінеді * ­Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтайды * Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындайды | | | | |
| **Бағалау критерииі** | * Жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетеді және түсіне алады * ­Қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтай біледі * Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындай алады | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушылар жоғары нәтижеге жеткен сайын, тек денесін ғана дамытып қоймай, сонымен қатар адамгершілік, өнегелілік, эстетикалық , ақыл-ой, еңбек, отан сүйгіштік тәрбиелерін де алады.  Оқушылармен сәлемдесу, бүгінгі сабақтың тақырыбымен,оқу мақсатымен,сабақ мақсатыменжәне жетістік өлшемімен таныстыру.  Сабақ барысында дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.  Оқушылардың сабақтың тақырыбын, оқыту мақсатын, сабақтың мақсатын қаншалықты түсінгендігін сұрау.  **Сергіту сәті: «**Бірлік» ойыны. Сыныпта ынтымақтастық атмосферасын қалыптастыруда «Бірлік» ойынын ойнайды. (Оқушылар шағын топ құрамында бір қолын жұдырыққа жұмып, бір мезгілде саусақтарын ашады. Оқушылар бірдей саусақ санын көрсетуі керек. Ойын оқушылардың біркелкі саусақ көрсеткендеріне дейін жалғасады.) Орында (оңға,солға,кері) бұрылу. Оқушылардың жүрек соғысын көтеру үшін қолды жоғары көтеріп аяқ ұшымен, қолды белге қойып өкшемен жүру, алаң шетімен жүгіру және дене қыздыру жаттығуларын жасау. Жалпы физикалық дайындық кешенін (ЖФД) даярлау кезінде бұлшықеттің түрлі топтарына көңіл аударған жөн, оқушылардың өзінің қалай сезініп тұрғанын қадағалау.  **Сұраңыз:** Ұсынылған кешен қалайша мақсатқа жеткізді?«Мадақтау»Дене қыздырыну жаттығуларын өткізу оқушы ағзасын келесі жүктемеге дайындау. Жалпы дамыту жаттығуларын жасау. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Жарыс болатын күн: керекті персоналдың қатысуын тексеру, маңдайша жазуларды қондыру, жабдықтарды тексеру, қазылар алқасын ұйымдастыру, қатысушыларды тіркеу, қонақтар мен көрермендерді қарсы алу.  **Сұраңыз:** Сіз ойыншыларды деңгейімен бөліп тастайсыз ба? Жарыс өткізу үшін қандай жабдықтар міндетті түрде керек? Жарыс өтетін күні басқа тапсырмалар мен процедуралар қалай өтеді?  **Қабілеті жоғары оқушыларға жарыс ұйымдастыруда бас төрешілік жасау және бақылау жүргізуді тапсыру.**  Тапсырма: «Асық ату» Асықты «екі жақ» тең етіпбөліп алады.Шеңбер немесе төрт бұрышты сызықтың ішіне асықтарды тігіп,ойыншы оқушылар қолдарындағы сақаларын төрешіге беріп,төреші сақалардыиіру арқылы кім кімнен кейін(алшы(ат)-1,тәйке(түйе),-2,)асықты атуын анықтайды.Ойын шарты бойынша иіргенде ерекше нысаналы «асықтан хан асық»таңдалады.Хан тағайындалған асық қалай түссе (бүк, шік,тәйкі, алшы осылайтүскен асықпен «ханды атады». «Хан ату» ойыны деп аталатын жайттар кездеседі.  «Ханды»атқанда, жолдағы асыққа тигізіп алмау керек, тисе ұтылады.Тимесе, ойын келесі жаққа ауыстырылады, осылай кезектесіп ойын жүре береді.  Қосымша 1 қара  Тапсырма соңында төрешілік жасаған оқушылардың әрекетіне,жарысқа қатысқан оқушылар бағалау жасайды.**Және өзін-өзі бағалау жүреді.**  Жарыс аяқталғаннан кейін: келгендердің барлығына рақмет білдіру, еріктілер мен ресми тұлғалар жұмысын бағалау, және жарыс нәтижелерін хабарлау. Спортзалды ретке келтіру.  Ұлттық ойындар ата-бабаларымыздан қалған байлығымыз,асыл қазынамыз.Сондықтан,үйренудің күнделікті тұрмысқа пайдаланудың заманға сай ұрпақ тәрбиелеуде пайдасы орасан зор | | Слайдта берілген сұрақ жауапты орындайды  Сұрақ жауап арқылы сұраққа жауап береді, логикалық ойлай білуі мен сыни көзқарасы таныта білу дағдылары қалыптасады | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Әр бір іс-әрекет үшін үлкен бос кеңістік.  Баскетбол доптары. Конустар. |
| Сабақтыңсоңы | Кері байланыс: Бүгінгі сабақта болған көңіл – күйді бас бармақ арқылы бағалаймын.  Рефлексия: БББ кестесін пайдаланамын  Білемін  Білдім  Білгім келеді | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.6.6.**­Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | -Ұлттық ойындарды топтық ойын ережелеріне төрешілік жасау. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | -ұлттық ойындарға оқушылар белсене қатысады.  -ойынға төрешілік жасай алады.  -әділ ойын жүргізуді ұйымдастырады,бақылай алады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушылар жоғары нәтижеге жеткен сайын, тек денесін ғана дамытып қоймай, сонымен қатар адамгершілік, өнегелілік, эстетикалық , ақыл-ой, еңбек, отан сүйгіштік тәрбиелерін де алады.  Оқушылармен сәлемдесу, бүгінгі сабақтың тақырыбымен,оқу мақсатымен,сабақ мақсатыменжәне жетістік өлшемімен таныстыру.  Сабақ барысында дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.  Оқушылардың сабақтың тақырыбын, оқыту мақсатын, сабақтың мақсатын қаншалықты түсінгендігін сұрау.  **Сергіту сәті: «**Бірлік» ойыны. Сыныпта ынтымақтастық атмосферасын қалыптастыруда «Бірлік» ойынын ойнайды. (Оқушылар шағын топ құрамында бір қолын жұдырыққа жұмып, бір мезгілде саусақтарын ашады. Оқушылар бірдей саусақ санын көрсетуі керек. Ойын оқушылардың біркелкі саусақ көрсеткендеріне дейін жалғасады.) Орында (оңға,солға,кері) бұрылу. Оқушылардың жүрек соғысын көтеру үшін қолды жоғары көтеріп аяқ ұшымен, қолды белге қойып өкшемен жүру, алаң шетімен жүгіру және дене қыздыру жаттығуларын жасау. Жалпы физикалық дайындық кешенін (ЖФД) даярлау кезінде бұлшықеттің түрлі топтарына көңіл аударған жөн, оқушылардың өзінің қалай сезініп тұрғанын қадағалау.  **Сұраңыз:** Ұсынылған кешен қалайша мақсатқа жеткізді?«Мадақтау»Дене қыздырыну жаттығуларын өткізу оқушы ағзасын келесі жүктемеге дайындау. Жалпы дамыту жаттығуларын жасау. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Жарыс болатын күн: керекті персоналдың қатысуын тексеру, маңдайша жазуларды қондыру, жабдықтарды тексеру, қазылар алқасын ұйымдастыру, қатысушыларды тіркеу, қонақтар мен көрермендерді қарсы алу.  **Сұраңыз:** Сіз ойыншыларды деңгейімен бөліп тастайсыз ба? Жарыс өткізу үшін қандай жабдықтар міндетті түрде керек? Жарыс өтетін күні басқа тапсырмалар мен процедуралар қалай өтеді?  **Қабілеті жоғары оқушыларға жарыс ұйымдастыруда бас төрешілік жасау және бақылау жүргізуді тапсыру.**  Тапсырма: «Асық ату» Асықты «екі жақ» тең етіпбөліп алады.Шеңбер немесе төрт бұрышты сызықтың ішіне асықтарды тігіп,ойыншы оқушылар қолдарындағы сақаларын төрешіге беріп,төреші сақалардыиіру арқылы кім кімнен кейін(алшы(ат)-1,тәйке(түйе),-2,)асықты атуын анықтайды.Ойын шарты бойынша иіргенде ерекше нысаналы «асықтан хан асық»таңдалады.Хан тағайындалған асық қалай түссе (бүк, шік,тәйкі, алшы осылайтүскен асықпен «ханды атады». «Хан ату» ойыны деп аталатын жайттар кездеседі.  «Ханды»атқанда, жолдағы асыққа тигізіп алмау керек, тисе ұтылады.Тимесе, ойын келесі жаққа ауыстырылады, осылай кезектесіп ойын жүре береді.  Қосымша 1 қара  Тапсырма соңында төрешілік жасаған оқушылардың әрекетіне,жарысқа қатысқан оқушылар бағалау жасайды.**Және өзін-өзі бағалау жүреді.**  Жарыс аяқталғаннан кейін: келгендердің барлығына рақмет білдіру, еріктілер мен ресми тұлғалар жұмысын бағалау, және жарыс нәтижелерін хабарлау. Спортзалды ретке келтіру.  Ұлттық ойындар ата-бабаларымыздан қалған байлығымыз,асыл қазынамыз.Сондықтан,үйренудің күнделікті тұрмысқа пайдаланудың заманға сай ұрпақ тәрбиелеуде пайдасы орасан зор | | тақырыпқа сай берілген түсініктерді дамыту арқылы, тапсырмаларды орындайды  ойын ережесін көрсетеді  Оқушылар топтық тапсырмалардың әр түрлі жағдайда негізгі қозғалыс дағдыларын талқылай отырып орта көрсте отырып түсіндіреді.  ұлттық ойындардар туралы өз ойларын жеткіздеді , асық, еңкею тақтайлары, құрсау, пластмасса доптар, қоржын ,тоғызқұмалақ, атсырау, тұздық, отау  жеті тас,қақпа доп(гольф),сақина салу,ақ сүйек , жеті тас, | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Әрбір әрекет түріне арналған үлкен, бос кеңістік.  Мұғалімге арналған ысқырғыш, әр түрлі ұзындықтағы арқандар, шарттарын белгілейтін кеглилер. |
| Сабақтыңсоңы | **Кері байланыс:**«Тастарды жина» сабақтың басында мұғалім оқушыларға екі-үш тастан таратады. Сабақтың соңында мұғалім оқушылардан қолдарыңдағы тасты кімге бергісі келетінін сұрайды. Оқушылар қолындағы тасты өдерінің ойынша сабақта белсенділік танытқан оқушыларға табыстайды. Оқушылар өздерінің жасаған таңдауларын дәлелдейді.  **Мұғалім:** Оқушылардың алынған тастарына қарай бағалайды. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Ұлттық ойындардан жарыс ұйымдастыру және өткізу** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.6.6.**­Жарыс іс-шараларының шарттары және төреші ережесін талдау және бағалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Ұлттық ойындар бойынша жарыс ұйымдастыру және өткізу. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | ұлттық ойындарға оқушылар белсене қатысады  ойынға төрешілік жасай алады  әділ ойын жүргізуді ұйымдастырады | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушылар жоғары нәтижеге жеткен сайын, тек денесін ғана дамытып қоймай, сонымен қатар адамгершілік, өнегелілік, эстетикалық , ақыл-ой, еңбек, отан сүйгіштік тәрбиелерін де алады.  Оқушылармен сәлемдесу, бүгінгі сабақтың тақырыбымен және жетістік өлшемімен таныстыру.  Сабақ барысында дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.  **«Жылдам орныңды тап немесе алфавит ретімен саптал**» ойыны арқылы оқушылар арасында өзара ынтымақтастық ортаны қалыптастыру.  Дене қыздырыну жаттығуларын өткізу оқушы ағзасын келесі жүктемеге дайындау.  Жалпы дамыту жаттығуларын жасау. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Постер, маркерлер  Бейнефильм: https://www.youtube.com/watch?v=hy\_pDEt1Q1Y |
| **Ортасы** | Презентация және бейне көрсету.  Топтарға бөлу.  **Формивтік бағалауға арналған тапсырма:** ұлттық түрлер бойынша іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу топтарында.  Ойынды көру, 1-қосымша. Қазақ ұлттық ойындарына өзіңіздің баламаларыңызды жасаңыз.  Ұлттық ашық ойындар:  *«Жапалақарт ерлер Қарлығаш»*  (шауыптар мен жұпарлар). Ойынға екі команда қатысады, олар бір-біріне арқа сүйейді. 1 (баяндамашы) ойыншылар мен ойыншылардың айналасында жүреді: 1,2, ... қарлығаштарды немесе шалғындарды шақырады. Аты аталатын команда толығымен қашып кетеді, ал екіншісі қуып жетеді. Ұсталған ойыншылар аулау командасының ойыншылары саналады. Жеңімпаз - көп ойыншылармен бірге команда.  Оқушылар: «қарғалар мен торғайлар». Бұл нұсқада менеджер командаларды баяу а-роның (a-for-a) әңгімелерімен атайды. Соңғы буыннан кейін аталмыш команда басқа команданы ұстайды.  • Студенттердің сауалнамасы: Осы ойында артықшылықтар алу үшін қандай стратегияларды қолдануға болады?  • Ойын әлеуметтік дағдыларды қалай дамыта алады?  Ойынды қалай қиындата аламын?  Студенттік жауаптар. Жауаптарды тыңдау.  **Бағалау.**  *«Тартусу».*  Ойын соғыс арқан тәрізді. Байқау екі команда мүшелері арасында өткізіледі. Әр қатысушы таяқтың шетіне шығады және оны өз жолымен дірілдейді. Барлық команда қатысады. Варианттары: «жұп жұптау» (кім күшті). Бір-біріне қарсыласқан ойыншылар орта сызыққа жақындап, оң қолдарын ұстап тұруы керек (жақсырақ олардың білектері), сол жағынан артқы жағына қойыңыз. Сигналдарда ойыншылар өздерінің қарсыластарын өз бағытына қарай тартып, оларды сызыққа сүйреуге тырысады. Ойын барлық ойыншылар бір бағытта немесе басқа жолмен созылғанда аяқталады. Тек сигналға сүйреуге болады. Бір қолмен біріктіруге болады (келісім бойынша екі қолмен). Ойыншы қарсыласын артта тұрған сызыққа сүйретуі керек. Ойын биліктің дамуына ықпал етеді.  Ойындардың тұсаукесері. Өзара бағалайтын топтар, студенттер өздері қалаған екі ұпайларды және кейінгі жетілдіруді қалайды*.* | |  | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Ысқырық, секундомер |
| Сабақтыңсоңы | Ой-толғаныс. «Синкуейн» әдісі – «Секіру». ( Оқушылар «секіру» тақырыбына 5 жолды өлең құрастырады.)  Оқушылардың тыныс алуын қалпына келтіру  - Сапқа тұрғызу.  - Сабақты қорытындылау.  - Жақсы қатысқан оқушыларды өте жақсы деген бағамен мадақтап бағалау.  - Үйге тапсырма беру.  - Оқушылармен қоштасу | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.1.1.** Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | 1. Орында, қозғалыста шаңғымен орындалатын саптық жаттығуларды қайталау.  2. Алма – кезек екі адымда жүріс, бір адымды жүріс техникасын жетілдіру. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Дене жүктемелерінің айырмашылықтарын және олардың ағзаға тигізетін әсерін анықтайды | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Жаңа сабақтың тақырыбымен, мақсатымен, жетістік өлшемдерімен таныстыру;  Мұғалім өткен сабақтағы түсініктер мен амалдар туралы ауызша сұхбат жүргізеді  Оқушылардың жүрек соғысын көтеру үшін, жалпы жарақаттардан сақтандыру үшін қыздырыну жаттығуларын жасайды:  -жүру, жүгіру жаттығулары;  -демді қалыпқа келтіру үшін жәй жүріспен жүріп созылу жаттығуларын жасау,  Құрал-жабдықпен ЖДЖ кешенін жасау | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Сынып ширатудыңмаңыздылығынақатыстыталқылаужүргізеді. 2-3 қауіпсізжәне жасшамасынасәйкес келетін ширатужаттығуынкөрсетіңіз(мысалы, секіру/орнындатұрыпжүгіру,жылдамжүріскезіндеқолдардыайналдыру).  **Қауіпсіздік ережесі.**  Сіз білесіз бе?   * Біз демалғанда немесе ұйықтағанда тек 3-4 секундта бір рет тыныс аламыз; * Дене жүктемесі шамадан тыс болғанда тыныс алу секундына бір етке дейін жиілейді; * Адам біршама уақыт тыныштықта болса және үстіртін ғана тыныс алса, организмге көбірек оттек қажет болғандықтан, есіней бастайды.Есінеу қосымша тыныс алуды тудырады; * Есінеу кезінде миға қан барып,жақ пен бет бұлшық еттері қимылдап,адамды сергітеді; * Демді сыртқа қаншалықты мөлшерде шығарғанына қарамастан,өкпеде жарты литр ауа қалады. * Өкпенің әрқайсында 250 миллион альвиоллалар бар   **Арнайы дайындық жаттығулары**  Оқушылар топтарға бөлініп, дайындық жаттығуларын конькиде тұрып орындайды:  1. Еркін жүру: толық тоқтағанға дейін параллельді қойылған конькимен жылжу.  2. Еркін жүгіру: отырып параллельді қойылған конькимен жылжу.  3. Еркін жүру: толық тоқтағанға дейін оң аяқтағы конькимен жылжу.  4. Еркін жүгіру: толық тоқтағанға дейін сол аяқтағы конькимен жылжу.  5. Сол аяқпен итеруді орындау арқылы оң аяқтағы конькимен жылжу.  6. Оң аяқпен итеруді орындау арқылы сол аяқтағы конькимен жылжу.  7. Еркін жүгіру: екі конькимен кезекпен кезек қозғалу, аяқтарды екі жаққа жіберу және қосу.  8. Еркін жүгіру: зигзаг тәріздес қозғалысты орындау арқылы екі конькимен қозғалу.  Ширату және қалпына келу техникаларының маңыздылығын талдаңыз. Тамыр соғысын ұлғайтатын жаттығуларға қатысты идеяларды талдаңыз және бөлісіңіз. Тыныштық күйіндегі тамыр соғысын өлшеңіз және оны жазып алыңыз. Жылдам музыкамен бірге ширату жаттығуын орындаңыз (5 минут тоқтаусыз). Осыдан кейін өзіңіздің жұмыс тамыр соғысыңызды өлшеңіз. Екі минуттан кейін қалпына келу кезеңіндегі тамыр соғысын өлшеңіз.  Оқушыларжұптарда,топтардаәртүрліәрекеттүрлеріүшінширатужаттығуларынорындайды(секіру,жүгірунемеселақтыруүшінқандайжаттығуларқажет).Топтардажүргізілгенширатужаттығуларынталқылайды. | | Қозғалысты жеке және бірге орындауды көрсетедіі ;   * Бір орында кеудеден екі қолменпас беруді орындау ережесін көрсетеді | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  Б «От шашу» | **Интерактивті тақта**  **Презентация көрсету** |
| Сабақтыңсоңы | Рефлексия.  Күннің суретіне Білімімді толықтырған мәліметтер  Айдың суретіне Сабақтың мен үшін қызықты тұстары  Жердің суретіне Сабақта не қиын болды? | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Топтық динамиканы және көшбасшылық түсіну | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.1.1.** Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар:** дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтармен тәуекелдерді түсінеді және көрсетеді.  **Көптеген оқушылар:** салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын түсінеді.  **Кейбір оқушылар:**  мұғалімнің көмегінсіз өз бетінше дене жаттығуларын жасай алады. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Дене қызметімен айналысқанда денені қыздыру және босаңсыту маңызын түсінеді;  Дене жаттығуларын орындағанда бақылау стратегиясы физикалық өзгерістерді анықтап көрсетеді;  Дене жаттығуларын орындағанда бақылау стратегиясы физикалық өзгерістерді анықтап түсіндіреді. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **І.**Сапқа тұрғызу. Сергіту сәті. Оқушылардың сабаққа қызығушылығын ояту. «Сәлемдесу» ойыны: Қазір біз сендермен ойын ойнаймыз, қимылды тез жасауларың керек. "Бастаймыз" деген белгі берілгенде, мен қалай амандасу керек екенін айтамын, сонда сендер бір-бірлеріңмен тез-тез амандасасыңдар. Әр адаммен әртүрлі амандасасыңдар. Сонымен, көзбен...қолмен... өкшемен... иықпен...құлақпен...тіземен....иекпен.... арқамен.  Мұғалім айтады: «Біз пәндерді кіріктіруді, қозғалу дағдыларын, дене қасиеттерін қауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақ тақырыбы бойынша айту арқылы дамытуды жалғастырамыз»  *Мұғалім Сіздер үшін денсаулықты сақтау нені білдіреді деп сұрақ қояды.*  Мұғалім оқушыларды сабақ тақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады.  Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба?  Орташа қалыпта жүгіру, алаңның оң жағынан сол жағына қарай .  1. Екі қол жоғарыда аяқтың ұшымен, екі қол белде өкшемен жүру.  2. Жеңіл жүгіріске көшу .  3. Аяқты артқа, қолға жеткізе жүгіру, екі қол алдыда тізені биік көтере жүгіру.  4.Оң және сол жақ қырымен адымдап жүгіру, екі қол белде  5. Жылдамдыққа жүгіру  6. Қолды екі жақтан тыныс ала көтеріп , түсіру, демді қалпына келтіру.  Ж.Д.Ж. орнында  **ІІ.** Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады. «Тек бір минут» стратегиясын **өткізеді**  Оқушылар бір-бірін бағалайды  Оқушылар тамырдың ырғағын санайды. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **(**Дене шынықтыру және спортпен шұғылданған кезде табаны резина аяқ киім қию керек.   1. Қысқа қашықтықтарда тек қана өз жолымен жүгіру қажет. Жүгіріп келе жатып кілт тоқтауға болмайды. 2. Ойлы-қырлы жерлерде кездескен кедергілерден (тас, құлаған ағаш, бұта, төмпешік т.б.) аспай-саспай өтуді есте сақтаған жөн. 3. Жүгіру, секіру, лақтыру алаңдарын көлденең кесіп өтуге рұқсат етілмейді. 4. Тырма мен күректі сабақ өтетін жерде қалдыруға болмайды. Тырма, күректі т.б. жабдықтардың үшкір жағын (жүзін) қаратып қоюға болмайды. 5. Спорт құралдарын (граната, диск, найза т.б) лақтырғанда, лақтыру бағытында адамның болмауын қарап, бақылап алу қажет. 6. Ұзындыққа , биіктікке секірер алдында шұңқырдағы құмды майдалап, қопсытып алу керек. 7. Лақтырушының оң жағында тұруға, құралдарды рұқсатсыз алуға болмайды. 8. Лақтырған ядроны қағып алуға болмайды және ядроны лақтырар кезде жерге түсіріп алудан сақтану керек. 9. Жауын-шашында күндері лақтыратын құрал-жабдықтарды мұқият сүртіп, құрғатқаннан кейін пайдалану керек.   **«Дақ түсіру» ойыны.** Оқушылар жан-жаққа тарайды, жүргізуші «дақ түсіруші» дақ түсіргісі келген ойыншының атын дауыстап атайды да, қуып жетуге тырысады. Қалғандары бір орында тұрмай алаңның ішінде қозғалады. «Дақтаушы» қуып бара жатқан кезде басқа ойыншыны көрсе, сол ойыншының атын атап, ол ойыншыны қуып дақтауға болады. «Дақталған» ойыншы ойыннан шығады. «Дақтаушы» алдымен ойыншының атын атайды, содан кейін оны қуып «дақтайды». «Дақтаушы» ойын кезінде жағдайға байланысты өзінің шешімін бірнеше рет өзгерте алады (оқушының жаңа атын айта алады). Ойынның келесі түрлері ретінде: екі «дақтаушы» немесе жүргізушу тигізген ойыншы «дақтаушы» болады.  **Дескриптор:**  ойынның ережесін біледі;  қозғалысты кеңістікте тиімді пайдаланады;  ойын кезінде қауіпсіздік ережесін сақтайды.  **ҚБ: бірін-бірі бағалау.**  «Бос орын». Оқушылар (арасындағы ара қашықтығы бір адым) шеңбер жасап тұрады да жүргізушіні таңдайды. Ойын бастағанда ол ойыншылардың жанынан жүгіріп өтіп «дақтайды» да шеңбер бойымен ары қарай жүгіреді. «Дақталған» ойыншы жүргізушіге қарама-қарсы бағытта тез жүгіреді. Олардың қайсысы шеңбердегі бос орынға бірінші жетсе, сол жерде тұрады. Ал үлгермегені жүргізуші болады. Сыныптардың санына байланысты, ойынды бірнеше топта өткізуге болады. Ойыншылар шеңбердің ішіне кірмей, сыртында ғана жүгіруі керек. Шеңберде тұрған ойыншылар жүгірушілерді ұстап, кедергі жасауға болмайды. Егер екі ойыншы бір уақытта келсе, екуі де шеңбер бойына тұрып, санамақ арқылы жаңа жүргізушіні таңдайды. Оқушылардың бір-бірімен араласып жұмыс істеуіне және өздерінің ойларын ұсынуларына бақылау жасаңыз.  **Дескриптор:**  қозғалысты кеңістікте тиімді пайдаланады;  өз идеясын ортаға салып, сыни пікірін айтады;  ойын барысында тез жүгірді біледі  **ҚБ: бірін-бірі бағалау, бақылау.** | | Оқушылар  жаттығуларды бірге жасайды және дұрыс орындалуын есереді  Допты дұрыс тебу, тоқтату тәсілдерін көрсетеді.  Ойын ережесінің қатаң түрде сақталуын ескереді. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» |  |
| Сабақтыңсоңы | **Кері байланыс: Мадақтау сэндвичі**  1 бөлік – позитивті комментарий.  Не ұнады?  2 бөлік – сындарлы сын.  Не нәрсені жақсарту керек?  3 бөлік – келешекке арналған комментарий.  Маған ұнады, бірақ келесі жолы … | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Еркін көшбасшылық рөлі | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.2.2.** Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Дене шынықтыру сабағында баскетбол жаттығуларын орындайды | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды шаңғы құралдарымен жабдықтау. Сапқа тұрғызу,сәлемдесу,рапорт беру. Сабақтың мақсатын түсіндіру .Оқушыларды Қауіпсіздік техникасымен таныстыру.  Спорт алаңында шаңғы ізімен айналып денелерін қыздыру таяқсыз, таяқпен  Жұп мүшелері бір-біріне түзету кері байланыстарын беріп, жақсы жасауға ынталадырады.  Қозғалмалы бой жазу жаттығулары - Қолды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүру. - Екі қол белде өкшемен жүру - Екі қол белде аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. - Бір қалыпты деңіл жүгіру. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **Қауіпсіздік ережесі.**  1.қ.-аяқ сәл алшақ тұрады, гантельді ұстап қолды төмен түсіріп тұру. 1- оі қолды алға, сол қолды артқа ермей созу.5-6р  2. «айналдыр» жаттығуы. аяқ сәл алшақ тұрады, гантель ұстаған қолды төмен түсіріп тұру. 1- қолды жан-жаққа соза жоғары көтеру, қолдың басын айналдыру, гантельге қарау,3-4 б.қ. - келу.  «сермеу»жаттығуы. Б.қ.-аяқты иық деңгейіменбірдей қойып , гантельді төмен түсіріп тұру, 1-жоғары сермеу 2-артқа қарай сермеп,алға еңкею.3-түзеліп тұру, гантельді жоғары сермеу.  *шығыршықтан төрт тағандап жүру.*  *«Арқан тарту»* Ойынның ережесі: Арқан тарту. Алаң ортасына көлденең сызық сызылады. Ойынға екі ұшы тұзақтап байланған ұзын жіп немесе арқан керек. Ойынға қатысушылар өз топтарымен бірге екі жақтан арқанды белге салып өз жағына қарай тартады. Ортадағы көлденең сызықтан қай топ бұрын сүйреп өткізсе, солар жеңіске жетеді | | Оқушылар қозғалыста демалыс жаттығу жасап, сапта тұрып екіге,үшке саналып топқа бөлінеді.Бірлер алдыға шығады,екілер орнында тұрып,үштер артқа тұру арқылы үш немесе екі лек сап түзе алады.Үш қатар сапта тұрыпта оңға,солға жаттығуын орындауға болады.  Екі қатар сапқа тұрып,екі қатар саппен жүру.Жүріп келе жатып қайта сапқа түру. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Ысқырық, уақыт өлшегіш  Тоғызқұмалақ тақтасы |
| Сабақтыңсоңы | **Сабақ қорытындылау:**  «Суретші» рефлексиясы.  Оқушылар залдан шығарда тақтаға өздерінің ненің жақсы орындағанын және жетілдіру керек сәттерді жазады немесе смайлик суретін салу арқылы қалдырады.  Киім ауыстыру орнына кету. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Еркін көшбасшылық рөлі | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.2.2.** Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | 1. Төзімділік, ептілік және зейінділікті дамытуға ықпал ету 2. Командада жұмыс істеу дағдыларын және көшбасшы болу дағдыларын дамытуға септігін тигізу. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Жүйелейді: шығыршықтан өту түрлері  Қолданады: арқан, асық ойындарын  Түсінеді: дене шынықтырудың пайдасын туралы | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушылармен сәлемдесу. Түгелдеу. Спорттық кииімдеріне назар аудару. Қауіпсіздік ережесін таныстыру, қайталау.  Бүгінгі сабақтың мақсатымен таныстыру. Алдағы жұмыстармен таныстыру.  Оқушыларға қыздыру жаттығуларын орындатқызу.  Жүру, жүгіру, секіру жаттығуларын орындайды. ЖДЖ шеңбер бойына тұрып орындайды. Пульсометрия жүргізу.  Оқушыларды шахмат белгіллерімен екі топқа бөлу (пешкалар және корольдер) Осы екі топқа мұғалім тапсырма береді және дайындыққа уақыт беріледі. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Көшбасшылық қасиеттің не екенін түсіндіру. Эстафеталық жүгіріс туралы бейнекөрініс көрсету. Ойын кезіндегі Қ.Е. түсіндіру..  **(**Командалар эстафетада жарысады.  Ойын түрлері:  а) Қатысушылар лекке тұрып бір-бірден жүгіреді. Ойыншы айналу белгісіне дейін жүгіріп, кейін келеді, кейін келесі ойыншы жүгіреді.  б) Қатысушылар бір қатарға тұрады. Мәре сызығына қарай бірге жүгіріп, бірге кері қайтып келеді.  в) Бір команданың екі топшасы бір-біріне қарама-қарсы лекке тұрады. Әр жүгірісте орындарын ауыстырып отырады.  **Бағалау дескрипторлары:** - Өз жолымен жүгіреді.  - Ережені бұзбай жылдам жүгіріп өтеді.  - Жарыс кезінде жылдам қозғалады  **Қалыптастырушы бағалау:** 2+1:  Оқушылар өздерінің жұптарына жүгірудегі 2 жақсы жағын және жетілдіруді талап ететін 1 сәтті айтадыЭстафеталық жүгіруге қатысатын ойыншылар кезеңдердегі орындарына жайғасып, сигнал бойынша бірінші кезеңді бастап, кедергілерден өтіп, екінші кезеңде эстафета тақтайшасын тапсырады, барлық қатысушылар өз кезеңдерін өтіп болғанға дейін жалғаса береді.  Жеңімпазға бес ұпай, екінші орынға үш, ал үшінші орынға екі ұпай беріледі. Әрбір ережені бұзғаны үшін бір ұпай алып тасталады (фальстарт, екінші біреудің жолына шығып кету, қарсыласқа кедергі келтіру)  Тапсырмалары бар "салкалар".  Жүргізушіні анықтап, барлық ойыншылар алаңға таралады. Жүргізуші қашып бара жатқан ойыншыға тигізуге тырысады. Шаңғыға немесе сырғытпа тақтайға емес, ойыншының өзіне тигізу қажет. Құлап қалғандарды, сондай-ақ шаңғылары шығып кеткендерге де тигізуге болады. Егер жүргізуші ойыншыға тигізсе, ол қарапайым ойыншы болып, ол тигізген ойыншы жүргізуші болады. Ол қолын жоғары көтеріп, содан кейін ғана жүргізуді бастайды. Кросстық дайындық.  Оқушылар жүрісте және баяу жүгіру арқылы кросстық қашықтықта кедергілерден (орда, төбешіктерде, бұтақтардың арасында) өтуді орындайды. "Шегіртке" қозғалмалы ойыны. Оқушылар 2 командағы бөлініп, олардың бірі шеңбер ішінде, ал екіншісі волейбол добымен шеңбер сыртында қалады. Шеңбер ішіндегі ойыншылар капитанмен бірге баған бойына тұрып, бір бірлерінің белінен ұстайды Жеткішінің сигналы бойынша шеңбер жасап тұрған ойыншылар допты бір бірлеріне лақтырып, бағандағы соңғы ойыншыны шығаруға тырысады. Соққы алған ойыншы ойыннан шығады. 5-8 минуттан кейін командалар орындарын ауыстырады  Белгіленген уақыт ішінде көп ойыншыларға тигізген команда жеңіске жетеді. | | Оқушылар ондық бөлшектер туралы өз ойларын ортаға салады  . Әр оқушы өз деңгейінің түсніктерін көрсетеді  Қимыл-қозғалыс ойындар кезінде қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқауларды сақтайды | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Арқандар жұқа тақтайшадан жасалған қалқан, аққала.  Мамандандырылған спорт алаңы немесе стадиондағы жүгіру жолы. |
| Сабақтыңсоңы | **Рефлексия**  **1.Сәтті шыққаны ....**  **2.Келесі қадамда нені ескеру керек?**  Оқушылар сабақ бойынша пікір айтып, жетістіктер мен жіберілген кемшіліктерді сараптап, келесі қадамды айқындап, сабақты қорытындылайды. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Еркін көшбасшылық рөлі | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.2.2.** Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | -Командалық ойында денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету,  - техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне біледі; | | | | |
| **Бағалау критерииі** | -Командалық ойындағы техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне алады;  -Командалық ойындағы денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді анықтайды; | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушылардысәлемдесу, түгендеу  Сабақтың мақсатын тақырыбын түсіндіру  Бір орында: Оңға,солға,кері бұрылу.  2.Жүру:Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру.Жартылай отырып, толық отырып жүру.  3.Жүгіру: Еркін жүгіру, тізені көтеріп жүгіру ,аяқты артқа сермеп жүгіру. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау.  Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау.  Күтілетін нәтижелер:  - қауіпсіздік ережесін біледі.  - оқушылар спорттық ойындар арқылы қозғалыс дағдыларын дамытады.  - баскетбол ойындарыныңэлементтерінқолданаалады.  -ойынкезіндеқауіпқатерлердіанықтайды.  Қозғалысәрекетіндамытужаттығулары  «Аңшылар мен үйректеройыны».  **Мұғалім сұрақ қояды:** *- сіз таңдаған көңіл-күйлеріңізді қалай түсіндіруші едіңіз?* | | Сәлемдеседі, жақсы тілектер айтады, сәттілік тілейді.  Үй тапсырмасын айтады, сұрақтарға жауап береді. | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **допты алып жүру техникасы.**  «Ойын ойнау, допты жоғалтпау».       Оқушылар ойын алаңында әр қайсысының қолында доппен еркін қозғала орналасады. Бастаушының белгісі бойынша қолдарындағы допты жоғары көтеріп ұстайды , соңында допты көтерген ойыншы айп есебін алады.  Нұсқаулық : Сигналдан кейін, барлық ойыншылар допты ұстау техникасын дұрыс көрсетуі немесе баскетболшы түру қалпын алу керек.  Оқушылар топпен ойын барысында болуы мүмкін қауіп қатерлердің алдын алу жолдарын қарастырады.  **Дескриптор**  -қауіпсіздік ережесін біледі.  -допты бір қолмен алып жүре алады.  -сол қолмен допты алып жүре алады.  -ойында бір біріне құрмет көрсетеді.  -қарсыласын алдап допты алып жүре алады.  -қауіп қатер туғызу мүмкін шараларды қарастырады.  Саралаужүзегеасырылады.  а) физиологиялықсипаттамаларға:    - ұлдаржоғарыжүктемежасайды;  - қыздар аз жұмысістейді;  б) физикалыққабілеттерге:  - оқушыларөздерініңмоторикасынкеңейтуүшінкүрделіжаттығуларжасайалады;  - Неғұрлымқабілеттіоқушылар кем мүмкіндіктерішектеуліоқушыларғақолдаукөрсетеді.  **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға дескриптор арқылы **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады.  **Мұғалім сұрақ қояды:**  - Сұраңыз: Ойын кезінде көшбасшылық атқарған ойыншыны атаңыз? Қандай критерий бойынша оны анықтадыңыз  Мұғалім, оқушыларды дұрыс жолға бағыттайды және қандай да бір қиыншылықтар мен тіл проблемалары туралы ескертулер жазып алады (спорт терминологиясы және т.б.) Мұғалім кейде оқушыларға ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді.  Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады. | | Тіреліп секірулер.Сынып шағын топтарға немесе жұптарға бөлініп, келесідей элементтермен жұмыстануға ұсыныс жасалады. Жүгіріп келіп секіріп тізеге тірелу, отырып тірелу және артқа керіле секіріп түсу.  Нұсқалар: Сол (оң) қолмен тіреле және сол (оң) аяқпен итеріле жанмен секірулер. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | бос ойын кеңістігі, мұғалімге арналған ысқырық.  Ойын 5-сыныптар үшін қозғалыс ойындарының ресурсына сілтеме:  [http://www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru/) |
| Сабақтыңсоңы | **Кері байланыс: Екі жұлдыз, бір тілек әдісі.** Оқушылар әр топтық екі сәтті жұмысын, бір ұсынысын береді. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Еркін көшбасшылық рөлі | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.2.2.** Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлығы:**Білім алушылар өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсінеді,денсаулықты сақтаудың маңыздылығын түсінеді,арнаулы дамыту жаттығуларын жасайды.  **Көбі**: Білім алушылар өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсінеді,біледі,денсаулықты сақтаудың маңыздылығын түсінеді, арнаулы дамыту жаттығуларын жасайды.  **Кейбірі:** Білім алушылар өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсінеді,біледі, жеке бастың үлгісімен көрсетеді,басқаларға түсіндіре алады,денсаулықты сақтаудың маңыздылығын түсінеді, күш пен шыдамдылықты дамыту жаттығуларын жасайды. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Денені шынықтырудың әсерін ажыратады.  Салауаттылыққа бағытталған жаттығуларды орындайды. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **Дайындық бөлімі.**  Білім алушыларды қатарға тұрғызу сәлемдесу, сабақ мақсаттарымен таныстыру. Бір орында оңға,солға, кері бұрылу алаң шетімен қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен және қолды белге қойып өкшемен жүру. Аяққа толық отырып,қарапайым жүріс және қолды иық тұсынан айналдырып отыру. Жүруден жүгіріске өтіп алаң шетімен жүгіру.Қосарланып жасау арқылы жалпы шынығу жаттығуларын жасау. Жүгіруден жүріске өтіп, жалпы дамыту жаттығуларын жасау және сергіту ойындары. | | Сәлемдеседі, жақсы тілектер айтады, сәттілік тілейді.  Үй тапсырмасын айтады, сұрақтарға жауап береді. | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **)** Оқушыларға төзімділікті дамытуға  бағытталған әрекеттің 2-3 түрінен тұратын  жаттығулар кешенін құрастыруды ұсыныңыз.  Мысалы, секірме арқылы секіру, содан кейін  20-30 рет еденнен кеудені жоғары көтеру және  осыны оқушыларға ұсыну. Егер оқушылар  топта жұмыс істесе, онда топқа ұсыну.  **)** Алаңның қарама-қарсы тұстарында екі  сызық жүргізіледі – бұл «мөңке балықтардың  үйі». Жүргіуші –«шортан»-алаңныңортасына тұрады, ал ойыншылар – «мөңкебалықтар» - «үйлердің» біріне орналасады.Жетекшінің командасы бойынша «мөңке  балықтар» қарама-қарсы «үйге» қарай жүгіребастайды. «Шортан» оларды ұстап алуғатырысады. Қол тигендер тысқары кетеді, алсодан кейін, олар 5-6 адам болған кезде, тортәріздесқолдарынанұстайды.«Шортан» «тордың» артына тұрады. Енді жүгіру кезінде  «мөңке балықтар» тор арқылы жүгіруге міндетті.Ұсталғандаркейінірекшеңбер – «кәрзеңке», ал содан кейін «тұтқыр» - бір біріне қарама-қарсы екі сап құрады. соңғыболып ұсталған жеңіске жетеді  . Тамыр соғысы туралы алдыңғы өтілген материалды қараңыз. МС – минутына соққы. Тынығу кезіндегі тамыр соғысы, жұмыс тамыр соғысы, қалпына келу. Білім алушыларды сапқа тұрғызып бүгінгі 400 - 800м орташа шапшандықпен жүгіру әдістерін айтып түсіндіремін.  Қашықтықтырға жүгіру үшін сөреден шыға білудің үлкен манызы бар.Әдетте жүгірушілер жоғары сөрелік қалыпты пайдаланады.Бұл ретте сөре сызығына күшті деп есептеген аяқты қою керек «Дайындал» пәрмені бойынша аяқты бүгіп,кеудені ілгері еңкейтеді «Баста» деген пәрмен бойынша орташа жылдамдықпен жүгіреді.  Қолмен кеуденің қалыпы,қозғалысы тепе-теңдікті сақтауға мүмкіндік береді.  Дененің бұлшық еттерін қатты ұстауға болмайды 5-6 қадам жасағаннан кейін тыныс алған жөн (ауызбен)  Шапшандық артқанда тыныс алу жиілігі артады.  Демді қалыпқа келтіру жаттығулары.  елу тамыр соғысы. | | Тіреліп секірулер.Сынып шағын топтарға немесе жұптарға бөлініп, келесідей элементтермен жұмыстануға ұсыныс жасалады. Жүгіріп келіп секіріп тізеге тірелу, отырып тірелу және артқа керіле секіріп түсу.  Нұсқалар: Сол (оң) қолмен тіреле және сол (оң) аяқпен итеріле жанмен секірулер. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | бос ойын кеңістігі, мұғалімге арналған ысқырық.  Ойын 5-сыныптар үшін қозғалыс ойындарының ресурсына сілтеме:  [http://www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru/) |
| Сабақтыңсоңы | **Кері байланыс:**  **«Өзін –өзі бағалау» әдісі (21 бет)**  -Оқубасталғанда не болғанынойлаңыз.  -Сені не ойландырды?  -Саған не қиынболды?  -Қайжердекөмеккерекболды?  -Саған не ұнады? | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Жоғары көшбасшылық дағды** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.2.2.**Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | - дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік ережелерінің сақталуы;  - баскетбол ойынның спецификалық жаттығуларымен таныстыру;  - ойыншының қимыл-козғалыс дағдыларын дамытуға арналған жаттығуларын үйрету;  - ойын барысында ойыншының тактикалық іс-әрекеттерді орындауы. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Қауіпсіздік техникасын біледі. ойын барысында жарақаттан өздерін сақтанырады | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушылардысапқатұрғызусәлемдесу, сабақмақсаттарымен, жетістіккритийлерінтаныстыру.  **Бірорында:**оңға, солға, керібұрылу.  **Жүру:**Қолдыжоғарыкөтеріп, аяқтыңұшыменжүру. Қолдыбелгеқойыпөкшеменжүру.  Жартылайотырыпжүру.  Толықотырыпжүру.  **Жеңілжүгіріс.**  Жүріскеауысып, тыны салу жаттығуларынорындау.  **1.Жалпы дамытужаттығулары.**  Оқушыларшеңбержасапбірорындатұрыпқыздырынужаттығуларынорындайды. Әроқушыекіжаттығуданкөрсетеді. Жаттығудақателікжасаса, оқушылар | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Смайликтер «тамаша», «жарайсың», «қолыңнан |
| **Ортасы** | Оқытушысыныпішіндежарақаттанудыңалдыналуүшінқауіпсіздіктехникасыбойыншанұсқаулықтыжүргізеді.  Оқушылартоптарғабөлінеді.Бұрыноқығанэлементтерден топ бойыншаакробатикалықамалдардыорындайды.Амалдыбасқатопқакөрсетеді. Акробатикалықэлементтердіорындағаннанкейінтоптароалрдыңжақсыжәнежаманжерлерінайтады, олардыжетілдіруүшіннұсқауларбереді.  Жұмыс 4-5 оқушылықтоптарішіндеөтеді.  Оқушыларғаүйренгентехникалықэлементтерденакробатикалық композиция дайындаудыұсыну.  Мысалбойынша:  **Ұлдар:** тепе-теңдіктегіжаттығу – «қарлығаш»;   * алғаұмтылыс, түзуқолдаржан-жаққа; * отырыптірелу; * алғаекідомалау; * жауырындатұру; * артқаекідомалау; * баспенжәнеқолментұру; * отырыптірелу; * жатыптаяну; * жанынааунау; * жатқанқалыптан «көпіршеге» шығу; * отырыптірелу;   қайқаяжоғарысекіру, қолжан-жаққа, жоғарықарай. | | Аяқтың ұшына допты дұрыс жүргізуді көрсетеді  жүруді көрсетеді  оқущы қарсыласын оңай-ақ алдап кете беру ережесін көрсетеді  Ережелердің дұрыс орындалуына  көңіл бөледі  у | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | http://st.depositphotos.com/1000792/4631/v/450/depositphotos_46319589-Soccer-football-character.jpg |
| Сабақтыңсоңы | демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары . қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу . сабаққа қорытынды жасау . үйге тапсырма беру Таңғы жалпы дамытаттын жаттығу жасау  Рефлексия:  Сабақта нені үйрендік?  Сұрақтарға жауап береді?  Нені білдім нені түсіндім?  Нені толық түсінбедім ?  Қандай жұмысты жалғастыру қажет?  Сабақтын басында аталған мақсаттарға қол жеткіздім бе? | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Жоғары көшбасшылық дағды** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.2.2.**Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Оқушылар ТБ біледі, сондай-ақойынжағдайларынабайланыстытәуекелдердітүсінеді  Командалықойындардакөшбасшылыққасиеттердіқолданады | | | | |
| **Бағалау критерии** | Оқушыларволейболдықабылдаудағдыларынкөрсетеалады  Командалықойындардакөшбасшылыққасиеттердіқолданады | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Сәлемдесу.  Активити: «Пейнтбол» ойыны  коллаборативті орта құруүшін.  Сабақтыңтақырыбымен, бағалаудыңмақсаттары мен критерийлеріментаныстыру,  Денсаулығынабайланыстыбосатылғаноқушыларөзбетінше презентация жасайды, сабақсоңындақорғайды.  Тақырыбы «Командалықойындағыкөшбасшылық»  Арнайы жүгіру жаттығулары  Көңілді жүгіру  Оң және сол жақ бүйірімен жүгіру  Жамбастың жоғары көтерілуімен жүгіру  Жіліншікті артқа көтеріп жүгіру.  Бір аяқпен секіру (оң және сол аяқпен)  Орнында жалпы дамыту жаттығулары  Арнайы дайындық жаттығулары , қимыл қозғалысты жақсартатын жаттығулар. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Оқушылар жұппен жоғарыдан және төменнен қабылдау және беру әдістерін дамыту  Жоғарыдан беру екі қолмен: орта және төмен тіреулерде бет деңгейінде екі қолмен толтырылған тығыз допты ұстап алу (1-2кг). Содан кейін аяқ пен қолды түзетіп, допты жоғары-алға лақтырыңыз.  Төменнен қабылдау екі қолмен: 1 кг. тығыз доппен бір орында және терең түсіп кетуден кейін, төменнен алға, жоғарғы және артқа лақтыру.  Екі жақты ойын: Оқушылар «Екі капитан» стратегиясы арқылы тең екі командаға бөлінеді. Ойын барысында оқушылар өздерінің көшбасшылық қасиеттерін, сын тұрғысынан ойлау дағдыларын, стратегия - тактикасын және бірлескен командалық қызметін көрсетеді.  ДЕСКРИПТОРЫ   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | № |  |  |  | |  | Волейбол ойынындағы ТҚЕбілу |  |  | |  | Жоғарғыжәнетөменненқабылдау, беру әдістерінкөрсетеді.  Спортпенайналысуденсаулықүшінқандайпайдасынтигізетінінтүсінеді. |  |  |   **Сабақты қорытындылау»**  **Мақсаты:** Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру. Тақырыпты меңгеру деңгейін анықтау.  Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, оқушылар «жетістік сатысын» толтырады, оздәрі қай сатыда орналасқандарын.  **Мұғалім әрекеті:** Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады. Оқушыларға «жетістік сатысын» толтыртады.  **Оқушының әрекеті:** Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басында мұғалім сұрағына жауап береді.«Жетістік сатысын» толтырады.  **Бағалау:** Мұғалім оқушыларына өзіндік бағалау арқылы білім | | Жаңа сөздерді тыңдайды, қайталайды  Тапсырмаларды орындайды  құрастыра алады  **«**Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру.  Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушы мен капитанды атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады.  Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. «Команда капитаны» рөліндегі оймен бөліседі. Мұғалім сұрағына жауап береді. Өзінің жетістігі туралы айтады. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Волейбол доптары, волейбол торлары, бос ойын кеңістігі, мұғалімге арналған ысқырық |
| Сабақтыңсоңы | Сабақты қортындылау мақсатында мұғалім оқушылармен кері байланыс орнатады.Оқушылар сабақ барысында нені білгенін, қалай жұмыс істегенін ,не қызықты әрі жеңіл болғанын, не киындық туғызғаны туралы ой-пікірлерін білдіру  Қызыл – менің түсінбеген сұрақтарым бар;  Сары – алған ақпараттарымды әлі де қорытуым керек;  Жасыл – маған хат жазу талаптары түсінікті болды. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Жоғары көшбасшылық дағды** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.1.1.** ­Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | ­Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құруды үйренеді | | | | |
| **Бағалау критерии** | Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіруді үйренеді | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Мұғалім оқушылармен амандасады.  Қауіпсіздік ережесін қайталайды.  Оқушыларға кіріспе сұрақтар қойып сабақ тақырыбымен,оқытудың мақсаттары және дескрипторларымен таныстыру  Жаттығу жүрісі: аяқтың ішкі жағында, аяқтың сыртында, аяқтың ішкі жағында.  Жүгіру жаттығу: 3 - 5 мин.  Жалпы дамыту, сабақта берілетін жүктемеге бұлшық еттерді дайындау | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **«Үйлестіруші» ойыншының міндеттерін үйренеді және орындайды**  «Үйлестіруші» ойыншысының алдыңғы және артқы алаңдардағы міндеті  **«Үйлестіруші»ойыншы алдыңғы аймақта ойнаған кезде:**  Допты ойынға қосқаннан кейін әрдайым 2 аймақта орналасады. Доп қарсылас аймаққа өткеннен кейін торға жақындап шабуылдаушынын барлық қимылына тосқауыл жасайды. Доп қарсылас тарапынан соққы болмаған жағдайда өзі әріптестеріне қарап қомандаластарының шабуылдауна пас береді. Үйлестіруші өзіне пастың дұрыс берілмегенін көрген жағдайда допты ойын аяқтаушыға береді. Ойын барысында қарсыласты мұқият зерделеп және оның тактикасы мен осал позицияларды анықтау керек. Қарсылас командасының бос кеңістігін көргеннен кейін, ол оның артықшылығын пайдаланып, өзінін командасына ұпай әкелуі тиіс. Қарсыластар тордың ортасына шабуыл жасаған кезде бірінші аймақтағы ойыншы бір ғана тосқауыл қойса, үйлестіруші оның аймағын қорғап, допты 2-ші аймаққа лақтырады. Үйлестіруші допты бірінші шабуылшыға да, ойын аяқтаушыға да дәл жеткізу тиіс. Үйлестіруші допты дәл беру кезінде үнемі бірінші шабуылшыға шабуыл жасауға жағдай туғызады.  **«Үйлестіруші»ойыншы артқы аймақта ойнаған кезде:**  Допты ойынға қосқаннан кейін әрдайым бірінші аймақта болуы тиіс. Үйлестіруші қарсылас тарапынан шабуыл болмағанын көргеннен кейін дереу өз командасының қорғаушысының артқы аймағынан алдау добын көтеріп 2үйлестірушіге беруі тиіс. Қарсылас шабуыл жасағанда, үйлестіруші блоктың оң жағынан допты қабылдайды. Допты ойынға қосқан кезде ойын аяқтаушыға жақын тұрады және «либеро» ойыншыға бос кеңіст қалдырады. Үйлестіруші командада ең манызды адам болған себепті кез келген қиын жағдайда дұрыс шешім қабылдауға тиісті.  **Дескрипторлар:**  -доптын астына дұрыс шығуды орындайды;  -допты беру кезінде аяқ және қолды дұрыс қояды;  - қорғаныста допты сақтандыруды орындайды;  - ойын барысында ҚЕ сақтайды. | | Топта қалыптастыру ойындары шеңберінде өздерінің дағдылары мен түсініктерін сипттау, талқылау, көрсету  Жаңа сөздерді тыңдайды, қайталайды  Тапсырмаларды орындайды  құрастыра алады  Волейбол ойыны техникаларын арнайы терминдерді қолданып, түсіндіріп беру. Пікір-таласқа түсу. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Әр әрекет үшін үлкен бос кеңістік.  Ноутбуктар. Баскетбол ойынның  мұғалімге ысқырық, смайликтар. |
| Сабақтыңсоңы | Оқушылардың демін бір қалпқа келтіру, тыныс алу жаттығуы.  **Формативті бағалау.** «Бас бармақ» әдісі.  **Үйге тапсырма:** Жұппен жасалатын жаттығу түрін іздеп тауып немесе ойластырып келу.  **Бағалау:** Мұғалім оқушыларды рефлексиялық суреттер арқылы сабақ деңгейін, оқушылардың өздерін қаншалықты көрсете алғандығын білу.  Сапқа тұру. Сыныпқа қайту. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Жоғары көшбасшылық дағды** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.1.1.**­Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар орындай алады:** Оқушылар қозғалыс  кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс жасайды.  **Оқушылар көпшілігі орындай алады:**  Он немесе сол қолымен допты алып жүру әдісін орындайды.  **Кейбір оқушылар орындай алады:**  Баскетбол добын екі қолымен қабылдайды және он немесе сол қолымен допты алып жүреді. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Баскетбол жаттығуларын орындау барысында туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді анықтайды  Баскетбол ойыны кезінде оқушылар дағдыларын пайдаланады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **Ұйымдастыру. Сәлемдесу.** – Балалар, айналамызда көңіл-күйі көтеріңкі, жақсы адамдардың болғанын бәріміз ұнатамыз. Ендеше қол ұстасып, бір-бірімізге жақсы көңіл-күй мен саулық тілейік.  **1. Білу** 1.Сапқа тұрғызу. мәлімет қабылдау, сабақтың тақырыбын,  мақсатын айтып түсіндіру, техника қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.  2.Саптық жаттығулар.  Жәй жүру, жүгіру жаттығулары:   1. Қолды екі жаққа соза жүріп алға,артқа айналдыру. 2. Қолды жоғары көтеріп,аяқтың ұшымен жүру.   3. Қолды желкеге қойып,өкшемен жүру.  4. Жартылай отырып жүру.  5.Отырып жүру.  6. Қолды жамбасқа қойып,аяқты артқа тастап жүгіру.  7. Оң сол жақ бүйірмен жүгіру.  8. Тізені қатты көтеріп жүгіру.  9. Артпен (арқамен алға)жүгіру.  10.Шапшандата жүгіріп бірте-бірте жүріске ауысу.  11. Тыныс алуды қалпына келтіру.   1. Б.қ қол белде.Басты 4 рет оңға 4 рет солға айналдыру. 2. Б.қ аяқ иық теңдігінде қолды екі жаққа ұстап 4 рет алға,4 рет артқа айналдыру. 3. Б.қ аяқ иық теңдігінде оң қолды жоғары көтеріп 1-2 артқа қарай жұлқу,3-4 сол қолды жоғары көтеріп артқа қарай жұлқу. 4. Б.қ дененің жамбас бөлімін 4 рет оңға,4 рет солға айналдыру. 5. Б.қ аяқ иық теңдігінде сол қол белде,оң қолды жоғары көтеріп 2 рет денені оңға иу,сол қолды жоғары көтеріп 2 рет денені солға иу.   Б.қ аяқтың арасын алшақ ұстап 1-оң қолды сол аяқтың басына  тигізу.2 Б.қ 3 сол қолды оң  аяқтын басына тигізу 4 Б.қ. http://accent-center.ru/files/userfiles/2378540732.jpg | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Мұғалім бұл кезде оқушыларға жаңа сабақты түсіндіреді      Сынып төрт командаға бөлінеді команды(А-Б-С-Д).«А»және«С» командалары алаңға ерікті түрде орналасады. «Б» командасының ойыншылары иық арқылы түрлі түсті таспаларды киеді және «А» командасына допты иеленуге көмектеседі. «Д» командасының ойыншылары «С» командасына допты иеленуге көмектеседі. Мұғалімнің белгісі бойынша «А», «С» командалары бір- біріне допты бере бастайды. «Б», «Д»  командаларының ойыншылары допты қағып әкетуге тырысады және оны иеленіп, оны өз командасына береді әрі бір балл алады. | | Адамның денсаулығы мен физикалық жай-күйін жақсартуға дене белсенділігі қалай көмектесе алатынын.талқылай алады.  • ойын-шабуыл, артық жүк тиелген ойындар, бейімделген ойындар  • | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Ысқырық, секундамер,  баскетбол доптары, жалаушалар,  үлкен таза кеңістік.  <https://www.youtube.com/watch?v=cw-mSU9lBJQ>    **http://fizrana5.ucoz.ru/vedenie_mjacha.jpg** |
| Сабақтыңсоңы | **Рефлексия «Таңдау мен себеп»**  1.Мен сабақ  *қызықты, қызықсыз* болды деп ойлаймын, себебі...  2. Мен сабақта: көп нәрсені, *үйрендім, үйренгенім аз* болды, себебі....  3. Мен басқаларды  *мұқият    зейінсіз* тыңдадым, себебі....  5.Мен сабақтағы өз жетістіктеріме *ризамын   риза емеспін, себебі ...* | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Шытырман ойындар ақылы коммуникативтік дағдылар** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.3.4.4.** Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Ойын кезіндетактикалық, стратегиялық, идеялармен тәжірибе жасау | | | | |
| **Бағалау критерииі** | * Ойын кезіндегі тактикаларды, стратегияларды түсінеді және практикада қолданады. * Шабуылшы рөлін түсінеді, практикада орындайды; * Қорғаушы рөлін түсінеді, практикада орындайды. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Жаңа сабақтың тақырыбымен, мақсаты және бағалау критерилеріментаныстыру.Спорттық кимге назар аудару. Сергіту сәті ретінде саптық сауаттылықтарын тексеру және мұқияттылықтарын байқау үшін «Топ» деген саптық ойын ойналады. Топ деген бұйрық берілген жағдайда саптық жаттығуды орындау тиіс егерде мұғалім айтпаса оқушылар берілген бұйрықты орындамайды.  Негізгі бөлімге кіріспес бұрын тактика, стратегия жөнінде теориялық мағлұмат беру үшін, білімді бекіту үшін таныстырылым қаралады.  Спорттық ойындардағы қауіпсіздік ережелері туралы білімдерін тексеру.  Қыздырыну жаттығулары және арнайы дайындық жаттығуларын орындату. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | 1 нөмірлі ойыншылар жұтарда шабуылшы рөлін 2 нөмірлі қорғаушы рөлін атқарады қорғаушылар мен шабуылдаушылар топқа жиналып берілген рөлдері бойынша стратегиялар құрады**.** Жұптағы жұмыстарды жүзеге асыру. Оқушылар алаңды шеңбер жасай айналып тұрып жұпта 1 ші нөмірлі ойыншылар шабуылшы рөлін жүзеге асыруға тырысса жұптасы қарсылық танытып қорғаушы рөлін жүзеге асыруды сынамалап көреді. Белгілі бір уақыт соң оқушылар рөлдерімен ауысатын болады және сол әрекеттерді қайталайды. Мұғалім өз тарапынан уақытты реттеп, әр оқушының жаттығуды орындау әрекетіне ынталандырушы сөздер жазылған карточкалар беріп тұру арқылы бағалап тұрады.  ***Дескрипторлар:***  Стратегилар құрады тәжірибеде қолданды  Шабуылшы рөлін түсінеді, практикада қауіпсіз орындайды;  Қорғаушы рөлін түсінеді, практикада қауіпсіз орындайды.  **ҚБ:** «ынталандырушы сөздер». Әр оқушының жаттығуды орындау әрекетіне қарайкарточкалар беріп тұру арқылы бағалап тұру.  **)**. Топтағы жұмысты жүзеге асыру. Оқушылар 5 адамнан тұратын 2 шағын топ жасақтайды. Шағын топтағы бір оқушы айып алаңында тұрып қорғаушы рөлін жүзеге асырса қалған төрт оқушы шабуылдау іс-әрекетін орындайды. Шабуылшы төрт оқушы шабуылды кезекпе-кезек бір лекте орналасқан қалыпта іске асырады, барлығы орындаған соң қорғаушы рөлімен ауысады. Мұғалім өз тарапынан уақытты реттеп, әр оқушының әрекетіне түрлі түсті қағазда ынталандарушы сөз жазылған карточалар беріп тұру арқылы бағалап тұрады.  ***Дескрипторлар:***  - Тапсырманы қауіпсіз орындайды  - Стратегилар құрады тәжірибеде қолданды  - Шабуылшы және қорғаушы рөлін жұпта орындай алады.  - Шабуылшы рөлінде допты алып жүру техникасын көрсетеді;  - Қорғаушы рөлінде допты тартып алу техникасын көрсетеді  **ҚБ:**«ынталандырушы сөздер». Әр оқушының жаттығуды орындау әрекетіне қарай түрлі түсті карточкалар беріп тұру арқылы бағалап тұру.  бағалау дескрипторлары көрсетілген және әр оқушының есімі жазылған таблица флипчартқа алдын-ала шығарылып қойылады | | Ережелерді пайдаланады  Ойын барысына негізі қауіпсіздік ережесін сақтайды  Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындай алу | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Мұғалім үшін ысқырық, шаңғы құралы және секундамер. |
| Сабақтыңсоңы | Рефлексия:  Мұғалім қортындылап, рефлексия жүргізеді. Оқушыларға сабақ жайында өз ойларын айтуды ұсынады.  Мұғалім үйге тапсырма береді: шаңғы спортының терминдерін біліп алу.  Таң ертеңгілік жаттығу, пресс, таянып жатып еденнен итерілу, кермеден тартылу. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Шытырман ойындар ақылы коммуникативтік дағдылар** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.3.4.4.** Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Бір қатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсінуге және қолдана білуге үйрету | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Футболдағы тактикаларды, стратегиялардытүсіне және қолдана біледі. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды сапқа тұрғызу,сәлемдесу,рапорт беру. Сабақтың мақсатын түсіндіру .  Бір орында гимнастикалық жаттығу элементтерін қайталау (оңға,солға,кері бұрылу).  2.Жүру:Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру.Жартылай отырып, толық отырып жүру.  3.Жүгіру: Еркін жүгіру, тізені көтеріп жүгіру ,аяқты артқа сермеп жүгіру (ЖДЖ). Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау.  Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау.  Шағын топтарда істестік және бәсекелестік жұмыс істеу.  Жұп мүшелері бір-біріне түзету кері байланыстарын беріп, жақсы жасауға ынталадырады.  **Кері байланыс:**  Егер жаттығу жасамаса, бұлшықеттермен не болады? Сіздерге жаттығудан кейін қозғалыс қимылдарын орындауда қиындық туындайды ма? Жаттығудың оң әсерін атап өтіңіздер. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **)**Білім алушылар жүгіру жаттығуларынорындағаннан кейін, демдерін қалпына келтіріп, дененің барлық бұлшық еттеріне арналған ЖДДЖ орындайды.  Футболға арналған арнайы жаттығулар:   1. C:\Users\aubakirov_d.ptr\Documents\СМК\6 сынып ООШ\Футбол\Допты тоқтату2.jpgдопты кедергілер арасымен алып жүру, келесі серіктесіне пас беру. 2. Серіктесіне пас беру және серіктесінен допты қабылдау. 3. Допты табанның ішкі жағымен серіктесіне беру. 4. C:\Users\aubakirov_d.ptr\Documents\СМК\6 сынып ООШ\Футбол\Доптың әр бөлігінен тепкенде ұшуы.jpgДопты табанның сыртқы жақ қырымен серіктесіне беру. 5. Допты аяқтың ұшымен серіктесіне беру. 6. Аяқтың ішкі қырымен алып жүру.   **Осы тапсырманың дескрипторлары:**   * Жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды; * Допты табанның сыртқы және ішкі жағымен береді.   **Сұраңыз:**Жаттығуларды орындау кезінде қандай қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет?Берілген тапсырмада қандай стратегиялар мен тактикаларды қолдандыңыздар?Өздеріңіздің практикалық білімдеріңізді және дағдыларыңызды күнделікті өмірде қалай қолданасыздар?  Осыдан кейін келесі тапсырма беріледі.  C:\Users\aubakirov_d.ptr\Documents\СМК\6 сынып ООШ\Футбол\Допты беру2.jpg «Бесеу үшеуге қарсы». Сынып екі командаға бөлінеді, бір командада бес, екінші командада үш ойыншы болады. Үш ойыншысы бар команда ойынды бастайды. Екі команда да допты ұзақ ұстап тұруға тырысады. Допты бір минут ұстап тұрса, командаға бір ұпай беріледі. Белгілі бір уақытта көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді. Бес ойыншысы бар команда белгілі бір тапсырма алады, үш ойыншысы бар командаға шектеу қойылмайды. Ойын ұзақтығы: 5 минуттан 6 рет.  **Осы тапсырманың дескрипторлары:**   * Футбол сабағы кезіндегі қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды; * Футболдағы тактикалардыжәнестратегияларды қолданады.   **Сұраңыз:**Жаттығуларды орындау кезінде қандай қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет? Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру тәсілдері қандай?Өздеріңіздің практикалық білімдеріңізді және дағдыларыңызды күнделікті өмірде қалай қолданасыздар? Допты ұстап алу үшін қандай тактиканы қолдандыңыз?Доппен орын ауыстыру кезінде қандай айла-тәсілдер қолдандыңыз? | | Ережелерді пайдаланады  Ойын барысына негізі қауіпсіздік ережесін сақтайды | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  Б «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Әр бір іс-әрекет үшін үлкен бос кеңістік.  Баскетбол доптары.  Ынталандыру сөйлемдері жазылған автокөліктер суреттерінің карточкалары. |
| Сабақтыңсоңы | **Рефлексия**  **1.Сәтті шыққаны ....**  **2.Келесі қадамда нені ескеру керек?**  Оқушылар сабақ бойынша пікір айтып, жетістіктер мен жіберілген кемшіліктерді сараптап, келесі қадамды айқындап, сабақты қорытындылайды. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Шытырман ойындар ақылы коммуникативтік дағдылар** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.2.2.**Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | - дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік ережелерінің сақталуы;  - баскетбол ойынның спецификалық жаттығуларымен таныстыру;  - ойыншының қимыл-козғалыс дағдыларын дамытуға арналған жаттығуларын үйрету;  - ойын барысында ойыншының тактикалық іс-әрекеттерді орындауы. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | - Командада көшбасшылық қабілетін көрсетеді  - Допты кәрзеңкеге лақтыру әдісін түсіндіреді, қозғалыс әрекеттерін  тиімді қолданады | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу, рапорт беру.  Қолайлы орта тұғызу. Оқушылар сапта тұрып, бастаушыдан бастап кезек-кезек бір-бірімен амандасады. Сабақтың мақсатына шығу. Осында оқушылар үш топқа бөлініп пазл құрастырады, шыққан пазл арқылы сабақтың тақырыбына шығады. Сап қайта құрастырылып саптық жаттығулар басталады: бір орында: оңға, солға, кері бұрылу.  Жүгіру: спортзалында орташа жылдамдықпен 2 минут жүгіруі арқылы басталады. Болған соң, қалпына келтіру жаттығулары басталады.  Оқушылар жұппен тұрып жаттығуларды орындайды:   * қарсыластын тізесіне тигізу; * бір-бірінің аяғын басып үлгеру; * Шабуылшы кедергі арқылы келесі ойыншыға қолмен тигізу;   Содан кейін оқушылар екі қатар құрып, арнайы баскетболға тән спецификалық жаттығуларды орындайды:   * Орында тұрып білекті және аяқты айналдырады, ысқырық бойынша доппен басты және белді айналдырып, ортаға дейін допты жүргізеді; * Қолды иыққа қойып, иықты алға, артқа айналдыру; ысқырық бойынша допты қолға ұстап, аяқтын арасынан өткізіп, допты кеудеден беру; * Оң қол жоғары көтеріп, сермеу жаттығуларын орындау, допты иықтан беру; * Белді оң жаққа, сол жаққа айналдыру, допты арқада мойын деңгейінде қойып, лақтырып ұстап алу; * Қол кеуде деңгейіне қойып, сермеу жаттығуларын орындап ортаға дейін допты жүргізеді; * Бір-бірін алақанмен итеріп допты жүргізу; * Бір-бірін қолдан ұстап, тартып допты жүргізу; | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **Тапсырма.** Оқушылар екі топқа бөлініп тапсырмаларды орындайды. Мұнда допты кедергі арқылы жүргізіп, қарсылас команданың добын алып, торға тастап жылдам шеңберге кіріп орналасу керек.      Мұнда оқушылар төрт топ құрайды, әр топқа ортақ мақсат, соңғы нәтиже допты торға салу боп қойылады. Осында оқушылар топ ішінде бір-бірімен ақылдасып, стратегияны ойластырады және оны тәжірибеде жасап көреді.  **Бағалау.** Осы тапсырманы орындаған кезде оқушылар бір-бірін топ ішінде жест арқылы бағалайды  Екі жақты ойын. Оқушылар командаларға бөлініп, барлық ережелерді сақтап ойнайды. | | Ойын ережесімен танысады.  Ойынның мақсат міндетін дұрыс орындайдыу.  Қауіпсіздік ережесін айтады. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Үлкен бос кеңістік.  Жасанды кедергілер: Гимнастикалық бөрене, төсеніштер, құрсаулар, қадалар, гимнастикалық орындық.  Эстафеталық таяқшалар, жалаушалар. |
| Сабақтыңсоңы | **Рефлексия**  **1.Сәтті шыққаны ....**  **2.Келесі қадамда нені ескеру керек?**  Оқушылар сабақ бойынша пікір айтып, жетістіктер мен жіберілген кемшіліктерді сараптап, келесі қадамды айқындап, сабақты қорытындылайды. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Шытырман ойындар ақылы коммуникативтік дағдылар** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.2.2.**Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | 1. Оқу тапсырмасын орындау барысында қауіпсіздік ережені сақтайды. 2. Жаттығуларды орындау реттілігін сақтайды; 3. Жаттығулардың түрлерін, маңыздылығын біледі, түсінеді.   4. Жаттығулардың немесе комбинацияның байланысын біледі, түсінеді және оның қажеттіледі түсіндіре алады. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | 1. Допты қабылдау, лақтыру барысында қауіпсіздік ережені сақтайды. 2. Комбинацияны орындау кезінде, допты қабылдау, лақтыру техникасын дұрыс орындайды. 3. Топтық жұмыс кезінде, допты қабылдау және әріптеске жеткізуді дұрыс, қатесіз орындайды. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды қатарға тұрғызу сәлемдесу, рапорт қабылдау, сабақ мақсаттарымен таныстыру. Бір орында оңға,солға, кері бұрылу алаң шетімен қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен және қолды белге қойып өкшемен жүру, жүруден жүгіріске өтіп алаң шетімен жүгіру. Жүгіруден жүріске өтіп, жалпы дамыту жаттығуларын жасау және Сергіту ойындары. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Әр жаттығу үшін кең,  таза бос кеңістік.  Ысқырық, секундомер |
| **Мғынаны тану кезеңі**  **«** | Бірқалыпты жүгіру жаттығулары, оқушылар жалпы дамыту жаттығуларын кезек – кезек орындайды.  Жұптық жұмыс  1. Оқушылар допты бір – біріне кеуде тұсынан пас беру.  2. Оқушылар допты бір – біріне еденге тигізу арқылы беру.  Оқушылар орындаған тапсырмалырды бейне камераға түсіріп, талқылап, техникалық тұрғыда кеткен қателіктердің шешу жолдарын қарастырады.  Мұғалім ойыншылардың орналасу жерлерін көрсетеді. Оқушылар бір – біріне қарама – қарсы тұрып, екі қатар құрады. Әр қатарда үш оқушы орналасуы қажет. Осы жаттығуда сол жақ шабуылшыға доп лақтыруға ұсынылады. № 2 ойыншы сол жақ шабуылшыға пас беру, допты жүргізу арқылы бастайды. № 3 ойыншы финт жасап, қозғалыстың бағытың өзгертеді, допты бір қолдан екінші қолдан берген допты қабылдайды. Қорғаныстың орналасуына байланысты немесе қорғаушылар мүмкіндік берген жағдайда, допты еденге екі рет соғу арқылы, допты лақтырады.  Сыныпты үш топқа бөлу керек. Баскетболға арналған екі жақты оқыту ойыны. Оқушылар комбинациялық ойынды басты ңазарда ұстауы керек. Сайыс түрінде ұйымдастыру. Ойын барысында үшінші команда ойынды бағалайды. Ойын 5 минут немесе 4 ұпайға дейін жалғасады. Әр ойынның аяқталысымен командалар ауысып, ойынды жалғастырады.  Дескрипторлар:  1. Қауіпсіздік ережесін сақтайды.  2.Тактикамен стратегия құру кезінде командаластарымен бірге ат салысады. 3.Өздеріне берілген ойын міндетін орындайды, қиын жағдайда командасына көмек көрсетеді.  4. Өзінің командасы жеңісі үшін жеке-дара шабуылға шешім қабылдайды.  5. Қарсыластың алаңына жүгіріп жетіп туды өз алаңына жеткізеді.  6. Өзінің алаңында жүріп-ақ командасының жеңіске жетуіне мүмкіндік жасайды.  Оқушылардың өз еркімен ынталандыру әрекетін арттыруды ескере отырып, карточкалар LS зерттеулерінің бөлігі ретінде әзірленді:  Оқушы А - ойын ережесінің әдісін түсінеді;Шабуыл және қорғаныс техникасын орындайды, өз бетінше әдіс тәсәлдерді құрастырып және орындалуын талдайды.  Оқушы Б - ойын ережесінің әдісін түсінеді;Шабуыл және қорғаныс техникасын орындайды, мұғалімнің көмегімен әдіс тәсәлдерді құрастырып және орындалуын талдайды.  Оқушы С ойын ережесінің әдісін біледі;Шабуыл және қорғаныс техникасын түсінеді;Әдіс айланы құрастыруда қателіктер жібереді, Әдіс тәсілдерді мұгалімнің көмегімен құрастырады. | | жаттығулар орындағанда техника қауіпсіздігін сақтайды;  гимнастикалық аттан секіру жаттығуының орындалу реттілігін қолданады;  яғын бүкпейді және бақай ұштарын созады;  кеудесін тік, басын көтеріңкі, қолын түзу ұстайды;  -кіші аттан секіру жаттығуын ретімен толық орындайды;  жаттығудың тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеясын жұпта талқылайды. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Әр жаттығу үшін кең,  таза бос кеңістік.  Ысқырық, секундомер.  Гимнастикалық төсеніштер, кіші ат. |
| Сабақтыңсоңы | **Рефлексия**  **1.Сәтті шыққаны ....**  **2.Келесі қадамда нені ескеру керек?**  Оқушылар сабақ бойынша пікір айтып, жетістіктер мен жіберілген кемшіліктерді сараптап, келесі қадамды айқындап, сабақты қорытындылайды. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Шытырман ойындар ақылы коммуникативтік дағдылар** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.2.2.**Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті:**  **-** қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді  **-** Ойынның балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолданады және талқылай біледі  **-Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:**  - ойын ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолданады және талқылай біледі  - қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді | | | | |
| **Бағалау критерииі** | - арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді;  - арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіреді және көрсетеді; | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды сапқа тұрғызу,сәлемдесу,рапорт беру. Сабақтың мақсатын түсіндіру .  Бір орында гимнастикалық жаттығу элементтерін қайталау (оңға,солға,кері бұрылу).  2.Жүру:Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру.Жартылай отырып, толық отырып жүру.  3.Жүгіру: Еркін жүгіру, тізені көтеріп жүгіру ,аяқты артқа сермеп жүгіру Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау.  Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау.  Шағын топтарда істестік және бәсекелестік жұмыс істеу.  Жұп мүшелері бір-біріне түзету кері байланыстарын беріп, жақсы жасауға ынталадырады.  **Кері байланыс:**  Егер жаттығу жасамаса, бұлшықеттермен не болады? Сіздерге жаттығудан кейін қозғалыс қимылдарын орындауда қиындық туындайды ма? Жаттығудың оң әсерін атап өтіңіздер. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Сыныпты жұптарға бөлу қажет. Әрбір жұп волейбол алаңының қаптал сызықтарын бойлай қарама-қарсы тұрады.  1. Допты қабылдау және жалғаулар кезкелген игерілген тәсілдермен орындалады:  - алға-жоғары серіктесіне тура;  - одан бір шетке қарай;  - екі рет жалғаудан соң 1800 айналып.      2. Сыныпты топтарға бөлу қажет. Оқушылар №6, 3 және 4 аймақтарына орналасад. Оқушылар допты №6 аймақтан №3 аймаққа, №3 аймақтан №4 аймаққа жалғайды, №4 аймақтағы ойыншы допты өзінің үстіне жоғары көтеріп №6 аймаққа жалғайды және т.с.с. Ойыншы допты жалғаған соң өзі шыққан лектің соңына барып тұрады.  **Дескриптор :**  - алға-жоғары серіктесіне тура береді.  - одан бір шетке қарай береді  - екі рет жалғаудан соң 1800 айналып орындайды.  **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады.  Сынып екі топқа бөлінеді. Әр топқа волейбол сабақтарындағы қауіпсіздік техникасы ережелерін талқылау тапсырмалары беріледі.  «Орын ауыстыру».  1. Оқушылар волейбол алаңының артқы сызығына торға қарсы қарап параллелді екі лекке тұрады. Лекте бірінші тұрғандар торға қарай жүгіреді, екі адыммен тоқтайды, секіреді, бұрылып екінші допты жалғауды имитациялайды, мұғалім оқушыларға орын ауыстыру бағыттарын айтып отырады (№2 аймақта бұрылу солға орындалады, №4 аймақта бұрылу оңға орындалады, №3 аймақта оңға және солға орындалады).  2. Оқушылар бір лекпен волейбол алаңының қаптал сызығы мен шабуылдау сызығының қиылысқан жерінде тұрады (екінші сызық). Бір топ сол жақ қапталында, ал екіншісі оң жақ қапталында. Мұғалімнің белгісі бойынша оқушылар шабуыл сызығының бойымен қозғала отырып №6 аймаққа жүгіреді, тоқтап торға қарап бұрылуды орындайды, арқамен алға қарай қозғала отырып сол жақ қапталда тұрған ойыншылар №5 аймаққа қарай орын ауыстырады, ал оң жақ қапталдағы ойыншылар №1 аймаққа орын ауыстырады, тоқтайды және допты төменнен қабылдауды имитациялайды, өзінің легінің соңына барып тұрады.  **Дескриптор :**  -ойыншылар волейбол алаңының аймақтары бойынша қозғалыс орындайды.  - алаңда еркін қозғалыс жасайды.  - берліген тапсырманы толық орындайды.  **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады.  **Мұғалім сұрақ қояды:**  - Осы тапсырма қандай дене қасиеттерді дамытады?  Мұғалім, оқушыларды дұрыс жолға бағыттайды және қандай да бір қиыншылықтар мен тіл проблемалары туралы ескертулер жазып алады (спорт терминологиясы және т.б.) Мұғалім кейде оқушыларға ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді.  Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады. | | Алдыңғы, кейінгі келе жатқан әпіптесіңе кедергі жасама.  Қолды түзі ұста.  Допты тебу кезіндегі аяқтың дұрыс қимылына назар аударады  Допты тебудегі әдіс-тәсілдерді дұрыс орындауларын ескереді  алға-жоғары серіктесіне тура береді.  - одан бір шетке қарай береді  - екі рет жалғаудан соң 1800 айналып орындайды.  ойыншылар волейбол алаңының аймақтары бойынша қозғалыс орындайды.  - алаңда еркін қозғалыс жасайды.  - берліген тапсырманы толық орындайды. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | футбол доптары, ысқырғыш |
| Сабақтыңсоңы | **Кері байланыс: . «Сенім ағашы».**    «Тақырыпты меңгердім» деген оқушылар сабақ басында берілген алмаларын ағаштың жоғарғы жағына орналастырады, ал «сабақты дұрыс түсінбедім» өзіне сенімсіз оқушылар ағаштың төмен жағына орналастырады. Жемістерге есімдерін жазады. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Ойын- сауы қойындарының мәселесін шешу дағдысы** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.8.8.** Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контексінде жеке қабілеттілікті анықтау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контексінде жеке қабілеттілікті анықтау | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Ағзаның функционалды жүйесіне, денеге жүктеме түсіру кезіндегі әсерін түсіндіріп талқылайды;  - Арнайы қысқа және ұзақ мерзімді жаттығуларын орындап, жаттығулардың ағзаға әсерін талқылайды. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Мұғалім оқушылармен амандасады.  Қауіпсіздік ережесін қайталайды.  Оқушыларға кіріспе сұрақтар қойып сабақ тақырыбымен,оқытудың мақсаттары және дескрипторларымен таныстыру  Жаттығу жүрісі: аяқтың ішкі жағында, аяқтың сыртында, аяқтың ішкі жағында.  Жүгіру жаттығу: 3 мин.  Жалпы дамыту, сабақта берілетін жүктемеге бұлшық еттерді дайындау | | Қауіпсіздік ережелерін сақтау.  Денені бір қалыпта ұстап тұру  Сол аяқ алға созылғанда тізені бүкпеу  Жүгіріс үстінде абай болу,қол екі жанға созулы  Қауіпсіздік ережелерін сақтау. | Қол шапалақ | Стикер, гүл шоқтары  Тірек сөздер,  иллюстрациялар, себет суреті, стикер.  C:\Users\Admin\Pictures\iCAK8MXP2.jpg |
| **Ортасы** | Төрешінің қимылдарын біліп, сыныптастарына волейбол төрешісі болу.  Төрешінің қимылы:  1.Допты ойынға қосуға рұқсат беру  2.Допты ойынға қосатын топ  3.Алаңды ауыстыру  4.Тайм-аут  5.Ауысу  6.Дөрекі ойын үшін ескерту  7.Ойыннан шығару  8.Жарыстан шығару  9.кезеннің соңы  9.Доп қолдан ойынға қосу.  10.Допты ойынға қосуға кешіктіру.  11.Тосқауыл қойылған кезіндегі қойылған қателік.  12.Орналасу немеме ауысу кезіндегі қателік  13.Доп «алаңда»  14.Доп алаң сырытында  15.ұстау  16.Допқа екі рет тию  17.Төрт соққы  18.Ойыншының торға тиюі - берілген доп қарсыласқа өту аймағы арқылы өтпеді  19.Тордың басқа жағына тию  20.Шабуылжасаудағы қателік  21.Қарсыластың аймағына өту  22.Допты ойынға қосу кезінде, ойыншының алаң сызығын басуы  23.Допқа тию  24.Кешіктірген үшін ескерту  **Дескрипторы:**  - волейбол ойының ережесін білетінің көрсетеді;  - төрешілік кезінде қол қимылдарының реттілігін сақтайды;  -барлық қимылдарды айқын және түсінікті көрсетеді. | | Оқушылар осы жүгіру жаттығуларын өз ережесімен дұрыс орындалуын көрсетеді  Бір орында орындалатын дайындық жаттығуларының қауіпсіздік сақтау үшін міндеттілігін біледі. Кермеге тартылу асылып тұрып,күшпен тартылып шығып,қолға таяну | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Әр жаттығу үшін кең,  таза бос кеңістік.  Ысқырық, секундомер.  Гимнастикалық төсеніштер, кіші ат. |
| Сабақтыңсоңы | *Рефлексия:* **«Екі түрлі түсініктеме күнделігі» стратегиясы**  Оқушылар дәптердің бетін немесе парақты екіге бөледі. Бір жағына қатты әсер еткен тұстары, сабақтың, екінші жағына өзіне әсер еткен жерлер жайлы пікірін жазады.( не себепті жазып алды). | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Ойын- сауы қойындарының мәселесін шешу дағдысы** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.8.8.** Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контексінде жеке қабілеттілікті анықтау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Қозғалмалы ойындар арқылы физикалық қасиетті дамыту  Топтық бірлескенойындар арқылы сыни тұрғыдан бағалау | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Спорттық қозғалмалы ойын кезінде бірлесіп топпен жұмыс жасайды  Түрлі тапсырмаларды орындай отырып сыни тұрғыдан бағалайды | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | 1.Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу.  Сәлеметсіздер ме! Здравствуйте! Good afternoon!  2. Сабақ мақсаттарын айту.  3. Жүру жаттығулары. Ара қашықтықты сақтау:  - қол жоғарыда аяқтың ұшымен жүру.  - қол желкеде өкшемен жүру.  - қол белде аяқтың ішкі қырымен жүру.  - қол белде аяқтың сыртқы қырымен жүру.  4. Жүгіру: сағат тіліне қарсы үш айналым жеңіл жүгіріс.  5. Еркін жүріп бастапқы қалыпқа келу.  6. Екі қатарға тұрып қозғалыстағы арнайы жүгіру жаттығуларын жасау:  - тізені көтеріп жүгіру  - аяқты артқа сермеп жүгіру  - аяқтан аяққа секіріп жүгіру  - қиғаштап жүгіру  - дене артымен жүгіру  - жылдам жүгіру  7. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау.  8. Жалпы дамыту жаттығулары орында орындалады. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Әрбір қызмет түрі үшін үлкен, бос кеңістікт., уақытты жариялау және атмосфераны қалыптастыру үшін ынтымақ жұмыс істейтін орта). |
| **Ортасы** | «Допты қуып жет» ойыны.  **Дайындық. Ойыншылар алаңның орта қапталындағы сызық бойында сапқа тұрады. Бір топ оң жақта, ал екінші топ сол жақта. Ойыншылардың ара қашықтығы 3-4 адым. Ойыншылар саналып, әр ойыншыда өз нөмірлері болады.**  **Ойын шарты. Жүргізуші допты баскетбол щитіне лақтырып, кез келген нөмірді айтады. Екі топтан да аталған нөмірлер жүгіріп шығып допты иемденіп алуға тырысады. Допты иемденген ойыншы өз тобының соңында тұрған ойыншыға допты береді. Ол допты сапта тұрған ойыншыға беру арқылы допты алға жылжытады. Допты ұстап үлгермеген ойыншы өз қатарын сол жақтан айнала өтіп, допқа жетуге тырысады.Егер ойыншы өз қатарына доптан бұрын келіп тұрса, сол топқа ұпай беріледі және келесі топқа да допты щиттен қағып алғаны үшін ұпай беріледі.**  **Ереже. Допты жоғалтқан ойыншы орнына қайтады және допты беруді жалғастырады.**  *Дескриптор:білім алушы*   1. Баскетбол ойын техникасын орындайды; 2. Физикалық қасиеттерін дамытады; 3. Өзін және өзгелерді сыни тұрғысынан бағалайды;   **Тапсырма**  Сыныпты топтарға бөлу. 6-8 оқушы бар топтарда, өз таңдауы бойынша жабдықтарды пайдалана отырып, өз ойындарын әзірлейді. Олар бұл ойын түрін топта қарап, содан кейін басқа топты үйретеді. Содан соң әрбір топ осы іс-әрекет бойынша жұмыс істеу дағдыларын дамытуға және ойында жалпы нұсқаулар мен бақылаудың тиімділігін арттыруға қалай көмектескеніне қатысты түсініктеме береді. Берілген түсініктемелер арқылы оқушылар одан кейін бірлескен қызметін қайта қарайды.  **Дескриптор:**  - шағын топтарда жұмыс орындау;  - жаңа командалық ойын құрастыру;  - басқа топтарға ұсыну, қорғау.  **Бағалау критерийі:**  - жаңа командалық ойын құрастыруда ат салысады;  - ойын нақты және ережелері түсінікті болуы қажет  - басқа топ мүшелеріне көрсете алады.  Сұраңыз: Жаңа командалық ойынның күшті, әлсіз жақтары неде? Командалық ойын қалай жақсаруы мүмкін? Сіз қандай рөл ойнадыңыз? | | Белсенділік қабілетін көрсетеді;  Топпенжұмыс жасайды;  Допты кәрзеңкеге лақтыру әдісін көрсетеді  .Бір-бірін сыни тұрғыдан қозғалыс әрекетін бағалайды   1. Баскетбол ойын техникасын орындайды; 2. Физикалық қасиеттерін дамытады; 3. Өзін және өзгелерді сыни тұрғысынан бағалайды; | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Әрбір қызмет түрі үшін үлкен, бос кеңістікт., уақытты жариялау және атмосфераны қалыптастыру үшін ынтымақ жұмыс істейтін орта). |
| Сабақтыңсоңы | **Рефлексия**  **1.Сәтті шыққаны ....**  **2.Келесі қадамда нені ескеру керек?**  Оқушылар сабақ бойынша пікір айтып, жетістіктер мен жіберілген кемшіліктерді сараптап, келесі қадамды айқындап, сабақты қорытындылайды. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Ойын- сауы қойындарының мәселесін шешу дағдысы** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.8.8.** Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контексінде жеке қабілеттілікті анықтау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Қимыл-қозғалы скомбинацияларын жәнеолардың кейбірдене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолданабілуді үйрету. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | * ойын кеңістігінде қимыл-қозғалыс комбинацияларын реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздей алады; * ойын кеңістігінде қимыл-қозғалыс комбинацияларын реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде қолдана алады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | 1.Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу.  Сәлеметсіздер ме! Здравствуйте! Good afternoon! Сабақтың мақсатымен таныстыру.  2. Қолайлы ортаға талаптау, оқушылар ортаға шығып екі шеңбер құрайды (ұлдар, қыздар), оң және сол жаққа бұрылып бір-біріне иық тұсына ұқалау жасайды.  3. Жүру: Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру. Жартылай отырып, толық отырып жүру.  4. Жүгіру: Сағат тіліне қарсы үш айналым жеңіл жүгіріс.  5. Еркін жүріп бастапқы қалыпқа келу.  6. Екі қатарға тұрып қозғалыстағы арнайы жаттығуларын жасау:  - тізені көтеріп жүгіру  - аяқты артқа сермеп жүгіру  - аяқтан аяққа секіріп жүгіру  - қиғаштап жүгіру  - дене артымен жүгіру  - жылдам жүгіру  7. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау.  8. Жалпы даму жаттығулары орында орындалады. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **Тапсырма**  **)** Сыныпты топтарға бөлу. Оқушылар топта (3 қарсы 3) бір доппен жұмыс істейді. Бір команданың мақсаты-доппен және допсыз алаңмен қозғалу және доп беру арқылы бақылауды сақтау. Қарсыластың ойыншылары допты алып қоюға тырысуы керек. Оқушылар қарсыластың ойыншылары ұстап алмастан белгілі бір көлемде бір біріне допты берген кезде, «гол» соғылды деп есептеледі. Допты алып қойған кезде командалар содан кейін «шабуылдаушы» командаға айналады және гол соғу үшін пас жасауға тырысады.  **C:\Users\nurseitov_d.pvl\Desktop\football-combination-048.jpg**  **Дескриптор:**  - командада допты ұстап тұру;  - алаң бойынша доппен қозғалу;  - шабуылшы немесе қорғаушы ретінде болу.  **Бағалау критерийі:**  - алаңда доппен еркін қозғалу;  - қарсыласын алдап өту;  - әріптесіне дәл пас беру.  Сұраңыз: сіз допты алуға жол бермеу үшін команда ретінде бірге қалай тиімді жұмыс істей аласыз, Қарсыластан допты жылдам алу үшін қандай әрекеттерді жақсартуға болады? | | Оқушыларң тұрып қалмай, дұрыс жасауды көрсетеді Жаттығуларды қауіпсіздік ережесін сақтап, достарының көмегімен ережелерді көрсетеді.  Жаттығулардың дұрыс орындалуын қадағалау. Сыныптасының көмегімен жасау. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Скакалка, қоныстар. Сілтеме: |
| Сабақтыңсоңы | **Кері байланыс**    «Ұшақ» арқылы оқушылар сұрақтарды ұшақ моделіне жазады, басқа оқушыға жібереді – ол жауап береді.  Сабақ не туралы болды ?  Қандай әсер алдыңдар ?  Қандай туристік компаниялардың ұсынысы ұнады ?  Қиындық туғызған тапсырмалар?  Не жеңіл, не қызық болды ?  **Үйге тапсырма.** «Қазақстандағы танымал туристік орындар» деген тақырыпта жарнама жасаңдар. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Ойын- сауы қойындарының мәселесін шешу дағдысы** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.8.8.** Рөлдерді орындауда туындаған әртүрлі қозғалыс контексінде жеке қабілеттілікті анықтау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | • оқушылардыңкүш-жылдамдыққасиеттерін даму;  • оқушыларкөшбасшылыққасиеттеріндамыту;  • бірлескенжұмыстажауапкершіліктібөлугеүйрету;  • бірлескенжұмыстағыпатриоттықсезіммаңыздылығынтүсіндіру; | | | | |
| **Бағалау критерииі** | • Қимыл-қозғалыстүрлерінқолданаотырып, мәселелердішешеді  • Жаттығулардытиянақтыәрісапалыорындайды | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | 1. Оқушылардысапқатұрғызу. 2. Сәлемдесу. Сәлеметсіздерме! Здравствуйте! Goodafternoon! Қолайлы орта қалыптастыру. Оқушыларшеңберқұрып, кезекпенәртілдеамандады. Жабдықтаусұрақтарыарқылытақырыпқашығу. Оқушыларжүрексоғысынкөтеруүшін, жалпыжарақаттардансақтандыруүшінқыздырынужаттығуларынжасайды. 3. Алаңдыайналыпжүру. 4. Жүружаттығулары: Қолымызжоғарыдааяқтыңұшыменжүру, қолжелкедеөкшеменжүру, қолдааяғымызғатигізіпжүру, қолалдажартылайотырыпжүру, қолбелдетолықотырыпжүру, қолбелдеотырыпекіжанғасекіріпжүру. 5. Жүгіружаттығулары: Қолбелдеаяқтыартқалақтырыпжүгіру, қолбелдеаяқтыалғалақтырыпжүру, қолалдатіземіздіжоғарыкөтеріпжүру, қолжандааяқтыекіжанғалақтырыпжүгіру, қолбелдежанымызбенжүгіру. 6. Жүріскеауысып, тынысалужаттығуларынорындау. 7. Жалпы даму жаттығулары. 8. Күш-жылдамдықтарынарттыружаттығулары. 9. Еркінжүріпбастапқықалыпқакелу. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Қағаз қима-лары, маркер  жіп |
| **Ортасы** | Скакалкадасекіру. Екіаяқпенитеріліпсекіру  2. Отырыптұружаттығулары. Арқанытүзуұстапотырыптұружаттығуларынорындау  3. Қолдыбүгужазутүрлерінорындау.  4. Әртүрліжылдамдықпендоптыжүргізу.  5. Допты лақтыру түрлерін орындау  6. Тактикалық іс-әрекетті орындау. Баскетбол ойынында тактикалық іс-әрекетті орындау  1 тапсырма   Алаңда бірінің ішінде бірі 3 шеңбер сызылады: біріншісінің диаметрі – 1 м, екіншісі – 3 м және үшіншісі – 5 м. Бірінші шеңберге ұстап алушы тұрады, екінші шеңбер бос болады, ал үшіншіге – қорғаушылар орналасады (4-6 адам). 2 команда – алаң ойыншылары. Алаң ойыншылары допты ұстап алушыға беруге тырысып, алып жүреді. Қорғаушылар ұстап алушыға допты қағып алуға мүмкіндік бермей, кедергі келтіреді. Допты өзінің ұстап алушысына  **Үш ойыншының іс – әрекетін жетілдіру.**  1. Үш ойыншы допты бір – біріне жоғарыдан беру.    Жоғарыдан қабылдаған кездегі ойыншының тұрысы.  А) Көрсету,түсіндіру.   * Кездесетін қателіктер.  1. Аяқ бүкпесек. 2. Допты алақанмен қабылдасақ. 3. Қозғалмай бір орында тұрсақ.   2. Допты бір – біріне жоғарыдан беру.    **ІІ.Ойын кезіндегі,шабуылшының іс-әрекеті.**  3. Шабуылдаушы соққысына секіру.  4. Шабуылдаушы соққысына секіріп, қарсылас алаңға допты лақтыру.(Теннистің добы)  5. Секіріп, допты шабуылдаушы соққымен беру.  6. Секіріп шабуылдаушы соққымен допты қарсылас алаңға бағыттау.  Photo0159   * Кездесетін қателіктер.   **1.**Қолды шынтақтан бүксе  2.Доптың астына секірсе  3.Қол торға тисе | | Оқушыларң тұрып қалмай, дұрыс жасауды көрсетеді Жаттығуларды қауіпсіздік ережесін сақтап, достарының көмегімен ережелерді көрсетеді.  Жаттығулардың дұрыс орындалуын қадағалау. Сыныптасының көмегімен жасау. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  **ҚБ** «Бәрекелді,әттеген-ай»  Бағалау парақшасын толтырады. | Ысқырық ,секундомер, тоғызқұмалаққа арналған тақтайшалар.  http://www.iggamecenter.com/info/ru/toguzkumalak.html |
| Сабақтыңсоңы | **Рефлексия.** Оқушылар қиық қағаздарға жазып береді.  Сабақта маған не пайдалы болды? Сабақта маған не қызықты болды? Сабақта маған не қиын болды? | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Командалық оқытуда озық тәжірибе түрлері** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.3.3.**Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Оқушылар тактиқалық әдістерде бірлесіп жұмыс жасауды үйренеді | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Өзіннің тобының бірлесіп жасаған техникалық – тактикалық тәсілдерін түсіндіреді және бағалайды | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Мұғалім оқушылармен амандасады.  Қауіпсіздік ережесін қайталайды.  Оқушыларға кіріспе сұрақтар қойып сабақ тақырыбымен,оқытудың мақсаттары және дескрипторларымен таныстыру  Жаттығу жүрісі: аяқтың ішкі жағында, аяқтың сыртында, аяқтың ішкі жағында.  Жүгіру жаттығу: 3 мин.  Жалпы дамыту, сабақта берілетін жүктемеге бұлшық еттерді дайындау | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Ғаламтор материалы  Көңілді әуен қосып қою. |
| **Ортасы** | **«Волейбол» ойындағы екі жақты тактикалық оқу ойыны**  Бұрын үйренген «Үйлестіруші», «Орталық қорғаушы», «Ойын аяқтаушы», «Либеро» амплуалары арқылы волейбол ойынын өздеріннің тәсілдерімен ойын жағдайында қолданыңдар  **Карточкалары:**  «Үйлестіруші»  «Орталық қорғаушы»  «Ойын аяқтаушы»  «Либеро»  **Дескрипторлар:**  - қарсылас допты ойынға қосқаннан кейін допты қабылдап,үйлестірушіге жеткізу  - өз командасы шабуылға шыққан кезде допты сақтандыру шараларын  - Қарсылас топ шабуылы кезінде қорғаушының сол жағында орналасу  - Әріптестеріне қиын жағдайларында көмек көрсетеді  - Ойын барысында қауіпсіздік іс шараларын сақтайды | | Оқушыларң тұрып қалмай, дұрыс жасауды көрсетеді Жаттығуларды қауіпсіздік ережесін сақтап, достарының көмегімен ережелерді көрсетеді.  Жаттығулардың дұрыс орындалуын қадағалау. Сыныптасының көмегімен жасау. | **ҚБ**:**«Cерпілген сауал»**Тақырыптың түсіну деңгейін арттыру, қол жеткізу үшін сыныптағы оқушылардың арасында сұрақтар қойылады.  **ҚБ: «Плюс,минус,қызықты » әдісі (кестеге ойыңды жаз)** | Үлкен, бос кеңістік. Оқушылардың әр тобына арналған баскетбол шығыршықтары (бейімделгіш биіктігімен). Әр оқушыға арналған баскетбол добы, маркерлер, конустар. |
| Сабақтыңсоңы |  | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Командалық оқытуда озық тәжірибе түрлері** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.3.3.**Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Оқушылар күш пен төзімділікті дамыту үшін қозғалтқыш әрекеттерін қалай қолданатынын біледі. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Оқушылар сабақ кезінде күш пен төзімділікті дамыту үшін моторлық әрекеттерді пайдалана алады.  Оқушылар өз моторикасын көрсетеді. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушылар жоғары нәтижеге жеткен сайын, тек денесін ғана дамытып қоймай, сонымен қатар адамгершілік, өнегелілік, эстетикалық , ақыл-ой, еңбек, отан сүйгіштік тәрбиелерін де алады.  1. Класс құрыңыз  2.Сабақ мақсаттарын жариялау.  3. Қауіпсіздікті қайталаңыз  4. Сабақтың басталуына дейін арнайы дайындық жаттығулары. | | Мұғалімменбіргеқайталайды.  Бір-бірінежақсытілектерайтады.  Қайырлыкүн, достым! Әркүнің  сәттіліккетолсын! | Қол шапалақ | Ұялы телефон  Және интернет желілері  Кітап |
| **Ортасы** | **1-Тапсырма**Топтарға бөлу.  Ойыншылар 2 командаға бөлінеді. Бірінші ойыншы алға жылжиды. Келесі ойыншы оның үстінен секіріп, алға қарай көтеріледі. Содан кейін келесі ойыншы 2 ойыншыдан секіріп, көтеріліп, басылған. Барлық команда мүшелері алыс қашықтықта тұрғанда, бірінші ойыншы, қазір соңғы болып, алдыңғы және қайтадан шығады, бүктелген барлық адамдарға секіреді. Және де барлық ойыншылар мәре сызығынан өтпейінше. Алдымен қашықтыққа шығатын команда жеңді.  **2-тапсырма**  Оқушылар бірнеше топқа бөлінеді. Әрбір топ төзімділікті дамыту үшін екі қатарлы қызмет түрлерінен тұратын жаттығулар жиынтығын жасайды. Мысалы, арқанмен секіру, содан кейін жеделдету. Содан кейін әр топ өздерінің жаттығуларын және басқа студенттерді орындау туралы ұсыныстарын көрсетеді. Топты орындағаннан кейін бір-бірін бағалайды.  **3-тапсырма**  Шексіз эстафета ». Екі немесе одан да көп команда қатысады. Жүгіру жолағында бір-бірінен бірдей қашықтықта бірнеше сызықтар жасалады (100 немесе 200 м). Барлық топ мүшелері тәртіппен есептеледі. Алғашқы сандарда тек соңғы сандар ғана. Мұғалімнің сигналында бірінші сандар екінші орынға жүгіреді және оларға өздерінің қалаларында қалады. Соңғы сандар өздерінің кезеңдерін қалдырғаннан кейін, бірінші орынды алады. Екінші сандар жамбастың үштен біріне дейін, төртіншіге дейін және т.б. өтеді. Батоннан өтіп жатқан әр адам оны қабылдау сатысында тұр. Ұстаз мұғалім алдын-ала хабарлағандай, реле бірнеше рет қайталанады. | | Оқушыларң тұрып қалмай, дұрыс жасауды көрсетеді Жаттығуларды қауіпсіздік ережесін сақтап, достарының көмегімен ережелерді көрсетеді.  Жаттығулардың дұрыс орындалуын қадағалау. Сыныптасының көмегімен жасау. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  **ҚБ** «Бәрекелді,әттеген-ай»  Бағалау парақшасын толтырады.  **ҚБ Бағдаршам** | Қауіпсіздік ережелері сілтеме  https://www.youtube.com/watch?v=jHIONPeIMLE  https://www.youtube.com/watch?v=mw3KtvGY8-o |
| Сабақтыңсоңы | **Кері байланыс**  Жеке жұмысты тексеру арқылы оқушыларға кері байланыс беру және бағалау. Бағалау қалыптастырушы бағалаудағы жетістік критреийі бойынша бағаланады. Кері байланыс жеке оқушыларға ауызша не жазбаша түрде беріледі.  **Рефлекция** ( бүгінгі сабақты қаншалықты өзіне сенімді түрде түсінгенін тақтада тұрған екі парақшаның біреуіне аты жазылған карточкаларды ілуі керек)  Сенімдімін!!!  Сенімсізбін??? | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Командалық оқытуда озық тәжірибе түрлері** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.3.3.**Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | 1.Шағын ойын тапсырмалары бойынша топтарда қауіпсіз жұмыс істеу.  2.Негізгі шабуылдау және қорғану стратегияларын және тактикаларын бәсекелестік ойында қолданудың түрлі жолдарын ашу және табу.  3.Ойын кезінде қорғаныс және шабуылда шығармашыл болу қажеттілігін түсіну. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Қауіпсіздік ережесін сақтайды және біледі.  .Командалық ойындар денсаулықты нығайтуға, төзімділікті дамытуға қандай үлес қосатыны жайлы өз түсініктерін сипаттай, талқылай және көрсете алады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Ұйымдастыру сәтті, сабақтың міндеттерін түсіндіру, қауіпсіздік техникасын айту. Критерийлерін түсіндіру және сабақты бағалау формалары. Жұмыс топ ішінде жүргізіледі.  Жалпы дамыту жаттығуларды орындау .  Сұрау оқушылардың қандай ерекшеліктері үзіліс және техник қалпына келтіру сіз қолданған сабақтарда? Динамикалық созылу деген не? Статикалық созу деген не?  Оқушылар жұптарға бөлінеді жүргізу үшін жаттығулар. Өткізу жаттығулар.  https://im0-tub-kz.yandex.net/i?id=ad3ba2a43b38adc2f592828af568be11-l&n=13 | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Мектеп алаңы, ысқырық, уақыт өлшегіш. |
| **Ортасы** | Тапсырма 1Ойыншылар 2-3 командаға бөлінеді және әрқайсысы өз шеңберіне тұрады. Ысқырық бойынша кез келген бағытта доп беру басталады (алдын-ала келісілген тәсілімен). Қателік жасаған ойыншы шеңберден шығады. Ойын шеңберде тек қана бір ойыншы қалғанда дейін жалғасады, сол ойыншы өз командасында жеңімпаз болып табылады. Содан кейін әр команданың жеңімпаздары бір-бірімен ойнап чемпионды анықтайды.  Нұсқа: Ойыншылар ойыннан шықпайды, ал қателіктер үшін айыптық ұпайлар қосылады. Айыптық ұпайлар сомасы аз командасы ұтады.  **Бағалау критерийлері:** 1) қауіпсіздік техникасын сақтау 2) Жаттығуларды техника жағынан дұрыс орындау.  **Бағалау**: ойыншылар топтардың жұмысын критерий бойынша қателіктер мен артықшылықтарына көрсетіп бағалауда қатысады. Оқушылардың жауыптарына баға береді.  Тапсырма 2  "Ту" ойыны  Ойыншылар екі командаға бөлінеді, “екі капитан”. Баскетбол алаңының орталық сызықта шекарасын қамтылған. 3 секундтық аймақта доп қойылады (ту), осы жерге тек қана қарсылас команданың ойынша ғана кіруге рұқсат (оның міндетті допты алып және өз жағына тасымалдау). Бөтен аймақта қозғалғанда тудың жанында туды қорғайтын ойыншылар қолмен түртіп мүмкін (бұл қарама-қарсы команданың барлық ойыншылары). Егер оны тигізсе ол “қатып қалған” бір жерде тұрады, ту өз аймағына қайтарылады, ойыншыны өз команданың мүшесі ерітуі мүмкін.  Бірінші сынмалы ойын.  Ойыннан кейін тоб ішінде 2 минут талқылау.  “Ойынды қалай жақсы ұйымдатыруды ойлау”  Екінші ойыннан кейін тағы да талқылау (2 минут)  “3 секундтық аймағының екі жағынан 2 қорғаушыны қоюды ұсыну”  Үшінші ойын солай өткізіледі: 3 секундтық аймағының екі жағынан 2 ойыншы тұрады, 2-4 ойыншы жартылай қорғаныс сызыққа тұрады, қалғандары шабуыл бірінші сызыққа тұрады.  Осы активити орындау кезінде топ ішінде сәтті және қате орындалған кезендерді жалпы талқылау. **Бағалау:** ойыншылар топтардың жұмысын критериялар бойынша қателіктер мен артықшылықтарын көрсетіп бірін бірі бағалайды. Оқушылардың жауыптарына баға береді. | | жылдамдық пен үйлесімдіктің арнайы жаттығулар кешенін құрастырып көрсете алады;  - жаттығуларды орындаған кезде аралық пен ара қашықтықты сақтайды;  - жаттығуларды орындаған кезде бірде бір төртбұрышты өткізбейді;  - жаттығуларды қатесіз орындайды.  ойын шартын орындайды  сызық бойындағы заттарды алып үлгереді | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау    **ҚБ**: Мұғалім тарапынан жүретін бағалау «Ауызша мадақтау | Мектеп алаңы, ысқырық, ноутбук, уақыт өлшегіш және конустар. |
| Сабақтыңсоңы | **. .**  **. Кері байланыс**  **«Жетістік жиыны»**  қушылар жерде жазылған «Білемін», «Орындай аламын», «Басқаларға көмектесемін» жолдарға барып тұрады. Бұл арқылы бүгінгі сабақтан қанша оқушының тақырыпты қаншалықты терең меңгергенің, қаншасы есептерде орындай алатынын қиылысуы мен бірігуінен анықтаймыз. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Командалық оқытуда озық тәжірибе түрлері** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.3.3.**Қолайлы оқу ортасын құру мақсатында басқалармен тиімді жұмыс дағдысын анықтау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Оқушылар тактиқалық әдістерде бірлесіп жұмыс жасауды үйренеді | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Өзіннің тобының бірлесіп жасаған техникалық – тактикалық тәсілдерін түсіндіреді және бағалайды | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Мұғалім оқушылармен амандасады.  Қауіпсіздік ережесін қайталайды.  Оқушыларға кіріспе сұрақтар қойып сабақ тақырыбымен,оқытудың мақсаттары және дескрипторларымен таныстыру  Жаттығу жүрісі: аяқтың ішкі жағында, аяқтың сыртында, аяқтың ішкі жағында.  Жүгіру жаттығу: 3 мин.  Жалпы дамыту, сабақта берілетін жүктемеге бұлшық еттерді дайындау | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындады | Қол шапалақ | Қосымша 1.  Презентация |
| **Ортасы** | **«Волейбол» ойындағы екі жақты тактикалық оқу ойыны**  Бұрын үйренген «Үйлестіруші», «Орталық қорғаушы», «Ойын аяқтаушы», «Либеро» амплуалары арқылы волейбол ойынын өздеріннің тәсілдерімен ойын жағдайында қолданыңдар  **Карточкалары:**  «Үйлестіруші»  «Орталық қорғаушы»  «Ойын аяқтаушы»  «Либеро»  **Дескрипторлар:**  - қарсылас допты ойынға қосқаннан кейін допты қабылдап,үйлестірушіге жеткізу  - өз командасы шабуылға шыққан кезде допты сақтандыру шараларын  - Қарсылас топ шабуылы кезінде қорғаушының сол жағында орналасу  - Әріптестеріне қиын жағдайларында көмек көрсетеді  - Ойын барысында қауіпсіздік іс шараларын сақтайды | | ойын барысында тактикалық әрекеттерді дұрыс қолданды  қандай стратегиялар қолданатын ойын барысында көрсетеді  ойын жағдайында барлығы жүзеге асатын тактикалық тәсілдерді көрсетедіә | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ От шашу  **ҚБ Бағдаршам** | Әр әрекет үшін үлкен бос кеңістік.  Ноутбуктар. Баскетбол ойынның  үзіндісіне сілтеме: <https://www.youtube.com/watch?v=efNUV8l5FVc_>  Файл: №1-карточка, файл: №2- |
| Сабақтыңсоңы | * Сабаққа белсенді қатыстым, аз да болса топқа пайдам тиді. * Сабақта берілген материалдарды түсіндім, өзіме қажеттісін алдым. * Сабақты түсінбедім, сабаққа қатыса алмадым. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Қауіпсіздік ережесі.**  **Ойыншының тактикалық әрекеті** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.3.4.4.**Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Кеңауқымдағыденежаттығуларыныңтүрлітактикаларынжеке, топтық, командалықәрекеттерде композициялық идеяларынқұру, талдаужәнесалыстырабілуді үйрету. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | * кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құрастыра алады; * жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттерді талдай алады және тәжірибеде көрсете алады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | 1.Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу.  Сәлеметсіздер ме! Здравствуйте! Good afternoon! Сабақ мақсаттарын айту.  2. Жүру: Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру. Жартылай отырып, толық отырып жүру.  3. Жүгіру: Сағат тіліне қарсы үш айналым жеңіл жүгіріс.  4. Еркін жүріп бастапқы қалыпқа келу.  5. Екі қатарға тұрып қозғалыстағы арнайы жаттығуларын жасау:  - тізені көтеріп жүгіру  - аяқты артқа сермеп жүгіру  - аяқтан аяққа секіріп жүгіру  - қиғаштап жүгіру  - дене артымен жүгіру  - жылдам жүгіру  6. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау.  7. Жалпы даму жаттығулары орында орындалады. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | АКТ http://tankaz.kz    Электронды оқулық |
| **Ортасы** | **1 тапсырма**  Ойнаушылар екі командаға бөлінеді және ортаңғы сызықтан қарама-қарсы қақпаға бір-бірден лекте сапқа тұрғызылады. Командалардың бірінші нөмірлерінің алдында футбол добы жатыр.Мұғалімнің белгісі бойынша бірінші нөмірлер қақпаға аяқпен допты алып, айып алаңынан тыс соққы жасайды, содан кейін допты алып, өз командасының бағытына апарады. Допты өз колоннасына жеткізіп, оны екінші номерлерге береді, ал өздері колоннаның соңына тұрады. Эстафетаны бірінші аяқтаған команда жеңіске жетеді.  **Дескриптор:**  - командада жұмыс жасау;  - алаң бойынша доппен қозғалу;  - қақпаға доп салу;  **Бағалау критерийі:**  - командада жұмыс жасай алады;  - алаңда доппен еркін қозғалады;  - қақпаға допты тигізей алады.  Сұраңыз: футбол эстафетаның күшті, әлсіз жақтары неде? Эстафеталық ойын қалай жақсаруы мүмкін? Жылдамдықпен допты жүргізу қиындық  туғызды ма?  **2 тапсырма** Оқушылар төрт-төрттен топқа бөлініп арнайы жаттығуларды орындайды. Мұнда төрт ойыншы төрт бұрыш түзіп бір-біріне бір жанасу арқылы допты аяқтың ішкі және сыртқы жағымен сағат тілімен немесе қарсы бағыттайды.  **Дескриптор:**  - допты беру;  - допты қабылдау;  - пас беру.  **Бағалау критерийі:**  - алаңда доппен еркін қозғалады;  - допты тоқтатады және пас бере алады;  - қозғалыстадопты дәлдеп бере алады. | | Допты тізеге қысып жүгіреміз.  Ойыншы допты соғып шығыршықты ортасынан өту.  Допты домалатып аяқтың арасынан өтеміз .  ойыншы қос допты қолдарына ұстап белгінің қасына қойып кеттедіекінүші ойыншы жүгіріп алып қайтады.  баскетбол добын таяқшамен қысып белгіленген нүктеге деиін барып келеді .  Допты домалатты алып жүреміз. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  **ҚБ** «Бәрекелді,әттеген-ай»  Бағалау парақшасын толтырады.  **ҚБ Бағдаршам** | Үлкен, бос кеңістік.  Оқушылардың әр тобына арналған баскетбол шығыршықтары (бейімделгіш биіктігімен). Бор (қосымша). Әр оқушыға арналған баскетбол добы, маркерлер.  Ату (допты лақтыру) – келесі мысалдарды қараңыз, ату 1-ші және 2-ші бөлімдер: |
| Сабақтыңсоңы | **Қорытынды.**  -Бүгінгі сабақтан не білдіңдер?  -Сендер үшін не маңызды болды?  -Сабақтың басында айтылған мақсатымызға жеттік пе?  - **(ҚБ)**Бүгінгі сабаққа барлығымыз жақсы қатыстық. Бас бармақ арқылы озімізді бағалайық.  **Рефлексия:** Балалар алған білімдері бойынша өздерін өздері бағалайды. Бағалаудың үш сатысына стикерлер жапсырады.1. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. | Картинки по запросу бағалау блок ағашы | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Қауіпсіздік ережесі.**  **Ойыншының тактикалық әрекеті** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.3.4.4.**Өзгелердің денсаулығын нығайтуға бағытталған дене белсенділігі көмегімен қауіпсіз сабақтар өткізу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | - командалық ойында стратегия құрастыру арқылы көшбасшылық дағдысын дамыту;  - спорттық арнайы қимыл-қозғалыс жаттығулары арқылы оқушылардың физикалық қабілеттерін дамыту. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | - оқушылар қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды;  - баскетболшының арнайы қимыл-қозғалыстарын орындайды;  - спорттық ойын барысында командамен жұмыс жасай алады және қажетті стратегияны қолдана алады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | 1.Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу.  Сәлеметсіздер ме! Здравствуйте! Good afternoon! Сабақтың мақсатымен таныстыру.  2. Қолайлы ортаға талаптау, оқушылар ортаға шығып екі шеңбер құрайды (ұлдар, қыздар), оң және сол жаққа бұрылып бір-біріне иық тұсына ұқалау жасайды.  3. Жүру: Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру. Жартылай отырып, толық отырып жүру.  4. Жүгіру: Сағат тіліне қарсы үш айналым жеңіл жүгіріс.  5. Еркін жүріп бастапқы қалыпқа келу.  6. Екі қатарға тұрып қозғалыстағы арнайы жаттығуларын жасау:  - тізені көтеріп жүгіру  - аяқты артқа сермеп жүгіру  - аяқтан аяққа секіріп жүгіру  - қиғаштап жүгіру  - дене артымен жүгіру  - жылдам жүгіру  7. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау.  8. Жалпы даму жаттығулары орында орындалады. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ |  |
| **Ортасы** | **Тапсырма**  Сыныпты топтарға бөлу. Оқушылар топта (3 қарсы 3) бір доппен жұмыс істейді. Бір команданың мақсаты-доппен және допсыз алаңмен қозғалу және доп беру арқылы бақылауды сақтау. Қарсыластың ойыншылары допты алып қоюға тырысуы керек. Оқушылар қарсыластың ойыншылары ұстап алмастан белгілі бір көлемде бір біріне допты берген кезде, «гол» соғылды деп есептеледі. Допты алып қойған кезде командалар содан кейін «шабуылдаушы» командаға айналады және гол соғу үшін пас жасауға тырысады.  **C:\Users\nurseitov_d.pvl\Desktop\football-combination-048.jpg**  **Дескриптор:**  - командада допты ұстап тұру;  - алаң бойынша доппен қозғалу;  - шабуылшы немесе қорғаушы ретінде болу.  **Бағалау критерийі:**  - алаңда доппен еркін қозғалу;  - қарсыласын алдап өту;  - әріптесіне дәл пас беру.  Сұраңыз: сіз допты алуға жол бермеу үшін команда ретінде бірге қалай тиімді жұмыс істей аласыз, Қарсыластан допты жылдам алу үшін қандай әрекеттерді жақсартуға болады? | | ойын барысында тактикалық әрекеттерді дұрыс қолданды  қандай стратегиялар қолданатын ойын барысында көрсетеді  ойын жағдайында барлығы жүзеге асатын тактикалық тәсілдерді көрсетеді  жұпта бірлесе жұмыс жасайды;  топта командамен қимыл іс-әрекеттерді орындап жаттығады;  командада стратегиялық әдіс-тәсілдерді қолданып, белсенді жұмыс жасайды;  ойын ережесін толық түсіндіреді;  топта бірлесіп жұмыс жасайды.  футбол спорттық ойынының қауіпсіздік техникасын сақтайды;  доппен жұмыс жасайды. | Бас бармақ  **ҚБ** «Бәрекелді,әттеген-ай»  Бағалау парақшасын толтырады.  **ҚБ Бағдаршам** | Ысқырық  Пазлдар  Бағалау парағы  Интербелсен-ді тақта  Ысқырық  «Доп», стикер |
| Сабақтыңсоңы | **«Қар кесегі»** тәсілі арқылы оқушылар өтілген тақырып бойынша бірнеше сұрақ дайындап, бір-біріне лақтырады. Сол арқылы сабақты қорытындылайды.  **«Бес саусақ»** тәсілі. Оқушылар параққа алақандарын қойып, оны жиегімен қаламмен айналдырып өтеді. Осыдан соң олар сабақ туралы мынандай сұрақтарға жауап беріп, салынған саусақтарына жазады:  **Бас бармақ** - бүгін сабақта ең құнды мәселе қандай болды?  **Балалы үйрек** – мен топта/жұпта қалай жұмыс жасадым?  **Ортан терек** – мен бүгін қандай білім мен тәжірибе алдым?  **Шылдыр шүмек** – сабақ маған ұнады ма? Неліктен?  **Кішкентай бөбек** – мен сабақта өзімді қалайша сезіндім?  http://photoshop-grafika.ru/wp-content/uploads/2013/06/Kak-narisovat-ruku-8.jpg | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Қауіпсіздік ережесі.**  **Ойыншының тактикалық әрекеті** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.1.1.**Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Оқушылар волейбол ойынында "аяқтаушы" ойыншысының міндеттерін жаттап, орындайды. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Сыныптастардың техникалық әрекеттерін жақсарту үшін өз іскерліктері мен іскерліктерін түсіндіреді және бағалайды | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды сапқа тұрғызу сәлемдесу.  КЕ қайталау. Сабақ мақсаттарымен, дискриптор және жетістік критийлерін, таныстыру  Жүру**:** Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды белге қойып өкшемен жүру.  Жеңіл жүгіріс: 3-5 мин.  Карточкалар арқылы волейбол доптарымен кешенді жаттығулар жасау | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Сурет  суреттер  Семантикалық карта |
| **Ортасы** | **Ойыншының міндеттері**  **«Аяқтаушы»**  **Аланның алдынғы және артыңғы сызығында 4-ші және 6-шы аймақтар.**  **«Аяқтаушы» аланның алдынғы сызығында ойнаған кезде:**Допты ойынға қосқан кезде әрдайым 4-ші аймақта болуы тиіс!  Доп қарама –қарсы жаққа ұшып шыққанан кейін, торға жақындап (торға қолды тигізбей) қарсыластың шабуыл әрекеттеріне блок қойыңыз!Доп блоктың үстінен өз алаңына ұшып келгенде , немесе аяқтаушы шабуылшы қарсыласының соққысы ұшырмайтының көргенде допты қабылдау үшін артқа шегініп шабуылдауға тырысыңыз!  Қарсылас допты тордан асырған кезде, байланыстырушыға допты нақты беру үшін дұрыс орынды таңданыз!  Қарсылас команда тордың ортасынан шабуыл жасаған кезде, бірінші темп ойыншысы блок қояды, аяқтаушы блок қоюшыны сақтандырып және өзінің төртінші аймағында допты сақтандыруға міндетті!  Аяқтаушы байланыстырушыға допты нақты түзу беруі міндетті!  Байланыстырушы немесе командадағы басқа ойыншы аяқтаушыға пас бергенде аяқтаушы барлық қиын доптарды ойнатып тордан асыруы міндетті!  Доп дәл оған түсетінін әрдайым күтуі керек!  Аяқтаушы әмбебап ойыншы болуға тиіс, өйткені ол шабуылда ғана емес қорғаныста да ойнауы керек.  **«Аяқтаушы» аланның артыңғы сызығында ойнаған кезде:**  Допты ойынға қосқан сәтте әрдайым 6-шы аймақта болуы тиіс!  Егер доп блоктан аутқа ұшып кеткен жағдайда аяқтаушы допты қуып жетіп байланыстырушыға беруі тиіс.  Артыңғы алаңға ұшып бара жатқан барлық доптарды аяқтаушы қабылдап байланыстырушыға беруі міндетті.  Аяқтаушы артынғы алаңда қолын төмен түсіріп допты астымен қабылдап ойнауы тиіс, қарсылас шабуыл жасағанан кейін блокқа доп тимей ауытқа ұшқан сәтте, ол алдынғы алаңдағы қатарды сезінуі тиіс.  **Дескрипторлар**  - шабуылдау соққысын орындау кезінде байланыстырушыдан тордың шеткі жағында орналасу;  - допты алаңның қарама-қарсы жағына лақтыру;  - шабуылға жүгіруді орындау;;  - доп қарсыластан берілгеннен кейін, допты қабылдау және байланыстырушыға жеткізу;  - оның аймағында болып жатқан қарсыластың шабуыл әрекеттерін қорғау;  - ойын барысында ҚЕ сақтау. | | Дене жаттығуларын  орындайды  Қолды,кеудені тік ұстау  Қоды алға тік ұстау  Қолды тізеге қойып жүру  Тізені бүкпеу  Ара-қашықтық сақтау  Тізені қатты көтеру  Ара-қашықтық сақтау  Жылдам жүгіру  Қолды екі жаққа бүйірден жоғары көтере тыныс алу  Жаттығуларды дұрыс орындау  Қол белде тепе теңдікті сақтап жаттығу орындау.  Қолды түзу ұстау  Оң және солға қарай айналдыру.  Арқаны түзу ұстау |  | Мұғалім ысқырығы  Керекті спорттық жабдықтар және инвентарь:  Кроссқа дайындық ресурстары:  https://www.youtube.com/watch?v=X4wNW8dp2YU |
| Сабақтыңсоңы | **Сабақты қорытындылау:**   1. Бүгінгі оқу мақсаты қандай болды? 2. Бағалау критерийі қандай? 3. Көбейтіндінің берілген натурал санға бөлінгіштігін қалай талдау керек? | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Қауіпсіздік ережесі.**  **Ойыншының тактикалық әрекеті** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.1.1.**Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | -командада түрлі жаттығуларды қолдану арқылы үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және баскетбол ойынында қолдану.  -баскетболшының арнайы қимыл-қозғалыс жаттығулары арқылы оқушылардың физикалық қабілеттерін дамыту. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | - оқушылар қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды;  - баскетболшының арнайы қимыл-қозғалыстарын техникасын орындайды;  - спорттық ойын барысында командамен жұмыс жасай алады және қажетті стратегияны қолдана алады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Уақытты жоспарлау: **Дайындық бөлім:** Спорттық киімдеріне назар аудару. Сәлемдесу. Жаңа сабақ түсіндіру, өтілу барысымен таныстыру. **Қатардағы жаттығулар.** Бұрылыстарды біркелкі орындау. Аяқтың ұшын, өкшесін дұрыс пайдалану. Жүрістегі жаттығулар. Жаттығуларды біркелкі, дұрыс орындау. **Жүрістегі жаттығулардан жүгірістегі жаттығуларға көшу.** Баяу жеңіл жүгіру. Арақашықтықты сақтау. Қол кеуденің алдында, аяқтың ұшымен жүгіру. Мұрынмен тыныс алу. Жүгірістегі жаттығулар. Бірте- бірте ақырындап жүріске көшу. Кең тыныс алу. Жүрісте үш лекпен бұрылып үш қатарға тұру. **Жалпы дамыту, жетілдіру жаттығулары.** | | Оқушылар «шаттық шеңберіне» тұрып, мұғаліммен бірге қайталайды.  Үй тапсырмасын айтады, тақырып бойынша сұрақтарға жауап береді. | Қол шапалақ | Стикер  Сөздер жазылған қима қағаздар  АКТ |
| **Ортасы** | Барлық ойыншылар екі командаға бөлінеді. Командалардың ішінде нөмірлер тәртібі бойынша саналу жүргізіледі. Командалардың әрбірінен тең қашықтықта бір доптан жатыр. Мұғалім еркін түрде ойыншының нөмірін атайды. Аталған нөмірлер жүгіріп шығады, доптарын көтереді және оны белгіленген сызыққа дейін жетелейді (оған дейінгі қашықтық екі команда үшін бірдей болуы керек), одан кейін кері бұрылып, допты жүргізумен бірге оралады және доптарын бастапқы қалпына қояды. Жеңімпаз өзінің командасына 1 ұпай әкеледі.  Оқушылар «**Соқыртеке»** ойынын ойнайды (соқыр, жабайы «теке»). Бұл ойын ойынның барысында және одан кейін талқыланатын болатын тактиканы талап ететінін түсіндіріңіз. Оқушыларды үш топқа бөліңіз. Әрбір топта бір оқушыныңкөзі байланады (соқыр, жабайытеке). Осы топтағы қалған оқушылар олардың айналасына белгілі бір аумақта жиналады және көзі байланған ойыншыға тиісуге әрекет жасайды, бірақ ұсталынып қалмауы керек. Егер оқушы жүргізгішті ұстап алған болса, ол жаға жүргізгіш болады. Оқушылар тактиканы талқылау үшін, командада жұмыс істейотырып, әлеуметтік дағдыларын дамытады. Одан кейін олар, пайдаланған тактикасын, өздерін тиісуден қорғау үшін бейнелейді, ал «жүргізгіш» болса олардың еркін оқушыларды ұстап алу үшін қандай тактикасын пайдаланғандығын ойлауы керек. | | Сұрақтар қорапшасынан» алынған түрлі деңгейдегі тапсырмаларды орындайды.  өздерінің тағы не білгілері немесе қажеттіліктерін «Сұрақтар қорапшасына» жазып қалдырады.  Уақыттарын есептептемей жүгірту  Айту. Дайындал, назар сал, марш деген  кезде, қолмен аяқтың қозғалуын дұрыс  көрсету. | Бас бармақ  **ҚБ** «Бәрекелді,әттеген-ай»  Бағалау парақшасын толтырады.  **ҚБ Бағдаршам** | Мұғалім ысқырығы  Керекті спорттық жабдықтар және инвентарь |
| Сабақтыңсоңы | Кері байланыс Маған сабақта не ұнады. 2. Маған немен жұмыс істеу керек? 3. Смайл арқылы өзінің көңіл-күйін бейнелейді және стикерді күн бейнесіндегі тақтаға жапсырады. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Қауіпсіздік ережесі.**  **Ойыншының тактикалық әрекеті** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.1.1.**Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлығы:** Білім алушылартүрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдердісезініп, олардың айырмашылықтарынтүсінеді  **Көбі:** Білім алушылартүрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған сезініп, олардың айырмашылықтарынтүсінеді, бағалайды.  **Кейбірі:** Білім алушылартүрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді сезініп, олардың айырмашылықтарынтүсінеді,бағалайды,айталады.қолданады..Қозғалмалы ойын арқылы қимыл-қозғалыстарын жақсартады. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Қимыл-қозғалыс рөлдерін анықтайды  Жаттығуларды тиянақты әрі сапалы орындайды | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **Дайындық бөлімі.**  Білім алушыларды қатарға тұрғызу сәлемдесу, сабақ мақсаттарымен таныстыру. Бір орында оңға,солға, кері бұрылу алаң шетімен қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен және қолды белге қойып өкшемен жүру. Аяққа толық отырып,қарапайым жүріс және қолды иық тұсынан айналдырып отыру. Жүруден жүгіріске өтіп алаң шетімен жүгіру.Қосарланып жасау арқылы жалпы шынығу жаттығуларын жасау. | | Мұғаліммен сәлемдеседі.  Үй тапсырмасын айтады, тақырып бойынша сұрақтарға жауап береді. | Қол шапалақ | Ұялы телефон  Және интернет желілері  Кітап |
| **Ортасы** | **(Футбол)** Оқушыларды екі топқа бөліп :  1.Аяқтың сыртқы және ішкі қырымен қырымен допты түзу сызық бойымен алып жүру уақытқа  2.Жерге сегіздік сызып, сол сызықтың сыртымен алғашқы да оң аяқтың сыртымен, кейін қарама-қарсы бағытқа сол аяқтың сыртымен алып жүру уақытқа  3. Қорғаушының баяу қарсыласуымен  допты алып жүру әдістерін орындатамын  4.Оқушыларды екі командаға бөліп ықшамдалған ережемен футбол ойының ойнатам.  5.Демді қалыпқа келтіру жаттығулары  Стратегия дағдыларын қалыптастыру үшін ойындар құрастыру.  Мұғалім оқушыларды ойын ережелері және стратегиялармен таныстырады  Содан кейін «сұрақ-жауап» әдісі арқылы кері байланыс жүргізеді.  Ойыншылардан үшнемесе төртқатарлас сапқа тұрады. Олардың арақашықтығы 2 м, ал саптағы ойыншылар арасында- 1 қадам. Саптағы бас ойыншылар бір қысқа секіргіштен алады. Белгі бойынша олар секіргіштің бір шетін артында тұрғанға береді, екі ойынша секіргішті саптағы ойыншылардың аяқтарының астынан өткізеді. (секіргіш жерге тиетіндей дерлік болу керек). Сапта тұрғандар секіргіштен серікеді. Бас ойыншы саптың соңында қалады, ал секіргішті жүргізуге көмектескен ойыншы (екінші номір) алға жүгіреді. Ол секіргіштің бір шетін үшінші ойыншыға беріледі, олар тағы барлық сапта тұрған балалардың аяқтарының астынан секіргішті өткізеді. Енді саптың соңында екінші ойыншы қалады, ал үшінші саптың алдына жүгіреді тағы солай жалғаса береді. Ойын барысында барлық ойыншылар секіргішті жолдастрының аяқтарынан астынан өткізу керек. Ойынның басында бірінші тұрған оқушы (секіргішті жоғары көтеріп) ойынды аяқтайды. Өз орнына келіп аяқтайды.  **Негізгі эстафеталық ойын**  Бұл ойынға  әр командадан үш ойыншыдан шығады. Залдың екі жағында  тұрып, бір-бірден  залды айналып  жүгіріп, келесі ойыншыға  таяқшаны береді. Қай команда этафетаны бұрын аяқтайды, сол команда жеңске жетеді*.*  **Доппен жарыс**  Бірінші бала екі баскетбол добын қолтығына қысып алып, межеге жүгіріп барады да, бір допты қалдырып, екінші допты келесі ойыншыға әкеліп беред. Келесі ойыншы бір доппен барып, екінші допты ала келеді. Ойын осылай жалғаса береді.  Тапсырманың дескрипторлары;  - оқушылар қауіпсіздік ережелерін сақтады  - оқушвлар ойын ережелерін сақтады  - ынтымақтастықта қиындықтар болған  жоқ  **ФБ**Смайликтер арқылы орындалады(өте жақсы – күліп тұрған, жақсы –күлімсүреп тұрған, жаман- жыламсырап тұрған). | | Өздері оқушылар қауіпсіздік ережелерін сақтады  - оқушвлар ойын ережелерін сақтады  - ынтымақтастықта қиындықтар болған  нің және өзгелердің орындаған жаттығуларын бағалайды, дамыту үшін ақыл кеңес береді | **ҚБ** «Бәрекелді,әттеген-ай»  Бағалау парақшасын толтырады.  **ҚБ Бағдаршам** | Бос ойын кеңістігі, баскетбол доптары, ысқырық, фишкалар, бор, конустар.  Баскетболда допты алып жүру техникасы бойынша интернет ресурсына сілтеме: |
| Сабақтыңсоңы | Кері байланыс: «Екі жұлдыз бір тілек»  Үйге тапсырма: «Киіміңе қарап қарсы алады, ақылыңа қарап шығарып салады» деген сөзбен келісесіңдер ме? Екі жақты күнделікпен ойларыңды туынды және күрделі сөздермен дәлелдеп жаз  Рефлексия: «Жылан» әдісі | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бөлім |  | | | | |
| Педагогтың аты-жөні |  | | | | |
| Күні |  | | | | |
| Сынып | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| Сабақтың тақырыбы | **Қауіпсіздік ережесі.**  **Ойыншының тактикалық әрекеті** | | | | |
| Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары | **11.1.1.1.**Өзінің және өзгелердің спорттық арнайы қимыл-қозғалыс дағдыларының дәлдігін, бақылауды және икемділігін кең ауқымда жоғары дәрежеде көрсету және бағалау | | | | |
| **Сабақмақсаттары** | Допты қашықтыққа лақтыру әдісін қайталау Көзбен мөлшерлеуге, дәлдеу дағдыларын қалыптастыру. | | | | |
| **Бағалау критерийі** | Тактика және стратегия термині туралы біледі;  2. Бір немесе бірнеше тактикалық әрекет жасай алады;  3. Ойын үрдісінде тактикалық амалдар қолданады | | | | |
| Сабақтың кезеңі/ уақыты | Мұғалімнің әрекеті | | Оқушының әрекеті | Бағалау | Ресурстар |
| Басы | Жаңа сабақтың тақырыбымен, мақсатымен, таныстыру;  Оқушылармен баскетбол туралы әңгімелесу.  Таныстырылым арқылы баскетбол жөнінде ақпаратты жетілдіру.  Оқушылардың жүрек соғысын көтеру үшін, жалпы жарақаттардан сақтандыру үшін қыздырыну жаттығуларын жасайды:  -жүру, жүгіру жаттығулары;  -демді қалыпқа келтіру үшін жәй жүріспен жүріп созылу жаттығуларын жасау,  Арнайы жетілдіру жаттығулар кешенін орындау.**Сабақтың тақырыбына көшер алдында кішігірім «Активити» ойыны: «Кім жылдам?»** Оқушылар жұптасып бір біріне арқамен отырады, мұғалім екі қолын көтеріп ысқырып қай қолды түсірсе сол жақтағы оқушылар орнынан тұра қашуы тиіс, екінші топ оларды ұстап алулары керек. Ойынның мақсаты: оқушылар жылдам орнынан тұрып залдың қабырғасына жетуі тиіс, екінші топ оларды дереу ұстап алу керек. Бұл ойын оқушылардың ептілігін, жылдамдығын, тез шешім қабылдау әрекетін арттырады.  **Залда айнала жүгіру жаттығулары:**  а) жүгіру  ә) Оң жақ иықпен адымдап секіру.  б) Сол жақ иықпен адымдап секіру.  в) Қолды жамбасқа қойып аяқты артқа серпе жүгіру.  г) Қолды алға ұстап, тізені жоғары көтеріп жүгіру.    **Қозғалыста адымдап жүріп, орындау жаттығулары.**  а) Қолды иыққа қойып айналдыру.  ә) Әр адымға денені жан-жаққа иілдіру.  б) Аяқтың ұшымен жүру.  в) Өкшемен жүру.  г) Аяқтың сырт және іш жағымен жүру.  д) Отырып қаздар жүрісі. (қол белде)  е) Отырып секіріп жүру. (кузнечик)  ж) Жай жүріп, демді қалыпқа келтіру. | | Мұғалліммен бірге өлең жолдарын қайталайды. Сәлемдеседі, бір – біріне жақсы тілектер айтып, сәттілік тілейді. | Қол шапалақ | Мектеп алаңы, ысқырық, ноутбук және уақыт өлшегіш |
| Ортасы | Оқушыларға қауіпсіздік ережелерін тағы да бір есетріне салу.  Қозғалыс үйлесімділігін дамыту үшін екі доппен жасалатын жаттығулар:  - екі допты алма-кезек ауада айналдыру (жонглирование);  - бір допты домалату екіншісін алып жүру;  - екі қолмен бір мезетте екі допты алып жүру;  - қабырғаға лақтырып ұстап алу;  - жұппен бір допты еденге соғып берсе екіншісін биікте лақтырып беру;  - жұпта екі допты биікте лақтырып кері қабылдау;  - жұпта екі допты қатар еденге соғып беріп қабылдап алу;  Шабуылдауда тактикалық әрекеттерге үйрету.  Оқушыларға тактикалық әрекеттер туралы және оның не үшін қажеттігі туралы түсіндіру.  Ойын тактикасына үйрету келесі әрекеттерден басталады:  Жеке тактикалық әрекеттерді меңгеру. Сонымен қатар әр этапта әрекеттер қиындатылып отырады  — тапсырма бойынша баяу темпте енжар қорғанмен;  — жарыс үрдісне тән темпте;  — тапсырма бойынша ойынынды меңгеруді бекіту (азайтылған құраммен, ойын алаңының жартысында, қарсыластың белгілі бір шабуылынан кейін т.с.с.).  Оқушыларға допты тартып алу және шығарып жіберу амалдары туралы түсіндіру.  Келесі әрекетте оқушылар допты тартып алғаннан кейінгі амалдар мен тәсілдерді ойластырады: жалғау, қоршап алу және жауып тастау, сонымен қатар солардың барлығын финт ретінде жасап қарайды  , **Негізгі бөлім.**  Допты оң және сол қолмен алып жүру, допты еденге соғып отыру арқылы орындалады. Алып жүргенде саусақтың жеңіл қимылмен допты төмен итереді. Доптың ыршуын күтіп, қол төмен ұсталады. Алақанмен ұрмаған дұрыс. Оң қолмен допты алып жүргенде сол аяқ жарты қадамдай ілгері қозғалады. Екі алақандар доп үшін ұя сияқты орналастырылып, ұшып келе жатқан допты ұстау сәтінде алға ұмтылған дене күрт өзгеріп, артқа қозғалыс жасайды. Доп иілген қолдарды қуып жетіп, саусақтармен ұсталады.  1.Оқушыларды 2 топқа бөліп ойнатамыз. Балалар допты оң қолмен алып жүріп қолдарын қабырғаға тигізіп, қайтқанда допты алып қайтып келесі оқушыға береді. Қай топ бірінші аяқтайды сол жеңіске жетеді. | | Оқушылар денені қыздыру жаттығуларының жан-жақты түрлерін құрастырып, көрсету керек.  Оқушы допты еденге соғып кедергілер арасынан бағыт өзгертіп алып жүру техникасын біледі.  Оқушы әр-түрлі жағдайда әріптесіне допты ирек сызық бойымен беру техникаларын біледі.  Оқушы топпен алаңда бағдарлап қозғалу барысында белсенділігін көрсете алады. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бәрекелді,әттеген-ай»  Бағалау парақшасын толтырады. | Бос ойын кеңістігі, баскетбол доптары, ысқырық, фишкалар, бор, конустар.  Баскетболда допты алып жүру техникасы бойынша интернет ресурсына сілтеме: |
| Сабақтыңсоңы | Кері байланыс:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Білемін | Білгім келеді | Үйрендім | |  |  |  | | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.2.2.** Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Ойын кезіндетактикалық, стратегиялық, идеялармен тәжірибе жасау | | | | |
| **Бағалау критерииі** | * Ойын кезіндегі тактикаларды, стратегияларды түсінеді және практикада қолданады. * Шабуылшы рөлін түсінеді, практикада орындайды; * Қорғаушы рөлін түсінеді, практикада орындайды. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Жаңа сабақтың тақырыбымен, мақсаты және бағалау критерилеріментаныстыру.Спорттық кимге назар аудару. Сергіту сәті ретінде саптық сауаттылықтарын тексеру және мұқияттылықтарын байқау үшін «Топ» деген саптық ойын ойналады. Топ деген бұйрық берілген жағдайда саптық жаттығуды орындау тиіс егерде мұғалім айтпаса оқушылар берілген бұйрықты орындамайды.  Негізгі бөлімге кіріспес бұрын тактика, стратегия жөнінде теориялық мағлұмат беру үшін, білімді бекіту үшін таныстырылым қаралады.  Спорттық ойындардағы қауіпсіздік ережелері туралы білімдерін тексеру.  Қыздырыну жаттығулары және арнайы дайындық жаттығуларын орындату. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Мектеп алаңы, ысқырық, ноутбук және уақыт |
| **Ортасы** | 1 нөмірлі ойыншылар жұтарда шабуылшы рөлін 2 нөмірлі қорғаушы рөлін атқарады қорғаушылар мен шабуылдаушылар топқа жиналып берілген рөлдері бойынша стратегиялар құрады**.** Жұптағы жұмыстарды жүзеге асыру. Оқушылар алаңды шеңбер жасай айналып тұрып жұпта 1 ші нөмірлі ойыншылар шабуылшы рөлін жүзеге асыруға тырысса жұптасы қарсылық танытып қорғаушы рөлін жүзеге асыруды сынамалап көреді. Белгілі бір уақыт соң оқушылар рөлдерімен ауысатын болады және сол әрекеттерді қайталайды. Мұғалім өз тарапынан уақытты реттеп, әр оқушының жаттығуды орындау әрекетіне ынталандырушы сөздер жазылған карточкалар беріп тұру арқылы бағалап тұрады.  ***Дескрипторлар:***  Стратегилар құрады тәжірибеде қолданды  Шабуылшы рөлін түсінеді, практикада қауіпсіз орындайды;  Қорғаушы рөлін түсінеді, практикада қауіпсіз орындайды.  **ҚБ:** «ынталандырушы сөздер». Әр оқушының жаттығуды орындау әрекетіне қарайкарточкалар беріп тұру арқылы бағалап тұру.  . Топтағы жұмысты жүзеге асыру. Оқушылар 5 адамнан тұратын 2 шағын топ жасақтайды. Шағын топтағы бір оқушы айып алаңында тұрып қорғаушы рөлін жүзеге асырса қалған төрт оқушы шабуылдау іс-әрекетін орындайды. Шабуылшы төрт оқушы шабуылды кезекпе-кезек бір лекте орналасқан қалыпта іске асырады, барлығы орындаған соң қорғаушы рөлімен ауысады. Мұғалім өз тарапынан уақытты реттеп, әр оқушының әрекетіне түрлі түсті қағазда ынталандарушы сөз жазылған карточалар беріп тұру арқылы бағалап тұрады.  ***Дескрипторлар:***  - Тапсырманы қауіпсіз орындайды  - Стратегилар құрады тәжірибеде қолданды  - Шабуылшы және қорғаушы рөлін жұпта орындай алады.  - Шабуылшы рөлінде допты алып жүру техникасын көрсетеді;  - Қорғаушы рөлінде допты тартып алу техникасын көрсетеді  **ҚБ:**«ынталандырушы сөздер». Әр оқушының жаттығуды орындау әрекетіне қарай түрлі түсті карточкалар беріп тұру арқылы бағалап тұру.  бағалау дескрипторлары көрсетілген және әр оқушының есімі жазылған таблица флипчартқа алдын-ала шығарылып қойылады | | Оқушылар денені қыздыру жаттығуларының жан-жақты түрлерін құрастырып, көрсету керек. Орындап болғаннан соң оқушы өзінің әрекетін талқылап, өзін-өзі бағалау | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бәрекелді,әттеген-ай»  Бағалау парақшасын толтырады. | Мектеп алаңы, ысқырық, ноутбук және уақыт өлшегіш |
| Сабақтыңсоңы | C:\Users\user\Desktop\Человечки\etapi_dostijeniya_celi.jpg  Кері байланыс **«Сэндвич»** әдісі.  Өз ойларын білдіреді.  Өз көңіл күйлерін  бейнелеген стикерге сабақтан алған әсерлері бояу тапсырылады  Осымен сабақ аяқталды.  Сау болыңдар! | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.2.2.** Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Бір қатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсінуге және қолдана білуге үйрету | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Футболдағы тактикаларды, стратегиялардытүсіне және қолдана біледі. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | * Оқушыларға сұрақ қою: Сабақ тақырыбы, оқу мақсаты қандай деп ойлайсыз? * Оқушылармен бірге сабақ мақсаттарын, оқу мақсаттарын анықтап алу; * Сабақ сонында күтілетің нәтижелерге тоқталу; * Баскетбол добымен орындалатын денені қыздыруға арналған жүру, жүгіру кезіндегі жаттығуларды орындау;   Арнайы созылу жаттығуларын өткізу | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Үлкен, таза кеңістік.сқырық, конустар.секундомер |
| **Ортасы** | Білім алушылар жүгіру жаттығуларынорындағаннан кейін, демдерін қалпына келтіріп, дененің барлық бұлшық еттеріне арналған ЖДДЖ орындайды.  Футболға арналған арнайы жаттығулар:   1. C:\Users\aubakirov_d.ptr\Documents\СМК\6 сынып ООШ\Футбол\Допты тоқтату2.jpgдопты кедергілер арасымен алып жүру, келесі серіктесіне пас беру. 2. Серіктесіне пас беру және серіктесінен допты қабылдау. 3. Допты табанның ішкі жағымен серіктесіне беру. 4. C:\Users\aubakirov_d.ptr\Documents\СМК\6 сынып ООШ\Футбол\Доптың әр бөлігінен тепкенде ұшуы.jpgДопты табанның сыртқы жақ қырымен серіктесіне беру. 5. Допты аяқтың ұшымен серіктесіне беру. 6. Аяқтың ішкі қырымен алып жүру.   **Осы тапсырманың дескрипторлары:**   * Жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды; * Допты табанның сыртқы және ішкі жағымен береді.   **Сұраңыз:**Жаттығуларды орындау кезінде қандай қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет?Берілген тапсырмада қандай стратегиялар мен тактикаларды қолдандыңыздар?Өздеріңіздің практикалық білімдеріңізді және дағдыларыңызды күнделікті өмірде қалай қолданасыздар?  Осыдан кейін келесі тапсырма беріледі.  C:\Users\aubakirov_d.ptr\Documents\СМК\6 сынып ООШ\Футбол\Допты беру2.jpg «Бесеу үшеуге қарсы». Сынып екі командаға бөлінеді, бір командада бес, екінші командада үш ойыншы болады. Үш ойыншысы бар команда ойынды бастайды. Екі команда да допты ұзақ ұстап тұруға тырысады. Допты бір минут ұстап тұрса, командаға бір ұпай беріледі. Белгілі бір уақытта көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді. Бес ойыншысы бар команда белгілі бір тапсырма алады, үш ойыншысы бар командаға шектеу қойылмайды. Ойын ұзақтығы: 5 минуттан 6 рет.  **Осы тапсырманың дескрипторлары:**   * Футбол сабағы кезіндегі қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды; * Футболдағы тактикалардыжәнестратегияларды қолданады.   **Сұраңыз:**Жаттығуларды орындау кезінде қандай қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет? Дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру тәсілдері қандай?Өздеріңіздің практикалық білімдеріңізді және дағдыларыңызды күнделікті өмірде қалай қолданасыздар? Допты ұстап алу үшін қандай тактиканы қолдандыңыз?Доппен орын ауыстыру кезінде қандай айла-тәсілдер қолдандыңыз? | | Оқушылар денені қыздыру жаттығуларының жан-жақты түрлерін құрастырып, көрсету керек. Орындап болғаннан соң оқушы өзінің әрекетін талқылап, өзін-өзі бағалау | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  **ҚБ** «Бәрекелді,әттеген-ай»  Бағалау парақшасын толтырады.  **ҚБ Бағдаршам** | Үлкен, таза кеңістік.сқырық, конустар.секундомер |
| Сабақтыңсоңы | Сабақты қортындылау мақсатында мұғалім оқушылармен кері байланыс орнатады.Оқушылар сабақ барысында нені білгенін, қалай жұмыс істегенін ,не қызықты әрі жеңіл болғанын, не киындық туғызғаны туралы ой-пікірлерін білдіре алады. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.2.2.** Түрлі дене жаттығуларында жүйелі қозғалыс пен шығармашылық комбинациясын қолдану және құру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | - ойын кеңістігінде тактикалық, стратегиялық, құрылымдық идеялармен тәжірибеде қолдану;  - ойын барысында әртүрлі қозғалыс контекстің жеке ерекшеліктеріне қарай әр түрлі рөлдерді орындау;  - баскетбол ойыныңда қиындықтарды жеңу және жаңа стратегиялық дағдыларын дамыту. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | - оқушылар қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды;  - баскетболшының арнайы қимыл-қозғалыстарынорындайды;  - спорттық ойын барысында командамен жұмыс жасай алады және қажетті тактиканы қолдана алады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Барлық оқушылар;**і.Барлық білім алушылар жаңа жаттығуларды түсінеді.  **Басым бөлігі:** Қимыл –қозғалыс комбинацияларының реттілігін біледі..  **Кейбірі:**секіру жаттығуларындағы жіберген кемшіліктерді анықтайды және оны түзете алады. | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | 1.Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу.  Сәлеметсіздер ме! Здравствуйте! Good afternoon! Қолайлы ортаға талаптау, оқушылар ортаға шығып шеңбер құрып, бір-бірімен амандасады және бүгінгі күнге тілек айтады..  2. Пазл құрастыру арқылы топқа бөлінеді және тақырыпқа шығады.  3. Оқушыларды сапқа тұрғызып бір орында; «Оңға!», «Солға!», «Кері бұрыл!».  4. Жүру: Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру. Жартылай отырып, толық отырып жүру.  5. Жүгіру: Сағат тіліне қарсы үш айналым жеңіл жүгіріс.  6. Еркін жүріп бастапқы қалыпқа келу.  7. Екі қатарға тұрып қозғалыстағы арнайы жаттығуларын жасау:  - тізені көтеріп жүгіру  - аяқты артқа сермеп жүгіру  - қиғаштап жүгіру  - дене артымен жүгіру  - жылдам жүгіру  8. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау.  9. Жалпы даму жаттығулары:  - Оқушыларды екі қатарға тұрғызылып жалпы дамыту жаттығуларын орында тұрып орындайды, мұғалім белгі берген кезде алаңның ортасына дейін жүгіріп орнына жүгіріп қайтулары керек. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Жаттығулар көрсетілімі материалдар |
| **Ортасы** | 1 тапсырма  Оқушыларға тактикалық іс-әрекеттерді орындауға тапсырма беріледі. Мұнда оқушылар алаңда доп жүргізбейді, тек бір-біріне пас беру арқылы допты себетке салу керек.  C:\Users\Данияр\Desktop\СМК\фото баскетбол\игра без ведения.JPG  *Дескриптор:*  1. топпен бірлесе жасаған жұмысты жауапкершілікпен орындауы;  2. допқа қарай ашылу;  3. бір-біріне доп беру;  4. себетке доп салу.    2 тапсырма  Баскетбол ойынындағы топтық жұмыс. Екі және үш ойыншылардың бірлескентактикалық әрекеттерін құрып, оны ойын түрінде көрсетеді. Бірінші топ шабуылдағы тактикалық әрекетті, ал екінші топ қорғаныстағы тактиканы құрып, көрсетеді. Бірінші топтың ойыншылары тапсырманы көрсету кезінде, екінші топтың ойыншылары бірінші топтың жұмысына баға береді. Мысалы: «Допты беріп, алға шық», «Үштік», «Үшбұрыш» және т.б.Осында оқушылар топ ішінде бір-бірімен ақылдасады, стратегияны ойластырады және оны тәжірибеде жасап көреді.    3 тапсырма  Оқушыларға екі жақты үйрету ойыны беріледі. Ойында допты беру, допты қағып алу, допты лақтыру және екі адым жасау арқылы допты себетке салу әдістерін оқушылар орындау керек.  C:\Users\Данияр\Desktop\СМК\фото баскетбол\екі адым лактыру.jpgC:\Users\Данияр\Desktop\imgpreview.jpg  *Дескриптор:*  - қауіпсіздік ережелерінің сақталуы;  - ойын ережелерінің сақталуы;  -ойын барысында бірлесе жасаған жұмысты жауапкершілікпен орындайды;  - себетке доп салу;  - қажетті стратегияны қолданады. | | қозғалыс комбинацияларын құрып қолдана алады;  жылдамдық пен үйлесімдіктің арнайы жаттығулар кешенін құрастырып  көрсете алады;ойын кеңістігінде бағдар жасай алады. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «От шашу» | Ноутбуктер.  Ресурсқа сілтеме:  лестница скорости и координации  <https://www.youtube.com/watch?v=BhrjqvFPNzs>  Файл: №1 карточка «жылдамдық және үйлесімдік сатысындағы арнайы жаттығулардың кешені. docx» |
| Сабақтыңсоңы | **Кері байланыс «Ойлаудың бес гүлі»**  Мен білдім ....................  Мен үйрендім ...............  Маған ұнады .................  Маған .......... қиын болды  Менің көңіл-күйім ..........  **«Алма ағашы» әдісі.** Жасыл түсті алма – мен бүгін бәрін жақсы орындадым деп ойлаймын: менің көңіл-күйім көтеріңкі. Қызыл түсті алма – мен тапсырманы орындай алмадым, менің көңіл-күйім жоқ. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.4.4.**Дене жаттығуларының сапасын жақсарту баламалы ережелер мен құрылымдық әдістерін бағалау және түсіндіру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | 1. Оқушыларға ойындағы тактика және стратегия туралы түсіндіру  2. Оқушыларды тактикалық әрекеттер мен оны қолдануға үйрету | | | | |
| **Бағалау критерииі** | 1. Тактика және стратегия термині туралы біледі;  2. Бір немесе бірнеше тактикалық әрекет жасай алады;  3. Ойын үрдісінде тактикалық амалдар қолданады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Жаңа сабақтың тақырыбымен, мақсатымен, таныстыру;  Оқушылармен баскетбол туралы әңгімелесу.  Таныстырылым арқылы баскетбол жөнінде ақпаратты жетілдіру.  Оқушылардың жүрек соғысын көтеру үшін, жалпы жарақаттардан сақтандыру үшін қыздырыну жаттығуларын жасайды:  -жүру, жүгіру жаттығулары;  -демді қалыпқа келтіру үшін жәй жүріспен жүріп созылу жаттығуларын жасау,  Арнайы жетілдіру жаттығулар кешенін орындау.  **Интернет болған жағдайда:** Сабақ кезінде қауіпсіздік  ережелерін сақтай отырып бірнеше дене жаттығуларын жасау.  <https://www.youtube.com/watch?v=JG-hAsrrK5Q>  **Интернет болмаған жағдайда:**  Алдында үйренген дене жаттығуларды жасау | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | бейнематериалы  <https://www.youtube.com/watch?v=td98ss3MwuE> |
| **Ортасы** | Оқушыларға қауіпсіздік ережелерін тағы да бір есетріне салу.  Қозғалыс үйлесімділігін дамыту үшін екі доппен жасалатын жаттығулар:  - екі допты алма-кезек ауада айналдыру (жонглирование);  - бір допты домалату екіншісін алып жүру;  - екі қолмен бір мезетте екі допты алып жүру;  - қабырғаға лақтырып ұстап алу;  - жұппен бір допты еденге соғып берсе екіншісін биікте лақтырып беру;  - жұпта екі допты биікте лақтырып кері қабылдау;  - жұпта екі допты қатар еденге соғып беріп қабылдап алу;  Шабуылдауда тактикалық әрекеттерге үйрету.  Оқушыларға тактикалық әрекеттер туралы және оның не үшін қажеттігі туралы түсіндіру.  Ойын тактикасына үйрету келесі әрекеттерден басталады:  Жеке тактикалық әрекеттерді меңгеру. Сонымен қатар әр этапта әрекеттер қиындатылып отырады  — тапсырма бойынша баяу темпте енжар қорғанмен;  — жарыс үрдісне тән темпте;  — тапсырма бойынша ойынынды меңгеруді бекіту (азайтылған құраммен, ойын алаңының жартысында, қарсыластың белгілі бір шабуылынан кейін т.с.с.).  Оқушыларға допты тартып алу және шығарып жіберу амалдары туралы түсіндіру.  Келесі әрекетте оқушылар допты тартып алғаннан кейінгі амалдар мен тәсілдерді ойластырады: жалғау, қоршап алу және жауып тастау, сонымен қатар солардың барлығын финт ретінде жасап қарайды. | | Жүгіру барасында арнайы ережелерді сақтайды  Қашықққа топпен жүгіреді | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «От шашу» | Жаттығулар көрсетілімі материалдар  Мектеп алаңы, ысқырық, уақыт өлшегіш және конуста |
| Сабақтыңсоңы | **Аралдар әдісі»** оқушылардың көңіл-күй, эмоция-сезімдік жай күйін көрсетеді. Өз қайығын аралдарға апарып салады.  **«Білім теңізіне қайықты жіберіңіз»**  әдісі  Тақырыпты жақсы меңгердім деп есептеген балалар өз қайығын «Білім» теңізіне жібереді, ал өзіне сенімсіз балалар «Жағалауда» қалады. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Ойын жарыстарын ұйымдастырып өткізу** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.5.5.**Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдықидеяларды жобалау | | | | |
| **Сабақ мақсаттары** | Оқушылар сабақ барысында командалық тактикалық әрекеттерді құрады және талдайды | | | | |
| **Бағалау критерийі** | Техникалық қауіпсіздікті сабақ барысыңда сақтайды.  Оқушылыр ойын кезінде командалық стратегияны құрады.  Оқушылар топтық бірлескен жұмысты басқарады, баға береді. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды сапқа тұрғызу,сәлемдесу,рапорт беру. Сабақтың мақсатын түсіндіру .  Бір орында гимнастикалық жаттығу элементтерін қайталау (оңға,солға,кері бұрылу).  2.Жүру:Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру.Жартылай отырып, толық отырып жүру.  3.Жүгіру: Еркін жүгіру, тізені көтеріп жүгіру ,аяқты артқа сермеп жүгіру (ЖДЖ). Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау.  Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау.  Шағын топтарда істестік және бәсекелестік жұмыс істеу.  Жұп мүшелері бір-біріне түзету кері байланыстарын беріп, жақсы жасауға ынталадырады.  **Кері байланыс:**  Егер жаттығу жасамаса, бұлшықеттермен не болады? Сіздерге жаттығудан кейін қозғалыс қимылдарын орындауда қиындық туындайды ма? Жаттығудың оң әсерін атап өтіңіздер. | | Оқушыларшаттықшеңберінқұрады.Мұғалімніңқойған  сұрағынажауапбереді.Бір-бірінеәдемісөздерайтады.  Біз тату-тәттіміз.  Бізбақыттымыз!  Әркүнімізқуанышқа  толы. | **«Алдығы оқуда» күлегештер арқылы бағалаймын**. | **Суреттер, қима сөздер** |
| **Ортасы** | Арнайы дайындық.-допты жоғары лақтырып қағып алу-допты жоғары лақтырып отырып тұрып қағып алу-допты жоғары лақтырып айналып қағып алу-қарама-қарсы тұрып доппен шабуылдау әрекетін орындау. Шабуыл соққысын орындау.-Тордан 5 – 6 метр жерден жүгіріп келіп қос аяқпен серпіле әуеде секіріп соққы жасау әрекетін көрсету.-Секіру әрекетін көрсеткен кезде адымдап келіп аяқты тізеден бүге, қолды артқа сермей лақтырып екпінмен жоғары серпілу керек. -Әуеде оң қолын жоғары алып білектен соққы беруді көрсету. Осы жаттығуды доппен жасау.-Бір оқушы тор түбінен әуелете допты лақтырады шабуылдаушы жүгіріп келіп бар күшімен секіріп соққы береді. Ұйымдастырушы арқылы соққыны қайта лау.-ереже бойынша волейбол ойынын ойнау  **Негізгі эстафеталық ойын**  Бұл ойынға  әр командадан үш ойыншыдан шығады. Залдың екі жағында  тұрып, бір-бірден  залды айналып  жүгіріп, келесі ойыншыға  таяқшаны береді. Қай команда этафетаныбұрынаяқтайды, сол команда жеңскежетеді*.*  **Доппенжарыс**  Бірінші бала екі баскетбол добынқолтығынақысыпалып, межегежүгіріпбарады да, бірдоптықалдырып, екіншідоптыкелесіойыншығаәкеліпберед. Келесіойыншыбірдоппенбарып, екіншідопты ала келеді. Ойыносылайжалғасабереді.  Тапсырманың дескрипторлары;  - оқушылар қауіпсіздік ережелерін сақтады  - оқушвлар ойын ережелерін сақтады  - ынтымақтастықта қиындықтар болған  жоқ  **ФБ** Смайликтер арқылы орындалады(өте жақсы – күліп тұрған, жақсы –күлімсүреп тұрған, жаман- жыламсырап тұрған).    . | | Оқушылар екі қатарға бөліп қарама-қарсы тұрғызып жұппен жаттығу жасау.  Жүгіру барасында арнайы ережелерді сақтайды  Қашықққа топпен жүгіреді | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  **ҚБ** «Бәрекелді,әттеген-ай» | Әрбір тапсырма үшін үлкен бос кеңістік. Мұғалімге арналған ысқырық. Аумақты белгілеу үшін фишкалар/конустар.Үлкен бос кеңістік, ысқырық, арақашықтықты шектеуші фишкалар. |
| Сабақтыңсоңы | Кері байланыс  1.Сіз үшін жаңа ақпарат...  2.Не қиын болды?  3.Не оңай болды?  4.Нені ескеруім керек?  «Менің ең жақсы көретін сәнді киімім» тақырыбында диалог құрастыру. Дыбыс үндестігіне талдау | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Ойын жарыстарын ұйымдастырып өткізу** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.1.5.5.**Сенімділікпен қабілеттілікті жақсарту мақсатында жаңа тактика, стратегия және құрылымдықидеяларды жобалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Оқушылар өз қозғалыс қабілетіне талдау жасау арқылы сын тұрғысынан баға береді. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | * Техникалық қауіпсіздікті сабақ барысыңда сақтайды; * Оқушылар қозғалыс контекстілерінің жеке ерекшеліктерін талдайды; * Балама идеяларға сыни тұрғыдан баға береді. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушылармен сәлемдесу. Көңіл күйлеріне мән беру. Шеңбер бойына тұрып, ашық сұрақ-жауап арқылы денсаулыққа қатысты түсініктерін кеңейту.   * Бұлшық еттерді қалпына келтіру үшін қандай жаттығулар орындаған дұрыс * Дене белсенділігін дамыту, бағалау үшін қандай стратегияларды жүзеге асырған жөн деп санайсыз. * Қандай жаттығулар пайдалы? * Сіздер өз денсаулықтарынызды қалай күтесіздер?   Мұғалім оқушыларға ашық сұрақтар қояды, оқушылардың жауабын мұғалім стикерлер немесе түрлі смайликтерді жабыстыру арқылы бағалап отырады.  Содан кейін, мұғалім сабақтың тақырыбы мен мақсаттарын таныстырады.  Оқушылар бірлесіп, қыздырыну жаттығуларын орындайды.  Қыздырыну жаттығуына қимыл-қозғалыс ойынын ойнату.  «Қуыспақ» ойынының ережесі: Оқушыларды жұптастырады. Жұптасқан оқушылар ажырамай бірге қашады және бірін-бірі қуады.  Ойынды талдау, шапшаң ойын көрсеткен жұптарды бағалау.   * Жалпы денені дамыту жаттығулары.   Жаттығуларды орындап болғаннан кейін, оқушыларға тақырыпқа сай, тапсырмалар беріледі. Оқушылар іс-әрекеттермен танысып, топта бірлесіп жұмыс жасауға кіріседі. | | Қойылған сұраққа өз ойын айту, жауап беру.  Қозғалмалы бой жазу жаттығулары - Қолды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүру. - 1. | Қол шапалақ | Футболдобы, ысқырық,уақыт өлшегіш,жалауша. |
| **Ортасы** | **1.**Оқушыларды екітопқабөлу.  1 - топқатапсырма  Дене бұлшық еттерінсозужәнедамыту жаттығуларының түрлерін көрсетіңдер.  Топта оқушылардыңбарлығықамтылуытиіс. Олардене бұлшық еттерініңсозылужәнедамытужаттығуларынжекелейнемесебірлесіпкөрсетулерітиіс.  2- топқатапсырма  Дене бұлшық еттерініңжаттығунемесеойыннанкейінқалыпқакелтіружаттығутүрлерінкөрсетіңіз.  Екітопқадайындыққауақыт беру. Екітоптыңоқушыларыбір-бірінеқұрастырғанжаттығутүрлерінкөрсетеді. Талқылайды.Бағалайды. Мұғалімтарапынанкерібайланысберіледі.  Сұраңыз: Ұсынылғанжаттығукешенінорындаукезіндеқиындықтарболдыма? Құрастырылғанкешендердіңбір-біріненқандайайырмашылықтарыбар?  **Дескриптор:**   * Дене бұлшық еттеріне қатысты жаттығуларды көрсетеді, * Жаттығулардың реттілігімен орындап көрсетеді; * Дене белсенділігін дамыту үшін түрлі әдістер көрсетеді.   Оқушылар кіші топтарда белгілі бір бұлшық еттер тобына (түрлі топтарға түрлі нұсқалар) дене қыздыру жаттығуларын немесе белгілі бір қызмет түрінен кейін қалыпқа келтіру жаттығуларын құрастырады. Мысалы, бірінші топ-жүгіретін қысқа қашықтыққа, екінші топ-лақтырудан кейінгі қалыпқа келтіру. Құрастырылған кешенді басқа топ оқушыларына көрсетуді ұсыныңыз. Құрастырылған кешендерді топтар арасында бағалау.  Сұраңыз: Дене қыздыру жаттығулары сіздің ағзаңызға әсер еткендігі сезілді ме? Қозғалыс әрекеттерін орындағаннан кейін ағзаны қалыпқа келтіру не үшін қажет? Дене қыздыру жаттығуларын құрастыру мен өткізу кезінде жеке білімдеріңіз көмектесе алды ма? Ағзаны дамыту мен өзін жақсы сезіну үшін жалпы дене дайындығы туралы алған білімдердің пайдасы бар ма?  Дискриптор:   * Жүгіруден кейінгі созылу жаттығуларын көрсетеді; * Лақтырудан кейінгі бұлшық ет жаттығуларын көрсетеді; * Созылу мен қалыпқа келтіру жаттығуларын ажырата алады | | Белгі бойынша топтын бірінші ойыншылары, белгіленген жалаушаға дейін, қапшықпен қосаяқтап секіріп барып,секіріп қайтады. Келесі ойыншыға қапшықты жылдам тапсыруы керек. Ойын осылай жалғасады. | Топ белсендісі анықталып, топ басшысы болып тағайындалуы  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Мұғалімге арналған ысқырық, конустар, теннис доптары.  Келесі сілтеме бойынша шағын допты лақтыру технкасын оқыту әдістемесі берілген:  Теннис доптары, мұғалімге арналған ысқырық, бор, фишкалар, жалауша, өлшеуіш құралдары. |
| Сабақтыңсоңы | **Рефлексия**  Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз.  Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба?  **«Үшінші ойыншы артық»**  ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады?  Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма  Сабақ мақсаттарымеңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?  Бүгін оқушылар нені үйрендіндер?  Оқыту ортасы қандай болды? | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Денсаулық. Денебелсенділік жаттығулары** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.3.3.3.** Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін жаттығудың энергетикалық жүйесін және қарқындылығын қарастыру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Дене жаттығуларының тірек және қозғалыс жүйесін қалыптастыруға әсерін ашу. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | *Оқушы:*  – жүгіру кезінде денсаулықты нығайтатын жаттығулар тізбегін орындайды;  – секіру кезеңдеріндегі дененің қозғалыс белсенділігін көрсетеді;  – денсаулыққа әсер ететін жаттығуларды бір-біріне көрсетіп орындайды. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушылардың сапқа тұруы, сәлемдесуі және сабақтың міндеттерімен таныстыру. Солға, оңға бұрылу. Қозғалыстар, қолдары белде, табанның ішкі жағымен және сыртқы жағымен жүру, шеңбер бойынша жеңіл жүгіру, жүріп өту. Допты қолдану арқылы жалпы дамыту жаттығуларды жасау. | | Оқушы өз жұбын табады  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Ысқырық, секундомер, плакат, түрлі түсті маркерлер |
| **Ортасы** | Оқушыларды 1 сапқа тұрғызу (7 мин):  1. Гимнастикалық скамейкадан секіру;  2. Гимнастикалық төсеніште алға домалау.  3. Гимнастикалық төсеніште артқа домалау.  4. Тепе - теңдік сақтап жүру.  5. Гимнастикалық қабырғада мініп - түсу. Жаттығуларын жасату.  6. Демді қалыпқа келтіру жаттығуларын жасатып 3 топқа бөлу.  Оқушыларды 3 топқа бөлу, дұрыс жасауын қадағалау:  ***І топ –* *Әртүрлі биіктіктегі арыста жаттығулар***  1. Тартыла секіріп, аяқты ашып міну.  2. Шалқаю  3. Қолын арыстан ұстап жабдықтың үстінде отыру.  4. Қарлығаш жасау.  5. Бұрыш жасап  6. 90о - қа айналып секіріп түсу, жаттығуларын жетілдіру. 18 мин  Жаттығуларды қауіпсіздік ережесін сақтап, сыныптасының, мұғалімнің көмегімен жасауын қадағалау.  ***ІІ топ – Акробатикалық жаттығулар***  1. Алға домалау  2. Көпір жасау.  3. Артқа домалау  4. Жауырынға тұру.  5. Аяқты басынан асыра жерге тигізіп, алақанын жерге қою.  6. Жарты шпагатқа келіп отыру жаттығуларын жетілдіру. Жаттығулардың дұрыс орындалуын қадағалау. Сыныптасының көмегімен жасау.  ***ІІІ топ – Тепе - теңдік жаттығулар***  1. Қарлығаш жасау.  2. Қолды жайып, аяқтың ұшымен жүру.  3. Жартылай отырып, өкшені көтеріп бұрылу.  4. Тізені жоғары көтере жүру, жаттығуларын дамыта үйрету. Топтарды жаттығуларын бірнеше рет жасағаннан кейін орындарын алмастыру. Сыныптасының көмегімен жасау.  **Көңілді эстафеталық ойындарды өткізу.** | | Ережені бұзғандар ұсталған болып есептеледі.  Қауіпсіздік ережесін сақтау  Ойынның ережесін басшылыққа алу,әдістемлек нұсқау беру. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау    **ҚБ**: Мұғалім тарапынан жүретін бағалау «Ауызша мадақтау | Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.  Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер. |
| Сабақтыңсоңы | **Қалыптастырушы бағалау. «Социаграмма» әдісі:**  **Тапсырма**: оқушылар сабақтан қаншалықты дәрежеде тың мәліметтерді алғанын шәкіл тұсына белгілейді**.**  Кері байланыс  Оқушылар сабақта алған білімдерін қорытындылау үшін «Білемін, білгім келеді, үйрендім» (ББҮ стратегиясы) кестесін толтырады. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Денсаулық. Денебелсенділік жаттығулары** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары** | **11.3.3.3.** Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін жаттығудың энергетикалық жүйесін және қарқындылығын қарастыру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайта, түрлі жаттығуларын орындау кезінде қимыл-қозғалыс реттілігін сақтап, іс жүзінде қолдану. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | * баламалы шығармашылық қабілетін біріктіреанықтайды; * дене қасиеттерін дамытатын жаттығуларды ойында пайдаланады және дұрыс тыныс алу, демді ретке келтіру тәсілдерін ұстанады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **Дайындық бөлім:** Спорттық киімдеріне назар аудару. Сәлемдесу, сабақ мақсатын түсіндіру, өтілу барысымен таныстыру.  Дене қыздырыну жаттығуларының ережесі (мұғалім тарапынан айтылады): - жүгіруді бірден жоғары қарқынмен бастауға болмайды. Себебі, бірден қатты жүгірген адам тез шаршайды да, межелі жерге жете алмай қалуы мүмкін; - жүгіруді,секіруді және лақтыруды баяу бастап, жылдамдықты біртіндеп үдете беру қажет.  **Жалпы дамыту, жетілдіру жаттығулары.**  **Қатардағы жаттығулар.** Бұрылыстарды біркелкі орындау. Аяқтың ұшын, өкшесін дұрыс пайдалану. Жүрістегі жаттығулар. Жаттығуларды біркелкі, дұрыс орындау. **Жүрістегі жаттығулардан жүгірістегі жаттығуларға көшу.** Баяу жеңіл жүгіру. Арақашықтықты сақтау. Қол кеуденің алдында, аяқтың ұшымен жүгіру. Мұрынмен тыныс алу. Жүгірістегі жаттығулар. Бірте - бірте ақырындап жүріске көшу. Кең тыныс алу. Сынып шағын топтарға бөлінеді. Оқушылармен «Айна» ойынын ойнау арқылы жалпы дамыту жаттығуларын орындау кезінде бір біріне түсіндіре сөйлеу арқылы, қалай орындалуы жайында жеткізу.  Оқушылар 8 – 10 немесе 16-18 рет орындалатын кешенді жаттығудан тұратын таңертеңгілік гигиеналық гимнастика кешенін талқылайды және орындайды. | |  | Қол шапалақ | Ұялы телефон |
| **Ортасы** | ÐÐ¾ÑÐ¾Ð¶ÐµÐµ Ð¸Ð·Ð¾Ð±ÑÐ°Ð¶ÐµÐ½Ð¸Ðµ  ÐÐ¾ÑÐ¾Ð¶ÐµÐµ Ð¸Ð·Ð¾Ð±ÑÐ°Ð¶ÐµÐ½Ð¸Ðµ  **Денсаулық белсенді қозғалыс арқылы.**  Оқушылар топтарға бөлінеді. Оқушылар топтарда тақырыпты талқылайды: "Денсаулықты қалай нығайтуға болады".  Оқушылар салауатты өмір салтын уағыздауды және зиянды әрекеттердің теріс әсерінің алдын алуды талқылайды.  **Сұрақ:** денсаулығыңызды қалай шыңдап, сақтайсыз?  Сынып шағын топтарда жұмыс жасайды. Оқушылар жүгірісті қадаммен алмастыру тапсырмасын орындайды 1км.:  250 м жүгіру, 50 м қадам Тапсырманы орындамастан бұрын тапсырманы орындау және орындап болғанан кейін салыстыру үшін жүрек соғысын өлшеу қажет.  **Сұрақ:** денсаулыққа зиян келтірмес үшін жүгіру ырғағын қандай жүрек соғысында сақтау қажет?  **Тапсырма:**Екі доппен өткізілетін қозғалмалы ойын. Оқушылар лекке бірінің артынан бірі тұрады, көшбасшының қолында екі үрленген доп. Төрешінің ысқырығы бойынша топтар кезекпен тапсырмалар тізбегін ілгері-кейін, доппен 8-10м қашықтықты жүгіріп өтіп орындайды. Қозғалу тәсілдері: а) алақанмен допты алып жүру; ә) алақандарымен доптарды бір-біріне қысып ұстау; б) допты бір бүйіріне қысып екінші алақанымен еденге соғып алып жүру; в) ауысып алып жүру; г) екі допты да аяқпен алып жүру.  **Сұрақ**: Доппен қандай ара қашықтықты жүгіріп өту қажет? Бақылау, оқушылардың жауаптарын тыңдау, бағалау. Қалыптастырушы бағалау: *Сұрау*: Осы жаттығуларды орындау барысында, қандай қиындықтар болды? Болса оны сіз шештіңіз бе? Жаттығуларды құрастыру кезінде қандай қауіпсіздік ережесін сақтадыңдар? Жаттығу орындау барысында қауіпсіздік ережесін орындай аласың ба? | | Ара қашықтықты толық алу  Денені дұрыс ұстау, басты толық айналдыру.  Денені тік ұстау ережелерін сақтайды  Белді кең шеңбермен айналдыру  Денені тік ұстап толық иілу ережесі арқылы жүгіру ді көрсетеді  оқушылар түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету  қауіпсіздік ережесін жұмыс барысында сақтайды; | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  Бағалау парақшасын толтырады.  **ҚБ** | Кең ойын алаңы, ысқырық, фишкалар, бор, конустар.  Жүгіру алаңы, төменгі сөреге арналған сөрелік тірегіш, ысқырық, фишкалар, бор, конустар.  Алыс қашықтықтарға жүгіру техникасы интернет ресурсына сілтеме: |
| Сабақтың соңы | Кері байланыс  Оқушылардың өз тәртіптеріне рефлексия жасауды мобильдендіру (мотивация, әрекет тәсілдері, қарым-қатынас).  Оқушылар стикерге мына сұрақтарға жауап жазады:  1. Маған сабақта не ұнады. 2. Маған немен жұмыс істеу керек? 3. Смайл арқылы өзінің көңіл-күйін бейнелейді және стикерді күн бейнесіндегі тақтаға жапсырады. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Денсаулық. Денебелсенділік жаттығулары** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.3.3.3.** Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін жаттығудың энергетикалық жүйесін және қарқындылығын қарастыру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Дене жаттығуларының тірек және қозғалыс жүйесін қалыптастыруға әсерін ашу. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | *Оқушы:*  – жүгіру кезінде денсаулықты нығайтатын жаттығулар тізбегін орындайды;  – секіру кезеңдеріндегі дененің қозғалыс белсенділігін көрсетеді;  – денсаулыққа әсер ететін жаттығуларды бір-біріне көрсетіп орындайды. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушылардың сапқа тұруы, сәлемдесуі және сабақтың міндеттерімен таныстыру. Солға, оңға бұрылу. Қозғалыстар, қолдары белде, табанның ішкі жағымен және сыртқы жағымен жүру, шеңбер бойынша жеңіл жүгіру, жүріп өту. Допты қолдану арқылы жалпы дамыту жаттығуларды жасау. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Әр жаттығу үшін кең, таза кеңістік,ысқырық , конус, секундомер, интерактивті тақта немесе ноутбук, гимнастикалық таяқшалар, секіртпе. Бағалауға арналған түрлі-түсті қағаз |
| **Ортасы** | Оқушыларды 1 сапқа тұрғызу (7 мин):  1. Гимнастикалық скамейкадан секіру;  2. Гимнастикалық төсеніште алға домалау.  3. Гимнастикалық төсеніште артқа домалау.  4. Тепе - теңдік сақтап жүру.  5. Гимнастикалық қабырғада мініп - түсу. Жаттығуларын жасату.  6. Демді қалыпқа келтіру жаттығуларын жасатып 3 топқа бөлу.  Оқушыларды 3 топқа бөлу, дұрыс жасауын қадағалау:  ***І топ –* *Әртүрлі биіктіктегі арыста жаттығулар***  1. Тартыла секіріп, аяқты ашып міну.  2. Шалқаю  3. Қолын арыстан ұстап жабдықтың үстінде отыру.  4. Қарлығаш жасау.  5. Бұрыш жасап  6. 90о - қа айналып секіріп түсу, жаттығуларын жетілдіру. 18 мин  Жаттығуларды қауіпсіздік ережесін сақтап, сыныптасының, мұғалімнің көмегімен жасауын қадағалау.  ***ІІ топ – Акробатикалық жаттығулар***  1. Алға домалау  2. Көпір жасау.  3. Артқа домалау  4. Жауырынға тұру.  5. Аяқты басынан асыра жерге тигізіп, алақанын жерге қою.  6. Жарты шпагатқа келіп отыру жаттығуларын жетілдіру. Жаттығулардың дұрыс орындалуын қадағалау. Сыныптасының көмегімен жасау.  ***ІІІ топ – Тепе - теңдік жаттығулар***  1. Қарлығаш жасау.  2. Қолды жайып, аяқтың ұшымен жүру.  3. Жартылай отырып, өкшені көтеріп бұрылу.  4. Тізені жоғары көтере жүру, жаттығуларын дамыта үйрету. Топтарды жаттығуларын бірнеше рет жасағаннан кейін орындарын алмастыру. Сыныптасының көмегімен жасау.  **Көңілді эстафеталық ойындарды өткізу.**  **Тапсырмаға дескрипторлар:**   * оқушылар карточка бойынша тапсырмаларды орындайды.   Оқушылар шағын допты лақтыруды, тапсырмалары берілген карточкалар арқылы, топта орындайды:  1 тапсырма. Шағындоптылақтырутехникасы  2тапсырма. Снарядтыұстаужәнешағындоптылақтырудыңсоңғыфазасындағыжүгіре басу қимылындағы техника  3тапсырма. Екпінжасаукезіндешағындопты «тіке-артқа» лақтырутехникасы  4тапсырма. Алдын-ала және соңғы фаза элеметтерін байланыстыру.  Шағын допты лақтыру мен арнайы жаттығуларды орындау техникасының бірізділігін құру.  **Тапсырмаға дескрипторлар:**  оқушылар карточка бойынша тапсырмаларды орындайды.Мұғалім әр топқа басқа топтарды бағалғуды ұсынады.  Одан соң оқұшылар жұп жұпқа бөлініп нығыздалған доптармен әртүрлі ЖДДЖ орындайды.  Кейін мұғалім әрбір оқушыны орындаған тапсырмаларын талдауға шақырады (Не жасалды? Не жасалмады? Неліктен? Не кедергі болды? Тапсырманы орындағанда қандай көмек болды?)  Мұғалім әр оқушыны диалогтық әдіс арқылы бағалайды. | | Слайдта берілген сұрақ жауапты орындайды  Сұрақ жауап арқылы сұраққа жауап береді  Топтар бір-біріне ойын барысында байқаған, көрген екі жақсы орындаған жағын айтып, ұсыныс түрінде бір тілек айтады.  қарсылас топтың аумағына өтеді  туды алып, кері өз аумағына жүгіріп шығады  өз аумағына өткен оқушыларды ұстап үлгереді | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Әр жаттығуға арналған үлкен, таза кеңістік, ысқырық, секундомер, конустар, фишкалар. |
| Сабақтыңсоңы | **Рефлексия.**  **Өзін-өзі бағалау анализі.**  - Бүгінгі сабақтан өзіңе не алдың?  - Бүгінгі сабақтың мақсаты қандай болды?  - Өз көңіл күйінді белгімен көрсет | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Денсаулық. Денебелсенділік жаттығулары** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.3.3.3.** Жеке жаттығу бағдарламасын жобалап енгізу үшін жаттығудың энергетикалық жүйесін және қарқындылығын қарастыру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Денсаулықты сақтау және нығайту бойынша аурулардың алдын алу шараларын талдау және бағалауүйрету және түсіндіру. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | * Денсаулықты сақтау және нығайту бойынша аурулардың алдын алу шараларын талдау және бағалау біледі және түсіндіре алады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Мұғалім оқушылармен амандасады.  Содан кейін футбол туралы мәліметтерді сұрайды.  Сүрақтар:   * Жүгіру сіздің ағзаңызға қалай әсер етеді? * Физикалық жүктемелер сіздің жасыңызда қалай пайдасын тигізеді? * Оқушылармен сабақтың тақырыбын анықтайды «Жүгіру және оның түрлері» * Сабақтың басында ерекше көңіл бөліну керек:   Мұғалім оқу мақсаттары мен жетістік критерийлерін оқушылардың өздері құрып, дайын нұсқамен салыстыруларын ұсынады. Осыдан сабақтың жетістік критерийлері шығарылады. Оқушылармен сабақтың тақырыбын анықтайды  «Секіру және дәлдеу.»  Сабақтың басында ерекше көңіл бөліну керек:  - оқушылардың зейінін қоюына;  - оқушылармен бірге сабақтың мақсатын анықтауға/ОМ  - оқушылармен сабақтың соңына күтілетін нәтижені анықтау.  Оқушылар, бір орында, қозғалыста және жүгіру кезінде ЖДДЖ орындайды.  Оқушылар арнайы жаттығулар орындайды. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Оқулық, суреттер, топқа бөлуге арналған кеспе қағаздар және әртүрлі заттар, топтық тапсырмалар |
| **Ортасы** | Оқушылар аяқтарын бүгіп екпінмен ұзындыққа секіруді жұптасып, карточкалардағы тапсырмалар арқылы жасайды:  1 тапсырма. Оқытылып жатқан техника бойынша түсінік  2 тапсырма. Итерутехникасы.  3 тапсырма. Екпін мен итерудібайланыстыру.  4тапсырма. Жергеқонутехникасы.  5тапсырма. Ұшуфазасы  Секірудіорындаутехникасынорындаубірізділігінқұру.  **Тапсырмаға дескрипторлар:**   * оқушылар карточка бойынша тапсырмаларды орындайды.   Оқушылар шағын допты лақтыруды, тапсырмалары берілген карточкалар арқылы, топта орындайды:  1 тапсырма. Шағындоптылақтырутехникасы  2тапсырма. Снарядтыұстаужәнешағындоптылақтырудыңсоңғыфазасындағыжүгіре басу қимылындағы техника  3тапсырма. Екпінжасаукезіндешағындопты «тіке-артқа» лақтырутехникасы  4тапсырма. Алдын-ала және соңғы фаза элеметтерін байланыстыру.  Шағын допты лақтыру мен арнайы жаттығуларды орындау техникасының бірізділігін құру.  **Тапсырмаға дескрипторлар:**  оқушылар карточка бойынша тапсырмаларды орындайды.Мұғалім әр топқа басқа топтарды бағалғуды ұсынады.  Одан соң оқұшылар жұп жұпқа бөлініп нығыздалған доптармен әртүрлі ЖДДЖ орындайды.  Кейін мұғалім әрбір оқушыны орындаған тапсырмаларын талдауға шақырады (Не жасалды? Не жасалмады? Неліктен? Не кедергі болды? Тапсырманы орындағанда қандай көмек болды?)  **(ҚБ)**Мұғалім әр оқушыны диалогтық әдіс арқылы бағалайды. | | Тапсырманы орындайды әрі тексеріп отырады.  Топтар бір-біріне ойын барысында байқаған, көрген екі жақсы орындаған жағын айтып, ұсыныс түрінде бір тілек айтады.  қарсылас топтың аумағына өтеді  туды алып, кері өз аумағына жүгіріп шығады  өз аумағына өткен оқушыларды ұстап үлгереді | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Әр жаттығуға арналған үлкен, таза кеңістік, бор, асықтар, А4 форматындағы қағазға жазылған «  . |
| Сабақтыңсоңы | Сабақтың соңында «Смайликтер» арқылы кері байланыс жүргізе отырып, «Біздің сынып керемет!» ұранымен сабағымызды қорытындылаймыз.  **C:\Users\Aibat\Downloads\i (25).jpgC:\Users\Aibat\Downloads\i (25).jpgКері байланыс**    Біздің сынып керемет | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Денсаулықты нығайту үшін фитнес жиынтығы** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.5.5.**Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | -жүгірудің әдіс - тәсілдерін меңгерту;  -жаттығулар кешенін орындау және талқылау;  -қозғалмалы ойындар шартын анықтау,ойнау. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Спорттық киімдеріне назар аудару. Сәлемдесу. Сабақтың тақырыбын,оқу мақсаты менсабақ мақсаттарын түсіндіру, өтілу барысымен таныстыру. Оқушылар сабақ алдында жарақаттанудың алдын алу мақсатында қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқама алады.  Дене қыздыру жаттығуларын жасау:Жүрістегі жаттығулар. Адымның ұзындығына көңіл бөлу. Жаттығуларды біркелкі, дұрыс орындау. **Жүрістегі жаттығулардан жүгірістегі жаттығуларға көшу.** Баяу бірқалыпты жүгірулер. Арақашықтықты сақтау. Қол кеуденің алдында, аяқтың ұшымен жүгіру. Мұрынмен тыныс алу. Жүгірістегі жаттығулар. Бірте- бірте ақырындап жүріске көшу. Кең тыныс алу. Жүрісте үш лекпен бұрылып үш қатарға тұру. **Жалпы дамыту жаттығулары.** Жаттығуларды барынша біркелкі реттілікті сақтап орындау, қандай да бір бұлшық еттің, буынның қозғалысына тиімді әсер ету. Жаттығуларды негізгі бөлімге бағытталған арнайы бағытта орындату. Арнайы қозғалыстар үшін әр түрлі бұлшық еттерді дайындау жаттығуларын ұқыптылықпен қайталату. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Смайликтер «тамаша», «жарайсың», «қолыңнан келеді»  Суретті кеспе қағаздар |
| **Ортасы** | **1.**Жүгіру алаңының дөңес бөлігінде, жүгіруді60-80 метргежылдамдықты үдетежүгіріп, қайта түзу жолда бірқалыпты жылдамдыққа ауысу. Топпен жүгірудің техникасын шағын топта талқылаңыз**.**  http://nashaucheba.ru/docs/13/12819/conv_1/file1_html_501325e2.png  ***Мұғалімге нұсқаулық:***  *Ұстаз жүгіру кезінде дұрыс тыныс алу туралы ескертуі қажет. Оқушылар жүгіру кезінде өздерінің дене жағдайын бақылап, бағалай алуы қажет*.  **2."**Өз уақытынды анықта» ойыны.  Белгі бойынша барлық жүгірушілержүгіру алаңы бойымен қолдарындағы жалаушамен (шыбықпен немесе басқа затпен) жүгіруді бастайды. Шартты уақытта мысалы, 30 сек. немесе 1 минут болды-ау дегенкезде, жүгіруші қолындағы жалаушаны жерге қоюы керек. Жүгіру уақытын дұрыс,жақсы есептегенойыншы жеңеді. Ойынды (жүгіруді)жалаусыз немесе басқа заттарсыз да өткізуге болады. Онда әрбір қатысушы шартты уақыт өткеннен кейін тоқтауы қажет (бір орында жүгіру арқылы).  Екінші нұсқа: қатысушы өз жүгірісін бастамас бұрын (жүгіру арақашықтығы бәріне бірдей ) ол кесіндіні өтуге жұмсайтын уақытты дауыстап жариялайды. Тапсырманы дәл орындаған ойыншы жеңеді. Ойынның командалық нұсқасында ұпайларды есептеу, кестеден ауытқығаны үшін қосылатын айыппұл ұпайларын есептеу арқылы жүргізіледі.  **3.**Сыныпты шағын топтарға бөлу. Мұғалім дене қозғалысын дамытаттын жаттығулар кешенінің жиынтық нұсқа үлгісін топтарға таратады**.** Топта, білім алушылар 6 – 8 жаттығудан тұратын жаттығулар кешенін талқылайды және орындайды. Келесі топ спорт түрінен оқу- жаттығу ойынын таныстырады. Орындалған жұмыстан соң, ол қаншалықты тиімді болғанын саралап,талдаулары керек.  ***Мұғалімге нұсқаулық:***  *Мұғалімнің мақсаты оқушылардың салауатты өмір салты бойынша қажетті білімдерін, икемділктерін және дағдыларын қалыптастыру; күнделікті өмірде алған білімдерін практикалық қолданысқа даярлау;балалардың денсаулығы үшін қатердің жағымсыз факторлары бойынша түсінік беру; салауатты өмір салтын ұстануға ынталандыру.*  **4.**Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау және орындау:  Секіртпемен секіру: 30секундтан х 3-4 рет қайталау;  Қайталап жүгірулер: 10м х 3 рет;  Нығыздалған допты отырып екі қолмен бастан асыра ұзындыққа лақтыру: 5 рет қайталау.  **5."Төрт доп**" ойыны. (жылдамдыққа арналған)  Екі команда волейбол алаңының әр жағына орналасады (егер далада болса, тордың орнына екі метр биіктікте жалаушалары бар жіптерді тартуға болады). Әр командада екі волейбол добынан болады. Ойыншылар мұғалімнің белгісі бойынша допты қарсылас жағына кез келген бұрышына лақтырады. Міндет- доптарды түсірмей ұстап алу және мүмкіндігінше тез алаңның басқа жағына қайта лақтыру. Команда ұпайды жоғалтады: егер оның жағында бір уақытта 3 доп болса немесе доп тордың астынан өтсе немесе алаңнан тыс жерге түссе.Ойын 2-3 партиядан тұрады, ол 10 ұпайға дейін жалғасады. Әр ұпайдан кейін допты ойыншылардың жаңа жұбы лақтырады. Ойын барысында қатысушылар алаңда сағат тілі бойынша (волейболдағыдай) қозғалады. | | жүгіруде, секіруде және лақтыруда қажетті дағдыларды сипаттай, талқылай және көрсете алады | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | доптары, фишкалар, бағалау парақтары, секіртпе, шеңбер, қапшық,  гимнастикалық орындықтар,  төсеніш, қағаз доптары, себет, стикерлер. |
| Сабақтыңсоңы | Сапқа тұрғызу арқылы сыныптың жиыны.Мұғалім оқушыларға сұрақ қояды: дене дайындығының жүктемесін орындауда қандай сыртқы белгілер көрінеді? Мұғалім осы сұрақтың жауабын алу үшін кез келген оқушыға волейбол добын лақтырады, оқушы жауапты қайтарған соң, мұғалімге допты қайта лақтырады. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Денсаулықты нығайту үшін фитнес жиынтығы** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары** | **11.2.5.5.**Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Балалардың физикалық әрекеттерін дамытуға және денсаулықты нығайта, түрлі жаттығуларын орындау кезінде қимыл-қозғалыс реттілігін сақтап, іс жүзінде қолдануарқылы жүгіру. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | * қарапайым дене жаттығуларын орындайды; * дене дамуына ықпал ететін,қарапайым жаттығуларды орындау және сипаттау. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **Дайындық бөлім:** Спорттық киімдеріне назар аудару. Сәлемдесу, сабақ мақсатын түсіндіру, өтілу барысымен таныстыру.  Дене қыздырыну жаттығуларының ережесі (мұғалім тарапынан айтылады): - жүгіруді бірден жоғары қарқынмен бастауға болмайды. Себебі, бірден қатты жүгірген адам тез шаршайды да, межелі жерге жете алмай қалуы мүмкін; - жүгіруді,секіруді және лақтыруды баяу бастап, жылдамдықты біртіндеп үдете беру қажет.  **Жалпы дамыту, жетілдіру жаттығулары.**  **Қатардағы жаттығулар.** Бұрылыстарды біркелкі орындау. Аяқтың ұшын, өкшесін дұрыс пайдалану. Жүрістегі жаттығулар. Жаттығуларды біркелкі, дұрыс орындау. **Жүрістегі жаттығулардан жүгірістегі жаттығуларға көшу.** Баяу жеңіл жүгіру. Арақашықтықты сақтау. Қол кеуденің алдында, аяқтың ұшымен жүгіру. Мұрынмен тыныс алу. Жүгірістегі жаттығулар. Бірте - бірте ақырындап жүріске көшу. Кең тыныс алу. Сынып шағын топтарға бөлінеді. Оқушылармен «Айна» ойынын ойнау арқылы жалпы дамыту жаттығуларын орындау кезінде бір біріне түсіндіре сөйлеу арқылы, қалай орындалуы жайында жеткізу.  Оқушылар 8 – 10 немесе 16-18 рет орындалатын кешенді жаттығудан тұратын таңертеңгілік гигиеналық гимнастика кешенін талқылайды және орындайды. | |  | Қол шапалақ | Ұялы телефон |
| **Ортасы** | Топта оқушылар тақырыпқа арналған мүмкін болатын ойлармен алмасады: денсаулық құрамдас тары: Одан кейін топтар ойлар тізбегін ұсынып, оларды бір бірімен талқылайды. Талқылаудан кейін олар денсаулықтың негізгі құрдастарын таңдайды.  *Ұстаз, топтарды бақылап және олардың жауаптарын тыңдап, жауаптарды нақтылау үшін оқушыларға сұрақтар қояды:*  *Денсаулыққа қандай құрамдас тар кіреді?*  *Сау болу үшін не жасау қажет?*  *Денсаулыққа қандай физикалық жаттығулар әсер етеді?*  *Денсаулық құрамдас тарына әсер ететін теріс факторларды тәуекелін қалай азайтуға болады?*  Оқушылар арнайы - жүгіру жаттығуларын орындайды:   1. Жамбасты жоғары көтеріп жүгіру 30-40м 2. Жылдамдықпен жүгіру 50-80м 3. Сирақты артқа лақтырып жүгіру 30-40м 4. Жылжымалы қадаммен жүгіру 30-40м 5. Секіру қадамдарымен жүгіру 30-40м 6. Жылдамдықпен жүгіру және серпінмен жүгіру 30-40м 7. Алмастырып жүгіру 30-40м   **Қарапайым жүгіру эстафеталары**  **Оқушылар 5-10 адамнан командаларға бөлінеді. Тапсырма - белгіленген бұрылыс пунктіне дейін жүгіріп бару, оны айналып өтіп кері қайту, командадағы келесі мүшенің алақанына алақанды тигізу, содан кейін ғана ол жүгіруді бастайды және т.с.с. Барлық эстафеталарда алғаш мәреге жеткен команда жеңіске жетеді.**  *Ұстаз* ***өзінің қалауы бойынша*** *эстафетаны* ***түсіндіре алады.***  ***Сұраңыз: Денсаулық құрамдас тарына қандай жүгіру жаттығулары әсер етеді? Бұлшық еттерді не үшін шынықтыру қажет?***  Ұстаз қарқын барлығына ыңғайлы болу үшін "үлкеннің" жүгіру қарқынын бақылау қажет. | | Арнайы ресурстар арқылы жаңа тақырыпты талдайды  Жұп бойынша  Жеке, өзара тақырыпты түсінгендерін мұғалімге қол көтеру арқылы білдіреді  Кілт сөздер мен тіркестер. Оқушыларды түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету  қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  Бағалау парақшасын толтырады.  **ҚБ** | Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.  Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер. |
| Сабақтың соңы | Кері байланыс  Оқушылардың өз тәртіптеріне рефлексия жасауды мобильдендіру (мотивация, әрекет тәсілдері, қарым-қатынас).  Оқушылар стикерге мына сұрақтарға жауап жазады:  1. Маған сабақта не ұнады. 2. Маған немен жұмыс істеу керек? 3. Смайл арқылы өзінің көңіл-күйін бейнелейді және стикерді күн бейнесіндегі тақтаға жапсырады. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Денсаулықты нығайту үшін фитнес жиынтығы** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.5.5.**Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті болады:**   * Жеңіл атлетика және фитнесс сабағының қауіпсіздік ережесін ұғындыру. * Жүгіру қалыптарын анықтау мен фитнесс негіздерін түсіну   **Көптеген оқушыларкелесіге қабілетті болады:**   * Жеңіл атлетика кезінде топтарда жақсы жұмыс жасау. * Жеңіл атлетика техникасы мен фитнесс меңгеру. * Басқа оқушыларды байқау және оларға сындарлы пікір айту.   **Кейбір оқушыларкелесіге қабілетті болады:**   * Динамика мен кеңістіктегі айқын өзгерістерді көрсететін жаңартпашыл және бір қалыпты реттіліктерды ойлап шығару. * Жүгіру жылдамдығын арттыру мен фитнесс жаттығуларын таңдап орындау * Топтық жұмысты сенімді жүргізіп, өз серіктестерімен бірлесіп жұмыс жасау. | | | | |
| **Бағалау критерии** | Тақырыптың  маңыздылығымен танысады, денесін жаттықтырады,алған білімін өмірде қолдана алады.  Барлық оқушылар техникалық тұрғыдағы спорттық жаттығуларды орындай алады және дағдыларды жетілдіре алады.  Көптеген оқушылар спорттық арнайы қыймыл жаттығуларын орындау кезінде, қыймыл жүйелілігін сақтай отырып, дағдыларды шындайды.  Кейбір оқушылар спорттық спецификалық жаттығуларды орындауда дағдыларды жалпылай отырып, қыймылдар жүйелілігін сақтайды. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды сабақ мақсатымен таныстыру. Бағалау критерилерін бірлесіп анықтау. Оқушыларға бір іс – әрекетті орындау алдында міндетті түрде дене мүшелерін қыздыру керек екенің ескертеміз.  Оқушыларға жалпы дамыту жаттығуларын жұппен, бірнеше топпен орындауға болады. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **Негізгі бөлім**  Оқушыларды 3-4 лекке бөліп жүгіру жолдарға тұрғызу. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын бекітетін арнайы жаттығуларды бекіту.  1. Төмеңгі старт.  3-4 оқушылардан жасау  2. Старттық жүгіріс.  3-4 оқушылардан жасау  10-15м жүгіру  3. Қашықтық жүгіріс.  3-4 оқушылардан жасау  30-40 м жүгіру  4. Мәре жасау  30 м қашықтыққа жүгіру  60 м қашықтыққа жүгіру  100 м қашықтыққа жүгіру  Оқушылар топтарда төрт адамнан жұмыс жасап, конустармен белгіленген үшбұрыштың тура жақтарымен 60 м қашықтықты 15 секундта жүгіріп өтуге тырысады. Оқушылар жүгірудің басынан дұрыс қарқынды ұстауға тырысады. Олар үшбұрыштың келесі нүктесіне жүріп немесе аяң-жортақпен барады. Жүгірушілер қажет қарқынды сезу үшін, сол қашықтықты және қажет уақытты екі немесе үш рет қайталаңыз.   Кешенді эстафета. Сыныпты топқа бөліп, қашықтыққа кедергілерді қою. Эстафетаның бір айналымы 400 м. Оқушылар сөреден кезекпен шығып, келесіге эстафетаны береді.  Белгі бойынша оқушылар бірінші кезеңге жүгіреді, бір-бірінен параллелді орналасқан 3-4 кедергінің астынан өтіп, келесі кезеңге жүгіреді, белгілі кезекте орналасқан фишкалардан өтеді. Үшінші кезеңде оқушылар гимнастикалық орындықтың үстінен жүгіріп өтеді, төртінші кезеңде гимнастикалық ағаш аттың астынан өтеді, бесінші кезеңде гимнастикалық орындықтың үстінен жүгіріп өтіп, үстінен секіріп түсіп, тағыда үстінен кері бағытта жүгіріп өту. Алтыншы кезеңде сызылған шеңберлердің ішіне аяқпен дәл басып, жүгіріп өтеді де, келесі қатысушыға эстафетаны береді. Бірінші болып аяқтаған команда жеңіске жетеді.  **Дескриптор :**  *- 60 м қашықтыққа жүгіредіі;*  *-жүгіоу алдында денені қыздыру жаттығуларын орындайды;*  *- жүгіру кезеңдерімен қашықтықты орындайды;*  **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады. | | Айту. Дайындал, назар сал, марш деген  кезде, қолмен аяқтың қозғалуын дұрыс  көрсету.  Қателіктерін айту және жою.    Старттан кейін қолмен аяқтың қозғалуын дұрыс көрсету.  Қателіктерін айту және жою.  Старттық жүгірістен кейін қолмен аяқтың қозғалуын дұрыс көрсету.  Қателіктерін айту және жою.  Уақытқа тексеру  Уақытқа тексеру  Уақытқа тексеру | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Баскетбол доптары, фишкалар, бағалау парақтары, секіртпе, шеңбер, қапшық,  гимнастикалық орындықтар,  төсеніш, қағаз доптары, себет, стикерлер. |
| Сабақтыңсоңы | Сапқа тұрғызу арқылы сыныптың жиыны. Мұғалім оқушыларға сұрақ қояды: дене дайындығының жүктемесін орындауда қандай сыртқы белгілер көрінеді? Мұғалім осы сұрақтың жауабын алу үшін кез келген оқушыға волейбол добын лақтырады, оқушы жауапты қайтарған соң, мұғалімге допты қайта лақтырады. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **өлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Денсаулықты нығайту үшін фитнес жиынтығы** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.2.5.5.**Өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін біріктіру нәтижелерін бағалау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | 1, Қозғалмалы ойындар кезінде жарақаттың алдын алу щараларын сақтайды.  2, Секірулерді орындалу техникасына сай көрсетеді;  3, Бір-бірінің үздік нәтижелерін салыстырып, анықтайды | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Білім алушы • Жүктемелердің жеке ағзасына тигізетін пайдасы мен қауіпі туралы айтады | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды сапқа тұрғызып, сәлемдесу, рапорт қабылдау, түгелдеу, сабақтың тақырыбымен мақсатын айтып таныстыру. Сапта тұрып жаттығулар орындау, жүру, жүгіру жаттығуығыларын орындату. Тыныс алуды ретке келтіруге арналған арнайы жаттығуларды жасап, сыныпты топқа бөліп жалпы дамыту жаттығуларын орындау. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Төрт адамнан топтарда жабдықты орнату. Жабдықты қауіпсіз көтеру-апару-қою туралы қауіпсіздік нұсқаулықтарын оқушылардың естеріне салыңыз.  Оқушылар топтасып спринттік мақсат әрекеттерін жаттықтырады. Басында олар алғашқы 20 метрді қолдарын қысқа қатты сермеп, қысқа тез адымдар жүгіріп өтеді. Сосын олар келесі 20 метрді қолдарын ұзын сермеп, адымдарының қарқындарын азайтып жүгіреді. Ақырында, олар 40 метр қашықтықта шынтатары 90 градус бүгіліп қысқа қолмен ұзын қол сермеулерін арасында ыңғайын тауып артқа-алдыға қарқынды қимылдайтын жүгіру үлісін табады.  Оқушылар спринттік жүгірудегі жылдам мәресі бойынша жұмыс жасайды. Олар қашықтықтың жарты жолында орналасқан 60 метрді конустармен белгілейді. Олар жұп болып, қаышқтықтың екі жағына қарсы тұрып, орталыққа қайсысы тез жететіндігін анықтау үшін жүгіреді.  Аяқтай келе фитнес жаттығуларымен айналысу. | | тақырыпқа сай берілген түсініктерді дамыту арқылы, тапсырмаларды орындайды  ойындар арқылы қолайлы ойындарды пайдаланады  Көрсетеді  Ойын ережесін дұрыс пайдаланады | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Жүгіруге арналған жол және кең таза кеңістік.  Фишкалар конустар,мұғалімге ысқырық, бор, секундомер  Әрбір тапсырма үшін үлкен бос кеңістік. |
| Сабақтыңсоңы | **Рефлексия**  Чемодан-салып аламын, алдағы уақытта қолданамын.  Еттартқыш-алған ақпаратты өңдеймін .  Себет-керек емес ақпарат, лақтырып жіберемін. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Денсаулықкүні» іс-шараларын өткізу** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.3.1.1.**«Денсаулық» деген кең ауқымды ұғымға өз көзқарасын бағалау және тиісті таңдау жасау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | -түрлі бұлшық еттерді дамыту жаттығуларын орындату;  -қысқа,орта қашықтыққа жүгірудің әдіс - тәсілдерін меңгерту;  -өмірге қажетті қимыл - қозғалыс қасиетін қалыптастыру. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | -қозғалыс белсенділігіндамыту мақсатында өзінің және өзгенің шығармашылық қабілетін анықтайды,дағдыларынкөрсетеді. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі  Мұғалім оқушыларды сабақ тақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады.  Күтілетін нәтижелер:  - Оқушылар тәжірибе алмасуға және мәселелерді шешуге, белсенді және салауатты өмір салтын қалыптастыруға және дамытуға назар аударып, жеңіл атлетикада жалпы дағдыларды (жүгіру, секіру, лақтыру) дамытады.  II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.  **«Тек бір минут»**стратегиясы.  Оқушының өз бетінше жұмыс жасау дағдысын қалыптастыру, сұрақ қою дағдыларын дамыту.  Мұғалім оқушылармен бірге алдағы ауыр дене жүктемесіне ағзаны дайындау үшін түрлі бұлшық ет топтарын ширатып шынықтыру үшін көшбасшыны таңдайды.  ЖДЖ қозғалыста және бір орында. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ |  |
| **Ортасы** | "Қақпаға жүгіру "»  Дайындалу. Екі команданың ойыншылары бір-біріне бір-бірімен сапқа тұрғызылады. Алаңның ортасында әрбір команда үшін екі жалаушамен "қақпа" (сурет. 10).  Сипаттамасы. Оқытушының сигналы бойынша қатысушылар міндетті түрде өзінің "қақпасын" жүгіре отырып, қарама-қарсы сызыққа жүгіреді және қарама-қарсы жағында құрылады. Ойын бірнеше рет қайталанады. Қақпаның көлемі қатысушылардың санына байланысты.  Ережесі. 1. Сигнал бойынша жүгіруді бастау.  2. Тек "қақпадан"өту.  3. Жүгіруден кейін сапқа тұру міндетті.  https://beguza.ru/wp-content/uploads/2016/11/tehnika-bega-na-sredniye-distancii.gif  **Дескриптор**   * Жүгіру фазаларын біледі. * Жүгіру кезінде қолдың қимылын дұрыс орындайды. * Жүгіру ағзаға әсерін біледі.   **Саралау жүзеге асырылады.**  а) физиологиялық сипаттамаларға:    - ұлдар жоғары жүктеме жасайды;  - қыздар аз жұмыс істейді;  б) физикалық қабілеттерге:  - оқушылар өздерінің моторикасын кеңейту үшін күрделі жаттығулар жасай алады;  - Неғұрлым қабілетті оқушылар кем мүмкіндіктері шектеулі оқушыларға қолдау көрсетеді.  **Бағалау:**оқушылар дескриптор арқылы бірін бірі бағалайды, және мұғалімнің бақылауы.  **Мұғалім сұрақ қояды:**  Ойлы-қырлы жерлерден жүгірген кезде не үшін қауіпсіздік ережесін қатаң сақтау қажет?  Жергілікті жерде жүгірген кезде қандай дене қасиеттері дамиды? Сабақ соңында оқушылардың қажеттіліктеріне қарай екі жақты ойын ұйымдастыру. | | оқушылар ойын ережесін сақтайды  -допты алып жүруді дұрыс орындайдыі  -ойыншы өз доын дұрыс алып жүрді | **ҚБ** «Бәрекелді,әттеген-ай»  Бағалау парақшасын толтырады. | А4 кесте сызылған қағаз |
| Сабақтыңсоңы | **«Қар кесегі»** тәсілі арқылы оқушылар өтілген тақырып бойынша бірнеше сұрақ дайындап, бір-біріне лақтырады. Сол арқылы сабақты қорытындылайды.  **«Бес саусақ»** тәсілі. Оқушылар параққа алақандарын қойып, оны жиегімен қаламмен айналдырып өтеді. Осыдан соң олар сабақ туралы мынандай сұрақтарға жауап беріп, салынған саусақтарына жазады:  **Бас бармақ** - бүгін сабақта ең құнды мәселе қандай болды?  **Балалы үйрек** – мен топта/жұпта қалай жұмыс жасадым?  **Ортан терек** – мен бүгін қандай білім мен тәжірибе алдым?  **Шылдыр шүмек** – сабақ маған ұнады ма? Неліктен?  **Кішкентай бөбек** – мен сабақта өзімді қалайша сезіндім?  http://photoshop-grafika.ru/wp-content/uploads/2013/06/Kak-narisovat-ruku-8.jpg | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Денсаулықкүні» іс-шараларын өткізу** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.3.1.1.**«Денсаулық» деген кең ауқымды ұғымға өз көзқарасын бағалау және тиісті таңдау жасау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлығы:** Жаңа білімді түсінеді.  **Көбі:** Анық сөйлеу арқылы, тақырыпты талқылайды.  **Кейбірі:** Анық және толық сөйлеу арқылы, мәселені түсінгенін көрсетеді. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Дене қимыл-қозғалыс маңызыдылығын жетілдіреді, ретілігін сақтайды, түсінеді және сабақ барысында үдерісті көрсетеді. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **Дайындық бөлім:** Спорттық киімдеріне назар аудару. Сәлемдесу, сабақ мақсатын түсіндіру, өтілу барысымен таныстыру.  Дене қыздырыну жаттығуларының ережесі (мұғалім тарапынан айтылады): - жүгіруді бірден жоғары қарқынмен бастауға болмайды. Себебі, бірден қатты жүгірген адам тез шаршайды да, межелі жерге жете алмай қалуы мүмкін; - жүгіруді,секіруді және лақтыруды баяу бастап, жылдамдықты біртіндеп үдете беру қажет.  **Жалпы дамыту, жетілдіру жаттығулары.**  **Қатардағы жаттығулар.** Бұрылыстарды біркелкі орындау. Аяқтың ұшын, өкшесін дұрыс пайдалану. Жүрістегі жаттығулар. Жаттығуларды біркелкі, дұрыс орындау. **Жүрістегі жаттығулардан жүгірістегі жаттығуларға көшу.** Баяу жеңіл жүгіру. Арақашықтықты сақтау. Қол кеуденің алдында, аяқтың ұшымен жүгіру. Мұрынмен тыныс алу. Жүгірістегі жаттығулар. Бірте - бірте ақырындап жүріске көшу. Кең тыныс алу. Сынып шағын топтарға бөлінеді. Оқушылармен «Айна» ойынын ойнау арқылы жалпы дамыту жаттығуларын орындау кезінде бір біріне түсіндіре сөйлеу арқылы, қалай орындалуы жайында жеткізу.  Оқушылар 8 – 10 немесе 16-18 рет орындалатын кешенді жаттығудан тұратын таңертеңгілік гигиеналық гимнастика кешенін талқылайды және орындайды. | | Оқушы өз жұбын табады  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Стикерлер, маркерлер, қаламсаптар |
| **Ортасы** | **1.** Сынып шағын топтарға бөлінеді. Оқушылар 8-10 жаттығудан тұратын дамыту жаттығуларын құрастырады және орындайды. Орындалған жұмыстың соңынан қаншалықты тиімді екендігін және саралауды жүргізу керек.  Оқушылар жүгірісті жүру қадаммен алмастыру тапсырмасын орындайды. Арақашықтық 800 метр, бірінші айналымды тоқтаусыз бірқалыпты қарқында жүгіріп өту, екінші-үшінші айналымда 15-30 м қадам жүру,төртінші айналымда қарқынды көбейте отырып,мәреден өту.  ***Мұғалімге нұсқаулық:***  *Ұстаз жүгіру кезінде дұрыс тыныс алу туралы ескертуі қажет. Оқушылар жүгіру кезінде өздерінің дене жағдайын талдап, бағалай алуы қажет*.  Сөреден шығу жаттығуын15-20 метр аралықта жүгіріп орындау. Жаттығуды бірнеше рет (орташа жылдамдықтан максималды жылдамдыққа дейін) қайталап орындату. Бастапқы қалып: төменгі сөре.  "Қуып жетуге тырыс" ойынын ойнау. Ойынға бүкіл сынып қатысады. Ойынға қатысушылар стадионның жүгіру алаңында бір-бірінен бірдей ара қашықтыққа тұрады. Белгі бойынша барлық ойыншылар жүгіруді бастайды. Әрбір ойыншының міндеті:өзін қуып келе жатқан адамға жеткізбеу және алдында жүгіріп бара жатқан адамның денесіне немесеиығынақолын тигізу. Өзіне қол тиген балалар жүгіру алаңының ортасына жиналады, ал қалғандары жүгіруді жалғастыра береді.Ойыншылар жүгіру алаңның мәре сызығын басып өткен кезде ойын аяқталады.  . Жылдам жүгіру кезінде әр бес қадамда итеріліп, «адымдап» секіруді орындау (5-6 рет).  2. Тізені кейдеге тартып, кедергі арқылы орнынан тұрып секіру (5-6 рет).  3. «Отырған» күйінде қонуымен орнынан тұрып жоғары секіру (мысалы, гимнастикалық мат) (5-6 рет).  4. Жүгіріп келіп аяқты қайшылап, биіктікке секіру (5-6 рет).  5. Қону орнына жақын орналасқан кедергі арқылы бес-алды қадам жүгіріп келіп секіру (5-6 рет).  6. Екі аяқпен итеріліп, орнынан ұзындыққа секіру (5-6 рет).  7. Алты-сегіз жүгіру қадамымен ұзындыққа секіру (5-6 рет).  Секіруді жақсарту үшін қолданатын арнайы жаттығуларды оқушыларға ұсыну. Әр түрлі кедергілерден секіру, ілінген заттарға секіріп жету жаттығулары.  Топта оқушылармен секіру дағдыларын жақсарту үшін ұсынылған тапсырмалардың қайсысымен тағы жұмыс істеу керектігін талқылаңыз. | | сұрақ жауапты орындайды  Сұрақ жауап арқылы сұраққа жауап береді  Дене мүшелеріне байланысты жатығуларды көрсетеді  қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру.  Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  **ҚБ** «Бәрекелді,әттеген-ай»  Бағалау парақшасын толтырады.  **ҚБ Бағдаршам** | Ысқырық, секундомер |
| Сабақтыңсоңы | **Қорытынды.**  -Бүгінгі сабақтан не білдіңдер?  -Сендер үшін не маңызды болды?  -Сабақтың басында айтылған мақсатымызға жеттік пе?  - **(ҚБ)**Бүгінгі сабаққа барлығымыз жақсы қатыстық. Бас бармақ арқылы озімізді бағалайық.  **Рефлексия:** Балалар алған білімдері бойынша өздерін өздері бағалайды. Бағалаудың үш сатысына стикерлер жапсырады.  1.Барлық дене мүшелерін атай аламын және олардың атқаратын қызметін білемін дегендер жетістік баспалдағының ең жоғарғы бөлігін таңдайды  2. Атауларын білемін, бірақ кейбір дене мүшелерінің қызметін білмеймін дегендер одан төменгі бөлігін таңдайды.  3. Білемін, бірақ шатастырамын дегендер төменгі бөлігін таңдайды.  [Оқыту үшін бағалау және оқуды бағалау](https://www.google.kz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0CCwQFjAC&url=http%3A%2F%2Fgoo.kz%2Fjournal%2Fview%2F59%2F24726&ei=9JqTVM6wMeXQygOhr4HABg&usg=AFQjCNFaRJkbYjbAat-Xcmq7oWhF5piqCw&bvm=bv.82001339,d.bGQ)  Бағалау парақшасын толтырады. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. | Картинки по запросу бағалау блок ағашы | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Денсаулықкүні» іс-шараларын өткізу** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | **11.3.1.1.**«Денсаулық» деген кең ауқымды ұғымға өз көзқарасын бағалау және тиісті таңдау жасау | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті болады:**   * Жеңіл атлетика сабағының қауіпсіздік ережесін ұғындыру. * Жүгірутехникасынмеңгеру   **Көптеген оқушыларкелесіге қабілетті болады:**   * Жүгіру кезінде топтарда жақсы жұмыс жасау. * Басқа оқушыларды байқау және оларға сындарлы пікір айту.   **Кейбір оқушыларкелесіге қабілетті болады:**   * Топтық жұмысты сенімді жүргізіп, өз серіктестерімен бірлесіп жұмыс жасау. | | | | |
|  |  | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Сапқа тұру. Сәлемдесу, Оқушыларды түгелдеу, Спорттық киіміне көңіл бөлу.  Жаңа сабақтың тақырыбымен, мақсатымен жетістік критерилермен таныстыру.   * **Қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын орындау** * **Бір орында жалпы дамыту жаттығуларын орындау.** * **Арнайы биіктікке секіруге арнлған жаттығулар.** | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Шебер спринттік жүгіру үшін негізгі әрекеттердің қарастырыңыз және көрсетіңіз. Оқушылар төртеулеп топта жұмыс жасайды, конустармен белгіленген 100 метрлік жолмен жүгіреді. Әрбір оқушы топты 25 метрге алдыңғы оқушымен салыстырғанда басқа жылдамдық бастап жүгіреді. Ол алдыңғы адамның жылдамдығынан бәсең немесе тез болуы мүмкін.  Оқушылар топтасып спринттік мақсат әрекеттерін жаттықтырады. Басында олар алғашқы 20 метрді қолдарын қысқа қатты сермеп, қысқа тез адымдар жүгіріп өтеді. Сосын олар келесі 20 метрді қолдарын ұзын сермеп, адымдарының қарқындарын азайтып жүгіреді. Ақырында, олар 40 метр қашықтықта шынтатары 90 градус бүгіліп қысқа қолмен ұзын қол сермеулерін арасында ыңғайын тауып артқа-алдыға қарқынды қимылдайтын жүгіру үлісін табады.  Оқушылар спринттік жүгірудегі жылдам мәресі бойынша жұмыс жасайды. Олар қашықтықтың жарты жолында орналасқан 60 метрді конустармен белгілейді. Олар жұп болып, қаышқтықтың екі жағына қарсы тұрып, орталыққа қайсысы тез жететіндігін анықтау үшін жүгіреді.  Оқушылар төртеулеп жұмыс жасайтын топтарға спринттік қысым әрекетін орындатыңыз. Олардың 30 метрге жарысуы мен олардың уақытын секундомермен өлшеу келесідей болады:   * 1-оқушымен 2-оқушы жарсыда және сөреке қайтып келеді; * 1-оқушымен 3-оқушы жарсыда және сөреке қайтып келеді; * 1-оқушымен 4-оқушы жарсыда және сөреке қайтып келеді.   Оқушылар бұл реттілікті сәтті жүгірістермен ауыстыра отырып, қайталайды:   * 2-оқушы 3, 4, сосын 1-оқушымен жарысады; * 3-оқушы 4, 1, сосын 2-оқушымен жарысады; * 4-оқушы 1, 2, сосын 3-оқушымен жарысады. | | Техника қауіпсіздігін сақтайды.  Саптық жттығуларды біледі  -Бөліну әдістері кезінде қателіктер жібереді..  -Сапта жаттығуды толық жасай алмайды  -Оқушылар қауіпсіздікті сақтайды. -Сапта ара-қашықтық сақтамайды  -Жаттығу барысында қателіктер жібереді.  .  Әр бір жаттығуды төрт рет солға,төрт рет оңға қарай үш рет тен қайталау қажет. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Жүгіруге арналған жол және кең таза кеңістік.  Фишкалар конустар,мұғалімге ысқырық, бор, секундомер  Әрбір тапсырма үшін үлкен бос кеңістік. Мұғалімге арналған ысқырық. Аумақты белгілеу үшін фишкалар/конустар. |
| Сабақтыңсоңы | **Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізіледі:**Оқушыларды сапқа тұрғызып, бір оқушыны ортаға шығарып «Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту» бүгінгі өткен сабақ жайында сұрақ қоя допты кез келген оқушыға лақтырады, допты қағып алған оқушы жауап беруі керек, жауап болмаса қасындағы оқушыға сұрақ қоя допты береді. Доп кезекпен соңғы оқушыларға дейін беріледі. *Миға шабуыл арқылы сұрақ – жауап;*Тапсырманы орындау кезінде қандай қиындықтар кездесті? Ойында қандай стратегияны қолдандыңыз?Оң нәтижеге қол жеткізу үшін бұл тапсырмаға қандай дағдылар қажет?*Жалпы баға* «Табыс баспалдағы» әдісі арқылы.  Әр түрлі қабілеттегі оқушыларға әр түрлі тапсырмалар беру. *Жалпы дамытужаттығуы.* | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |