|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Қауіпсіздік ережесі Төменгі сөре және сөрелік екпін | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары** | 8.3.4.1 ­ денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Жеңіл атлетика сабағының пайдасын,ерекшелігін және маңыздылығын көрсету.  . төменгі сөре түсіндіре,үйрете отырып және дене тәрбиелеу мәдениті туралы білімін арттыру | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Оқушылар спринт кезінде бір-біріне қарама-қарсы тұрып жүгіреді және 20,40,60 метр қашықтықта жылдам сөреге жету қажет. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | ***Сыныпты уйымдастыру***: кезекшінің әмір беруі, сәлемдесу,  Сабақтың барысын түсіндіру. Саптағы жаттығулар. Оң,сол,кері бұрыл,бір орында аяқ алу.  ***Тапсырма бойынша жүру***.  Қол белде аяқтың ұшымен, өкшемен іші-сыртымен жүру.  Жартылай, толық отырып жүру, қос аяқпен секіру  ***Жүгіру жаттығулары***:  а)Жеңіл жүгіріспен, оң-сол жақ қапталмен, артпен жүгіру  ә)Қолды алдыға, артқа, жанға соза тізіне, өкшені, аяқтың сыртқы-ішкі жанына жеткізе жүгіру  ***Тапсырма бойынша жүру жаттығуы*:**  Мойын, қол, шынтақ, иық буынына арналған жаттығу.  Бұрыштама жүріс, иректеліп жүру,  ***Орында жасалатын жалпы дамыту жаттығулары***.  Қ.ж н.т қол белде басты алға,артқа,оң-солға 4-санына жасау  Қол иықта 1-2 алдыға, 3-4 артқа айналдыру, т.б жаттығулар.  Қол кеуде тұсында 1-2 қол бүгулі артқа, 3-4 толық жаза оң-сол қапталға бұрыла,қолды жанға соза иіле 1-2 оңға 3-4 солға аяқ ұшына жеткізу.  Қол желкеде 1.оң шынтақты сол аяқтың тізесіне,2.б.қ. 3-4 екінші жаққа қайт-у.  Оң қол жоғарыда,сол қол белде 1-2 сол жаққа иіле,3-4 келесі жаққа.  1 қолды алға соза 2 жоғары көтере аяқ ұшына 3 жанға 4 б.қ.  1 қолды соза артқа шалқаю 2 иіле аяқ ұшына 3 қол алға жүрелей отыру 4 б.қ. Белге орындалатын жаттығулар. Тізеге орындалатын жаттығулар.  Б.қ н.т 1 оң аяқты бүге жанға отыру, 2 б.қ 3 сол жаққа, 4 б.қ.  Б.қ н.т 1 оң жаққа бұрыла тізеге отыру, 2 б.қ 3 сол жаққа, 4 б.қ.  Қол аяқ буындарына орындалатын жаттығулар.  Оң-сол,қос аяқпен секіру.  ***Даярлық жаттығу*.**  Төменгі, жоғарғы сөреде жүгіру ауқымын кеңейту | |  | Қол шапалақ | Ұялы телефон |
| **Ортасы** | 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 спринте жылдам сөреге жетумен жұмыс жасайды. Олап 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.  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 ұшфна 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 метрге жүгірту.  **Тапсырма**   1. арнайы жеңіл атлетика жаттығулары 2. сөрелік қалып және мәреден шығу 3. 30м жүгіру, есеп алу 4. арнайы жеңіл атлетика жаттығулары 5. созылмалы жіптермен жұмыс және әр түрлі қалыптан жүгіріп жығу   сөрелік қалып  Жаттығуларды дұрыс ,толық ,ара қашықтықты сақтап,басқа балаларға кедергі жасамау. Денені түзү,тізені бүкпеу, қол, аяқты толық жазу, созу.  Әр бұйрық пәрмені бойынша жат.орында өткен материалдарды еске түсіру.  Түсіндіру ,көрсету ,үйрету ,сақтандыру әдістерін қолдану.  **әртүрлі қалыпта шапшаң жүгіріп жығу :кейін қарап тұру,қолды жерге тіреп тұру,шалқалай қолды тіреп.**  **Сөрелік қалып :**  **1.итерілетін аяқ сөре сызығынан бір табан артқа,шығарылатын аяқ тізе бойымен қойылады.қол иық мөлшеріне сәл ғана алшақ саусақтар сөре сызығы бойына горизанталь қойылады .Дене сәл алға беріледі.**  **Сөреден еңкіш қалыпта жылам шығу керек 7-8 метрден соң дене түзеледі**  Қауіпсіздік талаптарын қатаң сақта  Командалардың жеңімпаздарын анықтау  Мадақтаулар,жіберілген қателіктер мен кемшіліктерді түзетіп ,ескертулер жасау.Орындау техникасына қарай.  1.Оқушыларды 3-4 лекке бөліп жүгіру жолдарға тұрғызу. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын бекітетін арнайы жаттығуларды бекіту.  2. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын бекітетін арнайы жаттығуларды жетілдіру.  1. Мәре жасау үйрету.  60м қашықтыққа жүгіру  2. 100м жүгіруді бекіту C:\Users\Igor'\Desktop\пал 3.png  **Дескриптор**  *Білім алушы*  қауіпсіздік ережесін жұмыс барысында сақтайды;  мақсатқа жетуде командалық жұмыста көшбасшылық танытады;  тапсырманы мұқият әрі дұрыс орындайды. | | 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.  қауіпсіздік ережесін жұмыс барысында сақтайды;  мақсатқа жетуде командалық жұмыста көшбасшылық танытады;  тапсырманы мұқият әрі дұрыс орындайды. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  Бағалау парақшасын толтырады.  **ҚБ** | Ысқырық, секунд өлшегіш, конустар  Сілтеме:  https://youtu.be/TVTmXXs1gRQ |
| Сабақтың соңы | **Талқылауға арналған сұрақтар:**   1. Жүгіру неше кезеңнен тұрады және әр кезеңнің ережесі? 2. Жүгіру кезінде қандай қасиеттер дамиды? 3. Жүгіру кезінде тепе-теңдікті сақтау маңызды ма?   **Неліктен екенін айта аласыңдар ма?**  Жүгірген кезде ішкі құрлыстарымыз ауыру себебін айта аласыздар ма?  Оқушылар бір-бірінің орындаған жаттығуларын «басбармақ» әдісі арқылы бағалай алады. Оқушылар сабақта түсінбеген жаттығуларын, мұғалімге қоятын сұрақтары және сабақтан әсерлерін стикерге жазып кері байланыс тақтасына жапсырып кетеді.Сабақ топ бойынша бағаланады.  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  **Төменгі сөре және сөрелік екпін.** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.4.4 Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Қауіпсісіздіктің әсер ету үшін бірқатар әлеуметтік қабілеттерді түсіну мен білімін қолдану.  Оқушыларды қысқа қашықтыққа жүгіруге үйрету. Қысқа қашықтыққа жүгіру арқылы оқушылардың шапшаңдық, ептілік, төзімділік, батылдық қасиеттерін жетілдіру.  Оқушыларды қысқа қашықтыққа жүгіруге үйрету. Қысқа қашықтыққа жүгіру арқылы оқушылардың шапшаңдық, ептілік, төзімділік, батылдық қасиеттерін жетілдіру. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Сөреден дұрыс старт алу техникасын орындаса  Қол-аяқтың дұрыс қимыл жасай алса  Мәреге жету техникасы комбинациясын дұрыс орындаса  Қысқаша қашықтыққа жүгіру техникасының ерекшелігін ажырата алса | | | | |
| **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;  Төменгі сөреден шығу техникасын үйрету. «Сөреге» деген бұйрық берілгенде сөре сызығына келіп бір жарым табан санап алып, қолды сөре сызығынының үстіне қойып, итеілетін аяқты алдыға қойып, екінші аяқтың тізесі итеретін аяқтың табанының орта тұсында тұрады, салмақ қолға түсіп тұрады | | Оқушы өз жұбын табады  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Ысқырық, секундомер, плакат, түрлі түсті маркерлер |
| **Ортасы** | **Тапсырма**  Төменгі сөреден шығу техникасын үйреніңіз, нәтижеге жету үшін орындайтын әрекеттеріңізді атаңыз және жақсы, осал тұстарын сипаттаңыз.    **Дескриптор** *Білім алушы*  − жаттығуды талапқа сай орындайды;  − жаттығу барысында туындауы мүмкін қателіктерді (қолды қате қою, аяқты дұрыс қоймау, сөреден дұрыс шықпау) атайды;  − жүгіру барысындағы жақсы және қате тұстарды (сөреден дұрыс шығу, мәрені қиып өту, кеңістіктегі ауаға қарсы тұру, жылдам жүгіру) анықтайды.  «Дайындал» деген бұйрықта аяқтар жартылай жазылып, денені алға қарай ұсындырамыз.  https://lh4.googleusercontent.com/ctbJgQqQMMDUDIaE3RwfgusiA4lYYlxbEhab4VJ-B04jM0Nf8NkR1qsMBvnFT_lk9ezONDDXt1TkHcML8YIYuXQgKv82CEXuwNP8YoxFXjcCShwVe0pmdq44jwT7K9uL_PJg-5QvFUQ  «Жүгір» деген бұйрықта бар екпіні мен аяқты жылдам қолды алға артқа сермеп, 20 метрге максимальді қарқын алғанша жиі-жиі басып жүгіреді.  https://lh3.googleusercontent.com/gk8InG2tu-cLqqc5Fvw_f9j_YyElDddPNlV6vMR0_dtrVFF87XEl1-4YkQn_Dnkij_X033KswkheFPYMfBVehBFIvrin9LpA25vkPRD9khvgKGdmRb5rt7Vl1qfUgpBzUt6zrYGx7r8  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 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 ұшна 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 метрге жүгірту. | | 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. | 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** | Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.2.1 ­ денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кещенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну | | | | |
| Сабақ мақсаты | Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді басқара білу стратегиясын құру және қолдану | | | | |
| Бағалау критериі | Түрлі жаттығу жұмыстарын орындау барысындағы болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтайды | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.  Оқушылардың қатарда түзу тұруың қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау  *C:\Users\admin\Desktop\бег ср дист.jpg* | | Бастапқы қалыпта тұру.  -Бас, мойын, иық, кеуде жатт.  -Бел, тізе, аяққа жатт. | Қол шапалақ | Ғаламтор материалы  Көңілді әуен қосып қою. |
| **Ортасы** | Орта қашықтыққа жүгіруде сөреден шығудын маңызы зор. Оқушылар, әдетте жоғарғы сөрені пайдаланады. Жалпы жоғарғы сөреде тұру кезінде сөре сызығына күшті аяқты, ал екінші аяқты артқа қоюы керек. *«Дайындал!»* командасын естігеннен кейін аяқтарды бүгіп, кеудені алға еңкейтеді. Жүгірістін басталуында қысқа қашықтыққа қарағанда кеуде сөреден шыққаннан кейін тез жазылады. Жүгірудің жеңілдігі, туралығы, аяқты жерге жұмсақ тіреу, жүгірген кезде мүсінді жақсы ұстау-шапшандыққа жүгірудің де, төзімділікке жүгірудің де техникасын үйренгенде жұмыс істеуі керек ететін маңызды кезендер.  Орта қашықтыққа жүгіру техникасына  қойылатын талаптар  тік сызықты бағыттау;  -  итеру аяғының толық тік болуы;  -  лақтыру аяғы санының алға шығуы;   * тік бағытта лақтыру аяғының, қолдардың еркін   және қуатты жұмысы;  -  кеуде мен бастың тік жағдайы;  -  табанның алға  жерге тез және жұмсақ қойылуы.  Ұсынылатын әрекет түрлеріне байланысты қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулық.  Оқушылар түзетуші комментарийлер бере отырып, жаттығуды орындаудың әрбір қашықтығында бір-бірін бақылайды. Тәжірибелі оқушыларға тапсырманы күрделендіру үшін қашықтықты 40 метрге дейін ұлғайтыңыз. Ол жұмыс істегенде әріптесінің қаншалықты пайдалы болғанын сұраңыз. Оларға 10 тармақ беріңіз және оларды талқылаңыз. Сені одан әрі жүгіруге ынталандыру үшін сыныптастарың  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  Төменгі сөреден шығу техникасын орындаңыз және болуы мүмкін қауіп-қатерлерді  анықтаңыз.  Дескриптор  − жаттығуды талапқа сай орындайды;  − жаттығу барысында туындауы мүмкін қателіктерді (қолды қате қою, аяқты дұрыс қоймау, сөреден дұрыс шықпау) атайды;  − жүгіру барысындағы жақсы және қате тұстарды (сөреден дұрыс шығу, мәрені қиып өту, кеңістіктегі ауаға қарсы тұру, жылдам жүгіру) анықтайды. | | 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** | Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.2.1 ­ денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кещенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну | | | | |
| 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** | 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** | Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.3.1 ­ қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | 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.  Үй тапсырмасы –кіші футбол комбинацияларына көңіл бөлу, шабуылдағы тактикалық комбинацияларды үйрену | | 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** | Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.2.1 ­ денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кещенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Жеңіл атлетикадағы орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру дағдылары жайлы өз білімдерін салыстыра және көрсете алады | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру арқылы дене қасиеттерін жетілдіруді түсінеді және көрсетеді. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды қатарға тұрғызу, рапорт қабылдау, түгелдеу, сәлемдесу, сабақтың тақырыбымен мақсатын айтып түсіндіру. Бір орында жасалатын жаттығуларды орындау. Жүру , жүгіру жаттығуыларын орындап, тыныс алу жаттығуларын жасау. Оқушыларыды топқа бөліп, жалпы дамыту жаттығуларын орындау. | | Оқушы өз жұбын табады  Сұрақ жауап орындады | Қол шапалақ | Ысқырық, секундамер |
| **Ортасы** | **Тапсырма:**  200 метр ара қашықтыққа жарыса жүгіріңіз.  **Дескриптор:**  -жүгіру кезінде ережелерді сақтайды;  -сөре сызығына дұрыс тұрады;  -2-3 адам жүгірген соң тыныс алады;  - мәре сызығына кеудені алға соза жүгіріп өтеді;  -жүгірістің (қарапайым жүгіріс, аяқ ұшымен, тізені жоғары көтеріп, аяқты артқа көтеріп) түрлерін қолданып шұғылдануды анықтайды;  -орта қашықтыққа жүгірудің тиімділігін ажыратады.  Мен осы сабақта **«Жарыс сабағы»**әдісін қолдандым. Жарыс сабақтың барлық кезеңдерінде және оқудың барлықсатыларында болғаны дұрыс. Сабақтағы бәсекелестік оқушылардың физикалық қабілеттеріндамытуға, танымдық қызығушылығын арттыруға ықпал етеді, сонымен қатар сабақтағыэмоциялық әсерлілік деңгейін күшейтіп, оқушылардың белсенді болуына көмегін тигізеді.  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.  Серіктесіңізбен бірге 400 метр ара қашықтыққа жарыса жүгіріңіз. Жаттығуды орындауда айырмашылығы мен оның ағзаға тигізетін әсерін және энергетикалық жүйемен байланысын анықтаңыз.  Дескриптор  − серіктесімен 400 м ара қашықтыққа жүгіреді;  − айырмашылығы мен оның ағзаға тигізетін әсерін ажыратады;  − жүгірістің (қарапайым жүгіріс, аяқ ұшымен, тізені жоғары көтеріп, аяқты артқа көтеріп) түрлерін қолданады;  − энергетикалық жүйемен байланысын анықтайды. | | 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.− серіктесімен 400 м ара қашықтыққа жүгіреді;  − айырмашылығы мен оның ағзаға тигізетін әсерін ажыратады;  − жүгірістің (қарапайым жүгіріс, аяқ ұшымен, тізені жоғары көтеріп, аяқты артқа көтеріп) түрлерін қолданады;  − энергетикалық жүйемен байланысын анықтайды. | 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** | Секіруді дамытуға арналған іс -шаралар | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.2.1 ­ кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Секіруді орындау кезінде секіру қимыл-қозғалыс реттілігін сақтау қажеттілігі. Екпін алып секірудің маңызыдылығын жетілдіреді және жинақтайды, сабақ барысында 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** | 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 орындайды | Қол шапалақ | Стикерлер, маркерлер, қаламсаптар |
| **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. | | 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** | Секіруді дамытуға арналған іс -шаралар | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.2.1 ­ кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті:**  - секіруді дмытуға арналған қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіреді  **Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:**  - секіруге дамытуға арналған қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін көрсете біледі | | | | |
| **Бағалау критерииі** | - кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіреді және көрсете біледі | | | | |
| **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.*  *-секіру техникасын түсінеді.*  -техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсінеді және біледі.;  II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.  «Тек бір минут» стратегиясынөткізеді  Оқушыларбір-бірінбағалайды  Оқушылартамырдыңырғағынсанайды.  Мұғалімдененіңқұрлысынжазудыұсынады. Мұғалімоқушыларменбіргеалдағыауырденежүктемесінеағзаныдайындауүшінтүрлібұлшықеттоптарынширатыпшынықтыруүшінкөшбасшынытаңдайды.  *Дененіширатыпшынықтырғаннанкейінмұғалімоқушыларға «Көңіл-күйағашы» стратегиясыбойыншажаттығуданкейінгікөңіл-күйдіанықтаудыұсынады.* **Мұғалімсұраққояды:** *- сізтаңдағанкөңіл-күйлеріңіздіқалайтүсіндірушіедіңіз?* | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ |  |
| **Ортасы** | Оқушылар топта төрт адамнан жұмыс істейді. Жүгіру, секіру немесе найза лақтырумен жаттығып жатқанекі немесе үш топты таңдап, оларға үш шара белгілеңіз. Олардың әрқайсысы жүгіру, секіру немесе найза лақтыру әрекеттерін тоқтатып, денені суыту жаттығулары жасау керек. Оны сыныпқа көрсетіп, бір-бірімен ой бөліседі. сыныптың әрекеті: екі жұлдыз(дененні суытуда олар ұнатқан екі нәрсе) және тілек (суыту жаттығуында дамытылуы тиіс нәрсе).  Сыныпты шағын топтарға бөлу, секіру жаттығуларын орындау:  - жылдам жүгіру кезінде әрбір бесінші қадамда жоғары итерілу;  - қолды сермеп екі аяққа қонумен оң (сол) аяқпен итеріліп орнынан ұзындыққа секіру;  - қолды сермеп, 10-12 см биіктікке (гимнастикалық мат) орнынан ұзындыққа секіру;  - қолды сермеп, бір аяқпен итеріліп, үш қадамнан екпін алып ұзындыққа секіру;  - қолды сермеп, екі аяққа қонумен екпін алып қосарлы секіру;  - қолды сермеп кейіннен ұзындыққа секіруді орындаумен тереңге секіру (гимнастикалық орындықтан);  - қолды сермеп, бір аяқпен итеріліп, кейіннен ұзындыққа секірумен тереңге секіру.  Орындалған тапсырмаға талдау жасау.  **Дескриптор :**  - 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;  **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады.  **Мұғалім сұрақ қояды:**  - Біздің ағзаға икемділік не үшін керектігін айта аласыңдар ма?  - 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. | | 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** | Секіруді дамытуға арналған іс -шаралар | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.2.1 ­ кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті:**  - секіруді дмытуға арналған қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіреді  **Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:**  - секіруге дамытуға арналған қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін көрсете біледі | | | | |
| **Бағалау критерииі** | - кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіреді және көрсете біледі | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **Ынтымақтастыру атмосферасын орнату**. Оқушыларды сапқа тұрғызу,сәлемдесу.  **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. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Сурет  суреттер |
| **Ортасы** | 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.    Оқушылар, тапсырманы орындауды түсінгендіктерін және қатесіз орындағандарын қадағалаңыз. Белгілі бір кезеңде топпен жұмыс жасағанда, дұрыс орындауды көрсетіп, көмектесетін оқушыларды атап өтіңіз. Оқушыларға қауіпсіздік ережелерін еске салып кетіңіз. Жаттығуды орындау барысында асықпай, кезектілік ретін сақтау қажет. Жақсы дене дайындығын беруге және жаттығулар орындалу үшін, оқушыларға өзгеріс енгізуді ұсыныңыз. Егер оқушылар саны аз болса, айналмалы жаттығу сабағындағы жаттығулар санын өзгертуге болады. Оқу тапсырмасын орындау кезінде оқушылардың жағдайына қарап отырыңыз, қажет болған жағдайда демалыс беріп, тапсырманы орындап болған жағдайда кезеңнен кету қажет екендігін айтып кетіңіз. Оқушылар, тапсырманы тиімді орындап, келесі кезеңдерге өту үшін аймақтарды алаңның әр бөліктерінде орналастырған жақсы болады. Орындалған жұмысқа бірін-бірі бағалауды өткізіңіз. Сұраңыз: Қай жаттығуларды орындау кезінде қиындық туды? | | 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 | Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту | | | | |
| Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме) | 8.1.1.1 ­ арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету | | | | |
| Сабақтың мақсаты | оқушыларға жүгіріп келіп, ұзындыққа секіру тәсілін үйренеді, көрсеткіштерімен таныстыру;  Оқушыларға сабақта жүгіріп келіп ұзындыққа секіруді меңгерту  Аяқ бұлшық еттерінің, буындарының секіруде атқаратын жұмыстарын түсіндіру.  Жүгіру техникасы.  Бір орыннан секіру техникасы. | | | | |
| Бағалау критерииі | Дене жаттығуларын орындау барысында техника қауіпсіздік ережесін сақтайды. Нәтижеге қол жеткізу үшін орындалатын әрекеттерді атайды. Жүгіру машықтарына қатысты өз бойындағы жақсы және осал тұстарды сипаттайды. | | | | |
| Сабақтың кезеңі/ уақыты | Мұғалімнің әрекеті | | Оқушының әрекеті | Бағалау | Ресурстар |
| Басы | Тақырыпты, сабақ барысын, бағалау критерийлерін, сабақ мақсаттарын жария ету және түсіндіру, сабақ соңындағы рефлексия туралы ескерту.  Жүгіру жолымен жеңіл жүгіру  Арнайы жүгіру жаттығулары   1. Тізені биік сермеп жүгіру 2. Аяқты тізеден артқа сермеп жүгіру 3. Түзу аяқты алға сермеп жүгіру 4. Түзу аяқты артқа сермеп жүгіру 5. Оң жанымен секіре қозғалу 6. Сол жанымен секіре қозңалу 7. Оң жанымен аяқты айқастыра жүгіру 8. Сол жанымен аяқты айқастыра жүгіру 9. Артпен алға қарап жүгіру 10. Жылдам жүгіру   Арнйы орында орындалатын жаттығулар  1 бастапқы қалып қол мықымда аяқ иық деңгейінде басымызды оңға, солға 4 реттен айналдырамыз  2 Б.қ аяқ иық деңгейінде қол иықта иығымызды алға, артқа,4 реттен айналдырамыз.  3Б.қ аяқ иық деңгейінде қолымызды шынтақтан ішке, сыртқа 4 рет айналдырамыз.  4. Б.қ аяқ иық деңгейінде жұмылдырығымызды алға, артқа 4 реттен айналдырамыз.  5. Б.қ аяқ иық деңгейінде қол мықымда белімізді оңға ,солға 4 реттен айналдырамыз.  6. Б.қ аяқ иық деңгейінде оң қол жоғарыда ,сол қол төменде 1,2 артқа сермейміз 3,4 қолымызды ауыстырып сермейміз.  7. Б.қ аяқ иық деңгейінде оң қол жоғарыда,сол қол мықымда 1,2 солға иілеміз 3,4 оңға иілеміз.  8. Б.қ аяқ иық деңгейінде 1артқа шалқаямыз, 2 алға иілеміз, 3отырамыз,4 Б.қ.  9 . Б.қ аяқты алшақ қоямыз 1 сол аяққа иілеміз 2 ортаға иілеміз 3 оң аяққа иілеміз 4Б.қ  10. Б.қ аяқты алшақ қоямыз қолды жанына созып алға иілеміз 1,2 оң аяққа сол қолымызды тигіземіз,3,4 сол аяққа оң қолымызды тигіземіз.  11. Б.қ қолымызды тізеге қоямыз,тіземізді оңға,солға 4 реттен айналдырамыз.  12. Б.қ 1,2 сол аяққа отырамыз 3,4оң аяққа отырамыз. | | Оқушылар «шаттық шеңберіне» тұрып, мұғаліммен бірге қайталайды.  Үй тапсырмасын айтады, тақырып бойынша сұрақтарға жауап береді. | Қол шапалақ | Жаттығулар көрсету.  Пайдаланатын көрнекіліктер.  Суреттер. |
| Ортасы | Жеңіл атлетика сабағында техникалық қауіпсіздігін қайталау.  150 г кіші допты лақтыру әдісін орындау  Бір орында тұрып доп лақтырудың, бес қадамнан екпін алып келіп лақтырудың  техникаларын қайталап, орындау техникаларын көрсету  • дәлдікке кіші допты лақтырыңыз;  • серіктесіңізбен имитациялық қорытынды күшпен жұмыс жасаңыз;  • серіктесіңізбен имитациялық «қарама-қарсы (крест)» қадамдар жасаңыз;  • кіші допты төменнен жоғары ала лақтыру.        Оқушылырға қойылатын сұрақтар:  -Демді тоқтатып,сапқа тұрғызу.  Оқушылырға қойылатын сұрақтар:   * Жеңіл атлетика сабағында не үйрендіндер? * нені білдім, нені үйрендім ? * сабақта әліде не үйренгіміз келет? * қандай жұмысты жалғастыру   қажет ? | | 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** | Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.1.1 ­ арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті:**  **-** дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете біледі  - бұлшық ет төзімділігін және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді  **Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:**  - арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылайды | | | | |
| **Бағалау критерииі** | -арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді  - басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу | | | | |
| **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** | ) Оқушыларды бірнеше топқа бөліп допты әр түрлі секторға лақтыруды ұсыныңыз.  Алысқа екпінмен кіші допты (150 гр.) лақтыру техникасы:  Орында, допсыз көрсету, қолмен лақтыру қимылдарына еліктеу, дұрыс алақандау мен орнынан лақтыруды үйрену.  5-6 қадамдық екпінді үйрену.  Допты алысқа лақтыру.  Дескриптор  -лақтыру кезінде қауіпсіздік сақтайды.  -150 гр доп лақтырады.  -лақтырудың техникасын имитация жасайды.  (Б, К, Ф) Дабыл бойынша оқытушы волейбол добын жоғары лақтырады, ал оқушылар кезек бойынша теннис добымен әуедегі нысанаға тигізуге тырысады. Әр нысанаға тигізу үшін, ойыншыға ұпай қосылады.  8-10 талпыныс ішінде ең көп ұпай жинаған ойыншы жеңімпаз болыа саналады.  **Дескриптор :**  -допты 1 аймаққа лақтырады  - допты 2 аймаққа лақтырады  - допты 3 аймаққа лақтырады.  **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады.  **Мұғалім сұрақ қояды:**  - Қолдан басқа қандай бұлшық еттер топтары, бұл жаттығуда қатысады? (мысалы, арқа бұлшық еттері, лақтыру кезінде).  - 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. | | -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 | Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту | | | | |
| Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары | 8.1.1.1 ­ арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету | | | | |
| **Сабақ мақсаттары** | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті:**  - бұлшық ет төзімділігін және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді  **Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:**  - арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылайды | | | | |
| **Бағалау критерийлері** | -арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді | | | | |
| 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?* | | 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 | **)**Бір-біріне бетпе-бет бөлек отыру. Толтырылғандоп (салмағы 1 кг) серіктестердіңбірініңкеудетұсында, алақаналға, шынтақжан-жаққа. Қолдыжылдамтүзеугеекпінжасап, доптыбір-бірінелақтыру. Серіктестерарасындағыарақашықтықолардыңдайындығынабайланыстыорнатылады.  C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\вбрнак.png  **Дескриптор :**  -салмағы 1 кг доп лақтырады.  -допты лақтыру әдісін орындайды  -допты әріптесіне дәл береді..  **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады.  **Мұғалім сұрақ қояды:**  - допты лақтыру сіздің ағзаңызға қалай әсер етеді?  - 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. | | Оқушылар ЖДЖ кешенін әзірлейді және орындайды., әрбір топқа ширату нұсқасын ойластыруды және өз нұсқасын ұсыну тапсырмасын алады. Әрбір топқа әр түрлі бұлшық еттерге ширату жасау тапсырмасын орындайды  Эстафеталық жарыстарда негізгіжеңіл атлетикалық элементтерді анықтайды  және түрлі мүмкіндіктерді, қозғалыстарды пайдалану арқылы , эстафеталарға қатысады. | 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** | Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.1.1 ­ арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Эстафеталық таяқшаны беруде дағдылар мен біліктерді дұрыс игеруге үйрету.  Коридорда дұрыс беруге үйрету.  Эстафеталық таяқшаны беруде жүгіру қарқынын азайтпауға үйрету.  Сабақтағы төзімділік сапасын жақсарту. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Қауіпсіздік техникасын біледі.  Эстафеталық таяқшаны дұрыс беруді біледі.  Коридорда эстафеталық таяқшаны беруді көрсетеді.  «Уақытқа қуаласпақ» ойынында эстафеталық жүгіруді пайдалана отырып ойша әрекеттерді дұрыс қолданады. | | | | |
| **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.  Суретбойыншаәңгіме Топтарға тақырыпқа сай суреттер беріледі. Солсуреттергеқарапоқушылар әңгіме құрастыру керек. Онда сурет қай уақытта түсірілген, нені бейнелейді, қай жерде, осы суретке қарап сол уақыт туралы не айтуға болады? Деген сияқты сұрақтар төңірегінде әңгімелеуге болады және оны өтіпжатқантақырыппенбайланыстыөрбітуге де болады.  Оқушыларбір-бірінбағалайды  Оқушылартамырдыңырғағынсанайды.  Мұғалімдененіңқұрлысынжазудыұсынады. Мұғалімоқушыларменбіргеалдағыауырденежүктемесінеағзаныдайындауүшінтүрлібұлшықеттоптарынширатыпшынықтыруүшінкөшбасшынытаңдайды.  Дененіширатыпшынықтырғаннанкейінмұғалімоқушыларға «Көңіл-күйағашы» стратегиясыбойыншажаттығуданкейінгікөңіл-күйдіанықтаудыұсынады. **Мұғалімсұраққояды:** - сізтаңдағанкөңіл-күйлеріңіздіқалайтүсіндірушіедіңіз? | | 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** | Атлетикалық лақтырудың төрт түрін қарастырыңыз: тарту, итеру, көтеру, ұшыру. Итеріп лақтыруға көңіл бөліңіз (жоғары және найза лақтыру). Оқушылар бір-біріне қарсы он қадам арақашықтықта орналасады. Лақтырушы теннис добын бас бармағымен, ортаңшы және сілтеу саусағымен ұстайды. Оқушылар жұптасып олардың техникалық ерекшеліктеріне назар аударып бір-бірінің техникаларын түзетеді. Допты лақтырушы жұбына доп жеткен сайын бір қадамға шегінеді.  Топтасып, ауыр топтарды итеру үшін қалаталарды, үшыру үшін құрсаулар/шығыршықтарды қолданып, қарапайым итеру, көтеру мен ұшыру бойынша жарыстар жасаңыз. Әрқайсысына лақтыру орнын қарастырңыз. Әрбір лақтыру әрекеті үшін қауіпсіздік ережелерін сақтаңыз. Басқа бір жұппен лақтыру әрекеттерін орындаудан жарысыңыз. Оқушылар басқаларға жүйелі түрде тұзету кері байланыстарын беру қажет.  **Дескриптор :**  - қауіпсіздік ережесін біледі.  -топта көшбасшылық дағдыларды көрсетеді.  -тенис добын лақтыру тәсілін біледі.  -теннис добын нысанаға тигізеді  **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады.  **Мұғалім сұрақ қояды:**  - биіктікке секіру сіздің ағзаңызға қалай әсер етеді?  - 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. | | Барлық оқушылар орындады:  ойынының кезінде тапсырмаларды ережелерге сай орындайды және көрсетеді .   Қауіпсіздік ережесін сақтайды. Ойынның ережесін біледі,қорғаныстағы әдіс-тәсілдерді құрады және оны ойында қолданады. | 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 | 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 жағдайында қабылдауды іске асыру | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.1.1­ арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлығы:** Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау.  **Көбі:** Әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу  **Кейбірі:** Анық және толық сөйлеу арқылы, мәселені түсінгенін көрсетеді. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | жаңа сөздерді біледі, өз ойларын бір-екі сөйлеммен айта алады;  ойларын айта біледі, тақырып төңірегінде сұхбаттаса алады;  ойларын айта біледі, тақырып төңірегінде сұхбаттаса алады, берілген жағдаяттан шыға алады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **Бой сергіту жаттығулары.**  **Фишкалар арқылы топқа бөледі. (жасыл, қызыл, көк, сары)**  **Смайликтерді ұсынады.**  ***Сабақты бастайтын алдында топтың спикерлерін таңдап алайық***  ***Үй жұмысын тексеру***   * **Спикер бағала**   Суреттер көрсетеді.  **12-280611_6**  -**Мыны суретте қандай сабақ болып жатыр?**  **-Мына суретте балалар не істеп жатыр?**  **-Не үшін істейді?**  **-Қандай сабақта істейді?**  **-Сонымен бүгінгі тақырып қандай деп ойлайсыңдар?**  **-Сабақтың мақсаты не екен?**  **(бүгінгі мақсат** Мұғалім әр топқа қағаз беріп, **«Ой қозғау»** ұйымдастырады.  **1.Қандай спорт ойындары бар?**  **2.Қандай Қазақстандық спортшыларды білесіңдер?**  **3.Кім қандай спроттық секцияға қатысады?**  ***1.Сөздікпен жұмыс (оқу, дауыстап оқу)***  дене тәрбие сабағы – урок физкультуры шынығамын– закаляюсь  спорт шеберлері – мастер спорта жеңімпаз – победитель  **D:\1111.jpeg2.Сөздермен сөз тіркес құрастыру.**  **Мәтін таратылады, оқиды, аудару.**  **ымыз...)** | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Гимнастикалық төсеніштер  Гимнастикалық қабырға |
| **Ортасы** | Қозғалыс кезіндегі бір лектен екі, үш, төрт лекке ауысуды жетілдіру.  Жүрісте:  - Бір лектен ортадан екі лектен жүру.  - Бір лектен ортадан үш лектен жүру.  - Бір лектен ортадан төрт лектен жүру.  Содан соң екі,үш,төрт лектен бір лекке шығу.  Алға, артқа домалауды үйрету.  Келтіру жаттығуларды жасау:  - Басқа тіреніп , оңға және солға айналдыру.  - Қолмен аяқты жинап, арқаны дөңгелетіп “қайықша” жаттығуды жасау.  - Алға жинақталып домалау.  - Артқа жинақталып домалау.  Секіртпемен ойындар. **Хан «алшы»**  Бұқл ойынға 5 немесе 10 бала қатыса алады.Көп асықтың ең ірісін қызыл түске бояп қояды.Бұл асық «хан» асығы.  Асықтар тізіліп қойылады да бастаушы хан асығымен оларды көздеп құлатады.Құлаған асықтарды жинап алады.Егер хан асығы бүк,шік,тайқы-қалыптарымен түссе,бастаушы жақын құлаған асықтарды ата береді.  Егер бастаушы асықтарды қолымен құлатып алса немесе басқа асықтарымен атса,онда ойынды келесі бала жалғастырады.Ең соңында хан асығы кімнің қасында қалса,сол бала жеңіске жетеді.Келесі ойынды жеңіске жеткен бала жалғастырады. | | Жауырынға тұрып және көпір жасап тұрып орындайды.  Қауіпсіздік ережесін біледі.  Баскетбол ойынында техникалық әдісті меңгеру ар0ылы ойындар көрсетеді  Топта жұмыс істей отырып досты игеруді көрсетеді  Баскетбол ойынында негізгі ережелерді сақтайды | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам» | спорт зал  гимнастикалық төсеніштер  секундомер  ысқыруық  бағалау парағы |
| 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** | Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.1.1­ арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті:**  **-**ойын жағдайында спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіреді  **Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:**  - арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті көрсете біледі | | | | |
| **Бағалау критерииі** | -арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету; | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | 1. Мұғалімоқушыларменсәлемдеседі   Мұғалімайтады: «Бізпәндердікіріктіруді, қозғалудағдыларын, денеқасиеттерінқауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақтақырыбыбойыншаайтуарқылыдамытудыжалғастырамыз».  Мұғалім Сіздер үшін қозғалмалы ойындар арқылы денсаулықты шыңдау нені білдіреді деп сұрақ қояды.  Мұғалімоқушылардысабақтақырыбымен, күтілетіннәтижелерменжәнесабақмақсаттарыментаныстырады.  Күтілетіннәтижелер  - *қауіпсіздік ережесін біледі.*  *-ойын арқылы денсаулықты шыңдауды біледі.*  -арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді;  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?* | | 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** | Конустармен/маркерлермен белгіленген тікбұрышты ойын кеңістігінде аяқ және/немесе қол дриблингін пайдалана отырып, қармауға арналған 4-не 4 қарсы ойнаңыз. Тікбұрыштың қарама-қарсы ұшында команданың әрқайсысы үшін мақсаттарды ұсыныңыз. Екі команда ережелер туралы ойлайды: ешқандай байланыс, доппен жүгіру, тебу, іргелес сызықтан лақтырудан ойын мәресі/қайталама мәресі, допты беру немесе қарсылас сызығының ұшы арқылы алып жүруден ұпайларға жол берілмейді. Оқушылар ойын барысында және одан кейін тактика және стратегия туралы рефлексияға қатысады (мұғалімге арналған ескертулерді қараңыз).  Оқушылар мұғаліммен нені ойнауды қалайтынын талқылағаннан кейін ойын аясына тартылған. Олар ойын барысында кезекпен бірқатар рөлдерді орындайды: ойыншы, жаттықтырушы, төреші, ұпай санаушы, оператор. Олар үнемі тактиканы, әділ ойынды және бірлескен жұмыс дағдыларын қайта қарайды.  **Дескриптор :**  -допты саусақпен жоғарыдан қабылдайды  - допты тордан асырып береді.  - допен тапсырмалар орындау кезінде үйлесімділікті дамытуға арналған қозғалыс әрекеттерін көрсетеді.  **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады.  **Мұғалім сұрақ қояды:**  - Сіз командада қалай аса тиімді ойнай аласыз?  - 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. | | 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 | 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 жағдайында қабылдауды іске асыру | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.4.1 ­ дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті:**  **-**үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді  **Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:**  - арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылайды | | | | |
| **Бағалау критерииі** | -арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету; | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | 1. Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі   Мұғалім айтады: «Біз пәндерді кіріктіруді, қозғалу дағдыларын, дене қасиеттерін қауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақ тақырыбы бойынша айту арқылы дамытуды жалғастырамыз».  Мұғалім Сіздер үшін қозғалмалы ойындар арқылы денсаулықты шыңдау нені білдіреді деп сұрақ қояды.  Мұғалім оқушыларды сабақ тақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады.  Күтілетін нәтижелер  - *қауіпсіздік ережесін біледі.*  *-ойын арқылы денсаулықты шыңдауды біледі.*  -арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді;  II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.  (П) «кім көп секіреді» стратегиясын өткізеді  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.  Оқушылар бір-бірін бағалайды  Оқушылар тамырдың ырғағын санайды.  Мұғалім дененің құрлысын жазуды ұсынады. Мұғалім оқушылармен бірге алдағы ауыр дене жүктемесіне ағзаны дайындау үшін түрлі бұлшық ет топтарын ширатып шынықтыру үшін көшбасшыны таңдайды.  *Денені ширатып шынықтырғаннан кейін мұғалім оқушыларға «Көңіл-күй ағашы» 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 |  |
| **Ортасы** | Оқушылар төрт адамнан тег ойындарын ойнайды (3-і 1-не қарсы) тордың ішінде конуспен/маркерлермен белгіленген шаршы. Үш оқушы бір доппен шабуылдаушы команданы құрады. Олардың мақсаты поролон добы бар қорғаушы-ойыншыға жанасу (тег) болып табылады, лақтыруға болмайды. Олар ойыншыға жанасқан сайын балл алады; оларда мүмкіндігінше көп балл алу үшін бір минут уақыт бар. Оқушылар ойын барысында және одан кейін тактика және бірлескен жұмыс туралы ойлар мен талқылауларға қатысады (мұғалімге арналған ескертулерді қараңыз).  **Дескриптор :**  -ойыншылар ойныда қауіпсіздік ережесін біледі.  - допты тордан асырып соғады..  - топта бірлескен жұмыс жүргізеді.  **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады.  **Мұғалім сұрақ қояды:**  **-**допты жоғарыдан соғу кезінде қандай қиындықтарға тап болдыңыз.  - 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. | | Екпін алып немесе орнынан бойлап жасалады.  Оқушылар тірек-қозғалыс дағдыларының не екенін түсінгендіктерін сипаттай және көрсете алады.  . | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  **: «Бас бармақ» арқылы бағалайды**  ҚБ «От шашу» | Үлкен бос кеңістік, баскетбол доптары, ысқырық, конустар.  Баскетбол сабақтарындағы қауіпсіздік ережелері интернет ресурсына сілтеме: <https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/instruktazh_po_tehnike_bezopasnosti_na_urokah_baske_112701.html>  Баскетболдағы допты алып жүру интернет ресурсына сілтеме: <https://www.youtube.com/watch?v=Lnfa-ZQgJ6Y> |
| 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** | Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.4.1 ­ дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлығы:** Жаңа білімді түсінеді.  **Көбі:** Анық сөйлеу арқылы, тақырыпты талқылайды.  **Кейбірі:** Анық және толық сөйлеу арқылы, мәселені түсінгенін көрсетеді. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | ойындардағы айырмашылықтарды түсінеді және рөлдерді белсенді көрсетеді;  мақсатқа жету үшін топта бірігіп жұмыс атқару барысында қозғалыс дағдыларын қалыптастырады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Сапқа тұрғызу. Салемдесу  Қауіпсіздік нұсқауды орындау керек екенің ескерту.  **Оқушылардың белсенді қатысуы үшін арнайы жалпы дамыту жаттығулары**  Саптық жаттығулар:  Оңға, солға бұрылу  Жүру жаттығулары:  Аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай отырып, толық отырып  Жүгіру жаттығулары:  Бір қалыпты, тізені көтеріп, аяқты артқа сермеп, оң, сол жанмен. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Әр түрлі белсенділік үшін үлкен,бос кеңістік. |
| **Ортасы** | **Жаңа сабақ.** Ойын техникасының дағдысын дамыту  **Жаңа сабақтың мақсаты мен бағалау критерийін таныстырамын.**  **1. Екі қолмен кеудеден лақтыру.** Бастапқы жағдайда доп кеуде тұсында болады. Бір аяқ ептеп алдыға қойылуы мүмкін. Аяқтар ыңғайлы, орнықты жағдай жасап тұру керек. Денеге жоғары бағытталған қозғалыс беретін аяқтың созылуымен қатар олар жоғарыға қарай созылуы керек, допқа доға тәріздес траектория жасалу керек.  **2. Бір қолмен иықтан беру.** Бастапқы жағдайда доп иық тұсында бір қолдың білезігінде болады. Екінші қолы оны демеп тұруы мүмкін. Кезену кезінде баскетболшы доп беретін жаққа қолы бұрылып дененің қарсы қимылмен қолды алдыға созып допты қажетті бағытқа жібереді. Бастапқы жағдайда доп беретін қолмен әр аттас аяқ алға қойылады.  **3. Жоғарыдан бір қолмен беру.** Доптың бастапқы жағдайы, бір қолының білезігінде. Алға қозғалғанда қол жазылады да, білезік допты орап, берілімді аяқтайды.  **4. Бір қолмен төменнен беру.** Бастапқы жағдайда доп. жамбас тұсында, бір қолдың білезігінде болады, алақан жоғары қарап, саусақтар алға созылады. Аз ғана кезенуден соң алға айналуды бастайтын қозғалыспен орындалады. Білезік бірте-бірте ашылып, доп одан сырғанап түскендей болады. Ұшу биіктігі білезіктің қай мезетте ашылғанына байланысты болады. Қолды соза берген уақытта әр аттас аяқ алға адымдайды.  1- тапсырма. Оқу тапсырмасының ережелері мен қауіпсіздік ережелерін еске түсіріңдер, жаттығулар барысында сақтаңдар.  Допты лақтыру әдістерін орындаңдар.  **«Кім епті?» әдісі**  **Дескриптор : *Білім алушы***  -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;  **ҚБ. «Баc бармақ» әдісі арқылы топтар бір-бірін бағалайды.**  **Сұрақ-жауап:** Ойын кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет пе? Өздеріңіздің практикалық білімдеріңізді және дағдыларыңызды күнделікті өмірде қалай қолданасыз?  Бұл тапсырмада қандай арнайы спорттық қозғалыс әрекеттері қолданылды?  **2- тапсырма. Өткізілетін оқу тапсырмасының ережелері мен қауіпсіздік ережелері айтылып еске түсіріледі. Осыдан кейін білім алушылар жұпта жұмыс жасайды.**   1. **Баскетболшының тұрысын, допты алып жүру тәсілдерін орындаңдар.**   **«Қолды жұмысқа жұмылдыру» әдісі**  Баскетболшының тұрысыБаскетболшының тұрысы:  а) Допты бір орында оң және сол қолмен алып жүру;  б) Бір қолдан екінші қолға ауыстырып алып жүру;  Баскетбол10в) Қозғалыста допты оң және сол қолымен алып жүру.  **Дескриптор *Білім алушы***   * Баскетбол сабағындағы қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды; * Жаттығуларды орындау кезіндегі үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын қолданады.   **ҚБ. Бір- біріне кері байланыс береді.**  **Сұрақ - жауап:**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? | | 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; | 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** | Ойын құрылымы | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.2.1 ­ кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | ***Барлық оқушылар орындай алады:***  Қарапайым дене жаттығуларын орындау негізгі қимыл қозғалыс машықтарын біледi  ***Оқушылардың көпшілігі орындай алады:*** .Қарапайым дене жаттығуларын орындау негізгі қимыл қозғалыс машықтарды жасайды.  ***Кейбір оқушылар орындай алады:***  Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін жарыстарда қолданады | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Кең ауықымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін айта алады  Икемділікті дамытуға арналған қимыл- қозғалыс дағдыларын жетілдіреді. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | 1. Мұғалімоқушыларменсәлемдеседі   Мұғалімайтады: «Бізпәндердікіріктіруді, қозғалудағдыларын, денеқасиеттерін қауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақтақырыбыбойыншаайтуарқылыдамытудыжалғастырамыз».  Мұғалім Сіздер үшін қозғалмалы ойындар арқылы денсаулықты шыңдау нені білдіреді деп сұрақ қояды.  Мұғалімоқушылардысабақтақырыбымен, күтілетіннәтижелерменжәнесабақмақсаттарыментаныстырады.  Күтілетіннәтижелер  - *қауіпсіздік ережесін біледі.*  *-ойын арқылы денсаулықты шыңдауды біледі.*  -допты тордан асыру тәсілдерін орындайды  II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.  (П) «Кім жылдам » стратегиясын өткізеді  Оқушылар конустармен/маркерлермен белгіленген ауы бар алаң шегінде 4 адамнан тұратын топтарда (1-ге қарсы 3) бір минуттық тигізу ойынын ойнайды. Үш оқушы бір добы бар шабуылшы топты құрайды. Олардың мақсаты – пластикалық доппен қорғаушы ойыншыға тигізу, допты лақтыруға болмайды. Ойыншыға тигізе алған кезде олар ұпай алады; Олардың ең көп ұпай алуы үшін тек бір минуты ғана бар. Шабуылшы ойыншы доп алғанда, олар онымен бірге жүгіріп, қорғаушы ойыншыға лақтырады. Тигізу арқылы өз топ ойыншыларына жетіп, допты тез беруі керек. Жеке және топтық біліктілік пен сенімділікті жақсарту үшін бүкіл ойын бойы өз ойларын білдіру және талқылау. Оқушылар бір-бірін бағалайды  Оқушылартамырдыңырғағынсанайды.  Мұғалімдененіңқұрлысынжазудыұсынады. Мұғалімоқушыларменбіргеалдағыауырденежүктемесінеағзаныдайындауүшінтүрлібұлшықеттоптарынширатыпшынықтыруүшінкөшбасшынытаңдайды.  *Дененіширатыпшынықтырғаннанкейінмұғалімоқушыларға «Көңіл-күйағашы» стратегиясыбойыншажаттығуданкейінгікөңіл-күйдіанықтаудыұсынады.* **Мұғалімсұраққояды:** *- сізтаңдағанкөңіл-күйлеріңіздіқалайтүсіндірушіедіңіз?* | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Смайликтер «тамаша», «жарайсың», «қолыңнан |
| **Ортасы** | Оқушылар бес-бестен топта жұмыс істей отырып, 4-5 ойыншыға «жаңа» ойын ойлап табады. Оқушылар түрлі жабдықтардан таңдайды да, «жаңа» бес-бестен команда ойынын жасайды. Олар анық ережелер, қауіпсіздік хабардарлығы мен қарапайым ұпай жүйесі болуына көз жеткізулері керек. Ойын ойнаған соң, олар оны басқа топқа үйретіп, олардың ойнауын бақылайды. Бағалау әр топ бойынша.  **Дескриптор :**  -ойында қауіпсіздік сақтайды.  - Волейбол ойыннына балама ойын ойлап табады.  - Топта бірлесе жұмыс жасай алады  -ойын реттілігін сақтайды  **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады.  **Мұғалім сұрақ қояды:**  - Сұраңыз: Сен және басқа топ ойнаған соң, ойында қай шешімдеріңді өзгертер едің? “Жаңа” ойындарымызда қауіпсіздік хабардарлығы неге болуы керек екенін айта аласың ба?  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. | | 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** | Ойын құрылымы | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.2.1 ­ кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті:**  Қауіпсіздік ережелерді біледі  Шапшаңдыққа,ептілікке,тез шешім қабылдауға, төзімділікке тәрбиелену.  **Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:** Оқушылар жұппен және топпен тиімді жұмыс істеп,қарапайым жаттығулар тактика -стратегиясын құрып талдап саралай алады  **Кейбір оқушылар келесіге қабілетті:** Оқушылар ойындағы әр түрлі қозғалыс әрекеттерін біледі,күрделі жаттығулар комбинацияларын құрып бағалай алады. | | | | |
| **Бағалау критерии** | |  |  | | --- | --- | | ***Оқушы төмендегі критерийлерді орындаса, оқу мақсатына жетеді*** | | | - Оқушылар Қауіпсіздік ережесін орындау туралы біледі  - Ойында жіберген қателіктерін саралайды және өз – өздеріне баға бере алады.  - Оқушылар жұпта және топта тиімді жұмыс жасап комбинациялар құрып орындай алады. |  | | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | 1. Мұғалімоқушыларменсәлемдеседі   Мұғалімайтады: «Бізпәндердікіріктіруді, қозғалудағдыларын, денеқасиеттерін қауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақтақырыбыбойыншаайтуарқылыдамытудыжалғастырамыз».  Мұғалім Сіздер үшін қозғалмалы ойындар арқылы денсаулықты шыңдау нені білдіреді деп сұрақ қояды.  Мұғалімоқушылардысабақтақырыбымен, күтілетіннәтижелерменжәнесабақмақсаттарыментаныстырады.  Күтілетіннәтижелер  - *қауіпсіздік ережесін біледі.*  *-ойын арқылы денсаулықты шыңдауды біледі.*  -допты тордан асыру тәсілдерін орындайды  II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.  (П) «Кім жылдам » стратегиясын өткізеді  Оқушылар конустармен/маркерлермен белгіленген ауы бар алаң шегінде 4 адамнан тұратын топтарда (1-ге қарсы 3) бір минуттық тигізу ойынын ойнайды. Үш оқушы бір добы бар шабуылшы топты құрайды. Олардың мақсаты – пластикалық доппен қорғаушы ойыншыға тигізу, допты лақтыруға болмайды. Ойыншыға тигізе алған кезде олар ұпай алады; Олардың ең көп ұпай алуы үшін тек бір минуты ғана бар. Шабуылшы ойыншы доп алғанда, олар онымен бірге жүгіріп, қорғаушы ойыншыға лақтырады. Тигізу арқылы өз топ ойыншыларына жетіп, допты тез беруі керек. Жеке және топтық біліктілік пен сенімділікті жақсарту үшін бүкіл ойын бойы өз ойларын білдіру және талқылау. Оқушылар бір-бірін бағалайды  Оқушылартамырдыңырғағынсанайды.  Мұғалімдененіңқұрлысынжазудыұсынады. Мұғалімоқушыларменбіргеалдағыауырденежүктемесінеағзаныдайындауүшінтүрлібұлшықеттоптарынширатыпшынықтыруүшінкөшбасшынытаңдайды.  *Дененіширатыпшынықтырғаннанкейінмұғалімоқушыларға «Көңіл-күйағашы» стратегиясыбойыншажаттығуданкейінгікөңіл-күйдіанықтаудыұсынады.* **Мұғалімсұраққояды:** *- сізтаңдағанкөңіл-күйлеріңіздіқалайтүсіндірушіедіңіз?* | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Оқушылар бес-бестен топта жұмыс істей отырып, 4-5 ойыншыға «жаңа» ойын ойлап табады. Оқушылар түрлі жабдықтардан таңдайды да, «жаңа» бес-бестен команда ойынын жасайды. Олар анық ережелер, қауіпсіздік хабардарлығы мен қарапайым ұпай жүйесі болуына көз жеткізулері керек. Ойын ойнаған соң, олар оны басқа топқа үйретіп, олардың ойнауын бақылайды. Бағалау әр топ бойынша.  **Дескриптор :**  -ойында қауіпсіздік сақтайды.  - Волейбол ойыннына балама ойын ойлап табады.  - Топта бірлесе жұмыс жасай алады  -ойын реттілігін сақтайды  **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады.  **Мұғалім сұрақ қояды:**  - Сұраңыз: Сен және басқа топ ойнаған соң, ойында қай шешімдеріңді өзгертер едің? “Жаңа” ойындарымызда қауіпсіздік хабардарлығы неге болуы керек екенін айта аласың ба?  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. | | 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** | Жарыс ойынын ұйымдастыру | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.5.1 ­ кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті:**  **-**көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсетеді.  **-Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:**  - көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді қолданады | | | | |
| **Бағалау критерии** | -көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолданады көрсетеді ; | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | 1. Мұғалімоқушыларменсәлемдеседі   Мұғалімайтады: «Бізпәндердікіріктіруді, қозғалудағдыларын, денеқасиеттерінқауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақтақырыбыбойыншаайтуарқылыдамытудыжалғастырамыз».  Мұғалім Оң нәтижеге қол жеткізу үшін командалық жұмыс маңызды ма?.  Мұғалім оқушыларды сабақ тақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады.  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?* | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **«Доп төрт жақтан».** Ойыншылар төрт командаға бөлінеді.  Әр командадан бір ойыншы қолында доппен шеңберге қарама қарсы тұрады. Белгі бойыншы өзінің бірінші ойыншысына допты лақтырады. Допты қабылдаған ары қарай өз команда ойыншыларына лақтырады. Соңғы ойыншы, допты алып шеңберге қарай доппен жүгіреді, ал шеңберде тұрған ойыншы бірінші болып тұрады. Ойын соңғы ойыншы бірінші болып жеткенше жалғасады. Қарсыласын кедергі жасауға болмайды. Барлық ойыншылар шеңберде допты беру қызметін атқарғаннан кейін аяқталады.  **Дескриптор :**  **-**ойында қауіпсіздік ережесін сақтайды  - допты жоғарыдан қабылдай алады.  -допты жоғарыдан кері әріптесіне қайтара алады.  **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады.  **Мұғалім сұрақ қояды:**  - Осы тапсырма қандай дене қасиеттерді дамытады?  - Допты қабылдауда қандай әдіс тәсілдерді қолдандыңыз?  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. | | 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Жарыс ойынын ұйымдастыру | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.5.1 ­ кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті:**  **-** дене жаттығуларының тактикалық идеяларын анықтайды.  **-Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:**  - дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай біледі. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | -кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіреді және көрсете біледі. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | 1. Мұғалімоқушыларменсәлемдеседі   Мұғалімайтады: «Бізпәндердікіріктіруді, қозғалудағдыларын, денеқасиеттерінқауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақтақырыбыбойыншаайтуарқылыдамытудыжалғастырамыз».  Мұғалім Сіздер үшін қозғалмалы ойындар арқылы денсаулықты шыңдау нені білдіреді деп сұрақ қояды.  Мұғалімоқушылардысабақтақырыбымен, күтілетіннәтижелерменжәнесабақмақсаттарыментаныстырады.  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?* | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **«Доп арқанда»**. Сыныпты екі топқа бөліңіз. Әр топ допты тор арқылы немесе жіп арқылы қарсыластарының, алаңына түсіру және бір мезгілде өз алаңына тигізбеуге жол бермеу керек. Допты ұстап алған ойыншы оны қайта қарсыласының алаңына лақтыру керек.  Әр бір қателікке бір ұпай кемиді.  Содан соң доп қайта ойнатылады. Доп торға тигізсе қателікке саналмайды.  Ойын белгілі бір уақытта жалғасады. (5-10мин). Көп ұпай жинаған ойыншылар жеңіске жетеді.  Мяч над веревкой - спортивная игра (описание, правила, рекомендации)  **Дескриптор :**  **-**ойында қауіпсіздік ережесін сақтайды  - допты қағып алады  -допты қағып ұру әрекетін 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. | | Адамның денсаулығы мен физикалық жай-күйін жақсартуға дене белсенділігі қалай көмектесе алатынын.талқылай алады.  • ойын-шабуыл, артық жүк тиелген ойындар, бейімделген ойындар  • футбол доп, резиналы доп, түрлі-түсті ленталар, ысқырық құралдарын дұрыс пайдаланудың тактикалрын көрсетеді | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Кең, таза кеңістік.  Оқушылардың саны бойынша диамтері 20 см )доптар, доптарға арналған себеттер.  Тапсырма орындау сызбасы.  Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 40 см) – 3 дана. Жіп керілген тіреу. |
| 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** | Жарыс ойынын ұйымдастыру | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.5.1 ­ кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар орындай алады:**  Эстафеталық жүгіруде оқушылар басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды біледі және орындайды.  **Оқушылардың көпшілігі орындай алады:** оқушылардың көпшілігі жатығуларды орындай алады және орындау ретің түсінеді  **Кейбір оқушылар орындай алады:** кейбір оқушылар жатығуларды орындай алады және басқаларына көрсетіп уйретеді | | | | |
| **Бағалау критерииі** | 1. "Көшбасшылық" сөзінің мағынасын біледі. 2. Қашықтықты жылдам жүгіріп өтеді. 3. Қозғалмалы ойындарда көшбасшылық дағдыларды көрсетеді. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды сапқа түрғызу. Сәлемдесу, Оқушыларды түгелдеу, Спорттық киіміне көңіл бөлу. -Жаңа сабақтың тақырыбымен, мақсатымен жетістік критерилермен таныстыру.  - Саптық жаттығулар  - Жүру жаттығулары  - Жүгіру жаттығулары  - Жалпы дамыту жаттығулары:  - Бір орнында орындалатын жаттығулар | | .  Топ мүшелерін тағайындайды. Әр оқушы өз міндетін атқарады.  Топта жұмыс істеу | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Топттық эстафеталық жумыс  **1.** Шеңбермен жүгіру кезінде эстафеталық таяқшаны беру техникаларын көрсету.  Эстафеталық жүгірісте таяқшаны беру техникалары:  2.эстафеталық таяқшаны жоғарыдан және төменнен беру және алу әдістерін үйрету  3. Бір орында тұрып таяқшаны беруді орындау  4. Жүру кезінде таяқшаны беруді орындау  5. Жүгіру кезінде таяқшаны беруді орындау  6. Эстафеталық таяқшамен төменгі сөреде және жартылай төменгі сөреден жүгіруді орындау  7. Эстафеталық жүгірудің техникасын толық орындау.Таяқшаны оң қолдан сол қолға береді және керісінше берушіні мен алушының арасы 1-1,5м жақындаған кезде, дұрыс орындалуына назар аудару.  Сөреде орналасуын, жүгіріп шығуын қадағалау. Жаттығулардың орындалу әдісіне назар аудару.  8. Қимыл – қозғалыс ойындары  **«Доп төрт жақтан».** Ойыншылар төрт командаға бөлінеді.  Әр командадан бір ойыншы қолында доппен шеңберге қарама қарсы тұрады. Белгі бойыншы өзінің бірінші ойыншысына допты лақтырады. Допты қабылдаған ары қарай өз команда ойыншыларына лақтырады. Соңғы ойыншы, допты алып шеңберге қарай доппен жүгіреді, ал шеңберде тұрған ойыншы бірінші болып тұрады. Ойын соңғы ойыншы бірінші болып жеткенше жалғасады. Қарсыласын кедергі жасауға болмайды. Барлық ойыншылар шеңберде допты беру қызметін атқарғаннан кейін аяқталады.  **Дескриптор :**  **-**ойында қауіпсіздік ережесін сақтайды  - допты жоғарыдан қабылдай алады.  -допты жоғарыдан кері әріптесіне қайтара алады.  **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады.  **Мұғалім сұрақ қояды:**  - Осы тапсырма қандай дене қасиеттерді дамытады?  - Допты қабылдауда қандай әдіс тәсілдерді қолдандыңыз?  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 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 Орында және қозғалыста орындау жаттығулары | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.4.1 ­ денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті:**  Қауіпсіздік ережелерді біледі  Шапшаңдыққа,ептілікке,тез шешім қабылдауға, төзімділікке тәрбиелену.  **Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:** Оқушылар жұппен және топпен тиімді жұмыс істеп,қарапайым жаттығулар тактика -стратегиясын құрып талдап саралай алады  **Кейбір оқушылар келесіге қабілетті:** Оқушылар ойындағы әр түрлі қозғалыс әрекеттерін біледі,күрделі жаттығулар комбинацияларын құрып бағалай алады. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | |  |  | | --- | --- | | ***Оқушы төмендегі критерийлерді орындаса, оқу мақсатына жетеді*** | | | - Оқушылар Қауіпсіздік ережесін орындау туралы біледі  - Ойында жіберген қателіктерін саралайды және өз – өздеріне баға бере алады.  - Оқушылар жұпта және топта тиімді жұмыс жасап комбинациялар құрып орындай алады. |  | | | | | |
| **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. Аяққа толық отырып,қарапайым жүріс және қолды иық тұсынан айналдырып отыру. Жүруден жүгіріске өтіп алаң шетімен жүгіру. **Сергіту сәті: «Спорт түрін тап»** | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **(С, Тәж, Т)** Сынып екі командаға бөлінеді. Біріншісі еркін түрде волейбол алаңының бір жағына орналасады. Оқушылар алаңның екі жартысына екі-үш қатардан тұратын, қатысушыларының саны тең екі командаға бөлінеді. Әр команда волейбол добын алады. Белгі бойынша ойыншы тор арқылы допты беруді орындайды. Бірінші команданың кез келген ойыншысы допты қабылдап, өзінің серіктестерінің біріне беруі тиіс, ал ол – допты қағып алуы керек. Егер оны допты қағып ала алса, бірінші команда бір ұпай алады. Екінші команданың барлық ойыншылары допты беруді орындап болғаннан кейін, командалар орын ауысады. Көбірек ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.  **Тапсырма**  Білім алушылардың өздеріне жеке-жеке жұмыс жасауға мүмкіндік беріңіз, яғни әрбір білім алушыға бір-бірден волейбол добын беруді және допты астынан ойынға қосу әдісін  үйретіңіз  ..            **Тапсырма**  Білім алушылардың өздеріне жұмыс жасауға мүмкіндік беру, яғни волейбол добын беріп,    допты  жоғарыдан  ойынға қосу әдісін үйре  н  іңіз    және өзіңіздің  стартегияларыңызбен  жоспарларыңызды ұсыныңыз.            **Дескриптор** *Білім алушы*  − өз жоспарымен серіктесімен бөліседі;  − өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолданады;  − қателіктерін түзете алады. | | денені тік ұстап,қаптал-дағы аяқты тіке ұстап толық отыру.  Допты ойынға қосу техникасын допсыз орындайды.  Допты ойынға қосуды алдыңғы алаңнан бастап доп пен орындайды.  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» | 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** | Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.2.1 ­ денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кещенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар орындай алады:**Оқушылар допты екі қолмен бір орнынан кеудеден екі қолмен бір-біріне бере алады.  **Оқушылардың көпшілігі орындай алады:**Қозғалыста допты кеудеден екі қолмен бір-біріне бере алады  **Оқушылардың кейбірі орындай алады:**Қозғалыста немесе бір орнында допты кеудеден екі қолмен бере алады. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | |  | | --- | | **Оқушы оқу мақсатына жетті егер:**  - Оқушылардың допты менгеруін артады  Оқушылар шектеулі қалыпта жүрісті көрсете алады.  -Оқушылар үйренген шаңғы жүрісімен жүреді.  - | | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Қауіпсіздік ережелерін ескерту. Оқушыларды шеңберге тұрғызып Баскетбол тарихын түсіндіру. Баскетбол ойынның екі команда ойнайды. Әр командада 5 ойыншыдан. Ойыннын мақсаты 3,5 метр биіктікте орналасқан себетке допты салу. Себетке салыпған доп 2 немесе 3 ұпаймен саналады.  **«Тышқан мен мысық»** ойыны. Оқушылар сырттай бақылау.  **Ойын ережесі:** Оқушылардың ішінен екі оқушыны **мысық** деп, тандап аламыз. Қолған оқушылар **тышқан**болып саналады. Ойын баскетбол добы арқылы ойналады. Мысалға: Екі оқушы допты бір-біріне допты беру арқылы тышқандарды қуады. **Ескертпе**допты ұстап алып жүгіруге болмайды. Тышқандар баскетбол алаңының жартысынан шығуға болмайды. Екі ойыншы доппен қуып оқушыларды қашуға мүмкіндік бермей доппен тигізеді. Допты лақтыруға болмайды бір-біріне тез-тез беру арқылы ойналады.  Рөлдік – сюжет қозғалмалы ойындар. Жұпттық және топттық жұмыс.   Қозғалмалы ойындар арқылы жаңа сабаққа тарату. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Оқушыларды допты бір-біріне беру арқылы топқа бөлу.Мысалға: Бірінші төрт оқушы бір – біріне доп берген оқушылар I-топ, II-топ, III-топ болып бөлінеді.  Бұқаралық ақпараттар құралдары (БАҚ) оқушыларға белгілі футбол клубтарын айту арқылы бөлу.   Мысалға: Барселония, Бавария деген оқушылар бір топқа, Арсенал, Атлетико деген оқушылар келесі топқа бөлу.   Оқушыларға УӘЖ АКТ арқылы (ноутбук видео ролик арқылы допты бір-біріне беру арқылы тиімді шабуыл жасаған NBA ойындары көрсету www.youtube.com)   Әр топ берілген алаңда орналасады.  I-топ оқушылары шеңбер жасап айнала тұрады. Орта тұрған оқушы допты ойынға қосады. (бастаушы). Бастаушының міндеті допқа ие болу, ал оқушылардың міндеті тез-тез бір орнында допты кеудеден допты қайтару.  II-топ. Допты жұптасып тұрып бір-біріне қарама-қарсы тұрып допты беру.  III-топ. Допты қозғалыста үштік әдісімен допты беру.  **Сергіту сәті.**Әр топ өз орындарында. Мұғалімнің ысқырғыш немесе дауыстап белгі беруі бойынша оқушылар шеңберге тұрып бір-біріне допсыз жоғарыдан төменнен допты беруді көрсету.   **Топтық командалық жарыс.** Әр топттан екі үздіктерден шығарып допты бір-біріне беру арқылы үш топ жұптасып жарысады. (Бірінші келеген оқушыларды қолдың жест арқылы мақтау, мараппатау) .   http://otnos.ru/bekitildi/30554_html_m7a2f1e05.png   Содаң соң оқушыларға **ой тастау «миға шабуыл».**  Шапшандалықты арттыру және қозғалыста допты беруді дамыту үшін қай бұлшық еттеріне күш түсіру керек немесе дайындау керек? | | денені тік ұстап,қаптал-дағы аяқты тіке ұстап толық отыру.  Допты ойынға қосу техникасын допсыз орындайды.  Допты ойынға қосуды алдыңғы алаңнан бастап доп пен орындайды.  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» | 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** | Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.2.1 ­ денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кещенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар үйренеді:**  Өз бетімен акробатикалық элементтерді орындау.  **Оқушылардың көбісі үйренеді:**  Өз бетімен барлық элементтерді рет- ретімен орындау.  **Кейбір оқушылар үйренеді:**  Күрделі акробатикалық элементтерді рет - ретімен орындау. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | 1. ҚТ сақтау.  2.Акробатикалық элементтерді гимнастикалық талаптарға сәйкес орындау.  3.Акробатикалық элементтерді реттілігін сақтай отыра, гимнастикалық талаптарға сәйкес орындау | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі.  Сәлемдескеннен соң, оқушылармен келесі сұрақтарды талдайды:  - спорттық ойындарда қандай түрлерін білесіңдер?  - ойын тактикасы не екенін білесіңдер ме?  - ойын стратегиясы не екенін білесіңдер ме?  Әріқарай мұғалім сабақтың тақырыбын айтады: «Ойындағы жеке жіне командалық әрекеттер».  Мұғалім оқушылардың өздеріне оқу мақсаттарынан жетістік критерийлерін шығаруды ұсынады, оларды дайын критерийлермен салыстыртқызады.  Мұғалім жаттығуды өткізуді ұсынады. Оқушылармен бірге көшбасшыны таңдап, дене жүктемелеріне дайындау үшін, әртүрлі бұлшықеттер топтамасына жаттығу жасатқызады. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Үлкен ойын кеңістігі,жарыс өткізуге қажетті құрал жабдықтар. |
| **Ортасы** | **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. | | 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** | Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.2.1 ­ кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Сәлемдесу. Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру. Қауіпсіздік және тәртіп ережелері.жүру ,  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 | | 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** | **Қауіпсіздік техникасы**  Гимнастика қауіпсіздік техникасын қайталау, әнгімелесу, түсіндіру, көрсету. Қауіпсіздік техникасын журналына оқушылар тансыну арнайы аты жөніне қарама- қарсы қол қояды.  Мектепте және денешынықтыру сабағында тәртіп ережелерін сақтауды жүруді қайталау, түсіндіру, әнгімелесу.  **Гимнастикалық жаттығулардың кең жиынтығы.**  Әрбір оқушы белінде еңберді айналдырады және оның қозғалысын қаншалықты ұзақ сақтай алатынын бақылайды. Ең жақсы оқушыларды бақылау және олардың техникалық үйрену. (YouTube сайтындағы клипті қөру – оқу ресурстарын көру). Кез келген қауіпсіз қозғалысты түзетіңіз және барлық оқушыларға туындайтын кез келген қауіп туралы айтылады.  **Бұл суретте көрсетілгендей гимнастикаға арнайы жаттығуларді орындау қажет.**  Қауіпсіздік ережені сақтау біледі.  Бастапқы тұрысқа дұрыс тұрады.  Жалпы дамытатын жаттығуларды орындауда, дұрыс жасайды және көрсетед  гимнст.jpeg  **Акробатикалық жаттығуларды орындау.**  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. | | 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** | Снарядтағы гимнастикалық жаттығулар жиынтығы | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.5.1 ­ кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті болады:**  гимнасатика сабағының қауіпсіздік ережесін ұғындыру.  **Көптеген оқушылар келесіге қабілетті болады:**  Басқа оқушыларды байқау және оларға сындарлы пікір айту.  **Кейбір оқушылар келесіге қабілетті болады:**  Динамика мен кеңістіктегі айқын өзгерістерді көрсететін жаңартпашыл және бір қалыпты реттіліктерды ойлап шығару. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Гимнастикалық снарядтарда жаттығуларды орындайды | | | | |
| **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  G:\упражнения для развития координации 2.jpg | | 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** | Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау. Жұптармен жердегі және жабдықтардағы динамика мен қатынастардағы кереғарлықты қарастыру. Оқушылар жұптарда бір-бірінің соңынан еріп, кезекпен бүкіл залдағы жабдықтар жиынтықтарын қарап көреді.    **Аяқты алға-артқа сермеу техникасы.**  1.Сермеу денені алға жамбас-сан буындардағы иу арқылы және қолдың бұлшық еттерін қатайту арқылы орындалады.  2. Аяқты артқа сермеп өтіп, шапшаң жамбас-сан буынын түзеп, артқа жанына секіріп түсу. Сермеу соңында, аяғының екпінін азайтып, қолдарын, секіріп түсетін жақтағы сырғыға ауыстыру керек.  **3.Сақтандыру**: жанында тұрып бүйірінен тіректік қол, бір қолмен жақын орналасқан қолының иығын, ал екіншісі — қозғалыста жамбас астында  G:\hello_html_m26ba4684.jpgG:\100243_html_3841a3b9.gif  **Орындалу техникасы. Қолды бүгіп асылып тұрып, аяқты алға бүгіп арқанды аяқпен айқастырып, балтырларын қосамыз. арқанды аяқпен қысып аламыз., сыртқы жағы бір табан аяқтары және ішкі жағы, сирақтың басқа (оң немесе сол) жағы тығыз арқанға жабысады. Аяғын жазып , бой көтере отырып, басып алып, арқанды аяқпен кезек-кезек алмастырамыз.). Бұдан әрі-әрекеттер қайталанады.**  *Нені оқушы білу керек арқанмен өрмелегенде*   1. Өрмелеуді қолды бүгіп асылып тұрып бастау. 2. Арқанды аяқпен қатты қысып алу керек   Нені жасай алу керек*?*   1. Қолды бүгіп асылып тұру және жай асылып тұру. 2. Асылып тұрып аяқты бүгіп өзіне қарай көтеру. | | 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.  **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** | Снарядтағы гимнастикалық жаттығулар жиынтығы | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.5.1 ­ кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлықоқушыларүйренеді:**  Акробатикалық жаттығуларындатепе-теңдіктісақтайды  **Басым көпшілігі үйренеді:**  Акробатикалық жаттығулардан комбинациясын құрастырады  **Кейбіреуіүйренеді:**  Акробатикалық жаттығулардан комбинациясын құрастырып, өзі көрсете алады | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Қауыпсіздікережесінсақтайды.  Акробатикалық жаттығуларындатепе-теңдіктісақтайды  Қатесіз акробатикалық жаттығуларды көрсетіп тактика және стратегиясын талдай алады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **Бой сергіту жаттығулары.**  **Жүру түрлері:**  Кәдімгі жүріс (походная ходьба)  Аяқтың ұшымен жүру  Өкшемен жүру  Аяқтың ішкі қырымен жүру  Аяқтың сыртқы қырымен жүру  Спорттық жүріс   **Жүгіру түрлері:**  Кәдімгі , бірқалыпты жүгіріс  Тіркеме [адыммен оң](http://engime.org/saba-tairibi-7-9-adimmen-jgirip-kelip.html), сол жақпен  Аяқты айқастырып оң, сол жақпен  Теріс қарап жүгіру  Оң және сол иыққа вертикаль осьтің бойымен  айналып жүгіру  Тізені жоғары көтеріп жүгіру  Балтырды артқа сермеп жүгіру  Түзу аяқты алға және артқа сермеп жүгіру  Барлық жылдамдықпен жүгіру  Баяу жылдамдықпен жүгіру  **Демді қалпына келтіру**   **Жалпы дамыту жаттығулары:**   **1)** Б.Қ. – негізгі тұрыс  С-қ. 1 – [екі қолды жоғары көтеріп](http://engime.org/sabati-mindeti-afash-attan-sekirudi-jetildiru-tepetendik-jatti.html), оң аяқты артқа беріп ұшына қойып керілу  С-қ. 2 – бастапқы қалып  С-қ. 3 - екі қолды жоғары көтеріп , сол аяқты артқа беріп ұшына қойып керілу  С-қ. 4 – бастапқы қалып   **2)** Б.Қ. – аяқ иық көлемінде, [қол белде](http://engime.org/saba-jospari-otetin-jeri-sportzal-sinip-9-e-ral-jabditar--vole.html)  С-қ. 1 – 4 – басты оңға қарай айналдыру  С-қ. 5 – 8 – басты солға қарай айналдыру   **3)** Б.Қ. – аяқ иық көлемінде, қол бүгілген кеуде тұста  С-қ. 1 – 2 – бүгілген [қолдарды артқа сермеу](http://engime.org/sabati-tairibi-tehnika-auipsizdigi-teoriyali-bilim-negizderi-s.html)  С-қ. 3 – 4 – қолды жазып денені оңға бұрып артқа сермеу  С-қ. 5 – 6 – бүгілген қолдарды артқа сермеу  С-қ. 7 – 8 – қолды жазып денені солға бұрып артқа сермеу   **4)** Б.Қ. – аяқ иық көлемінде, қол белде  С-қ. 1 – 4 – денені оңға қарай айналдыру  С-қ. 5 – 8 – денені солға қарай айналдыру  Б.Қ. – аяқ иық көлемінде, [қол белде](http://engime.org/saba-jospari-otetin-jeri-sportzal-sinip-9-e-ral-jabditar--vole.html)  С-қ. 1 – 4 – белді оңға қарай айналдыру  С-қ. 5 – 8 – белді солға қарай айналдыру  **5)** Б.Қ. – аяқ иық көлемінде  С-қ. 1- қолдарымызды жоғары көтеріп керілу  С-қ. 2- алға иіліп қолды аяқтың ұшына тигізу  С-қ. 3- отыру  С-қ. 4 – Б.Қ.   **6)**Б.Қ. – негізгі тұрыс  С-қ. 1- жүрелей отыру  С-қ. 2- [қолды тіреп етпеттей жату](http://engime.org/sabati-mindeti-afash-attan-sekirudi-jetildiru-tepetendik-jatti.html)  С-қ. 3- жүрелей отыру  С-қ. 4 – Б.Қ.   **7)** Б.Қ. – аяқты алшақ қойып, алға еңкею  С-қ. 1-4- Денені оңға , солға бұрып қолды аяқтың ұшына тигізу («Диірмен» жаттығуы)  **8)** Б.Қ. – негізгі тұрыс, қолды алға созып ұстау  С-қ. 1- оң аяқты түзу [алға сермеу](http://engime.org/diplom-bojinsha-mamandifi-bastauish-sinip-mfalimi-omirdegi-sta.html)  С-қ. 2- Б.Қ.  С-қ. 3- сол аяқты түзу алға сермеу  С-қ. 4 – Б.Қ.   **9)** Б.Қ. – аяқты алшақ қоямыз  С-қ. 1- оң аяққа отырып сол аяқты түзу созу  С-қ. 2- Б.Қ.  С-қ. 3- сол аяққа отырып оң аяқты түзу созу  С-қ. 4 – Б.Қ.   **10)** Б.Қ. – негізгі тұрыс , қолды алға созамыз  С-қ. 1 – 4 – оң аяқтың тобық буындарын және білезік буындарды ішке , сыртқа айналдыру  С-қ. 5 – 8 – сол аяқтың тобық буындарын және білезік буындарды ішке , [сыртқа айналдыру](http://engime.org/saba-tairibi--ltti-ojin-aran-tartis.html)  **11)**Б.Қ. – негізгі тұрыс  С-қ. 1- жоғары секіріп екі аяқты иық көлеміне екі жанға ашып түсеміз  С-қ. 2- Б.Қ.  С-қ. 3- жоғары секіріп оң аяқты алға сол аяқты артқа қойып түсу  С-қ. 4 – Б.Қ. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Uprazhneniya-na-gimnasticheskom-brevne Оқушылар шағын топтарда төмен гимнастикалық бөренеде комбинацияны орындайды.  Бөрененің басына бетпен тұрып, бөренеге аттау, ортасына дейін жүру, сол жерде негізгі қалыпты қабылдау.  Қолды жан-жаққа көтеру, сол аяқпен айқас қадам жасау (сол аяқ алда, оң аяқ – артта).  Аяқ ұшына көтерілу және оң иық арқылы 180°-қа бұрылу.  Сол аяқты артқа-жоғары жіберу, бүгілу және аздап алға еңкею, қолдар жан-жаққа («қарлығаш»).  Сол аяқты бөренеге қою, екі аяқты бүгу, тізерлеп тұру, ал қолмен бөренеге сүйену.  Дене ауырлығын оң аяққа көшіру және қолмен бөренені ұстап, сол аяқты жазу (жартылай шпагат жасау).  Қолмен бөренені ұстап, оң аяқты сол аяққа қоб, тұру және бір уақытта қолды жан-жаққа ашу.  Оң аяқпен алға бір қадам жасау және оны сол аяқтың алдына айқас қою, бұрылу, бөренеге көлденең тұру және бүгіліп секіріп түсу. | | 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.  **C:\Users\user\Desktop\1.jpgC:\Users\user\Desktop\2.jpgC:\Users\user\Desktop\3.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** | Снарядтағы гимнастикалық жаттығулар жиынтығы | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.4.1 ­ қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | гимнасатика сабағының қауіпсіздік ережесін ұғындыру.  Басқа оқушыларды байқау және оларға сындарлы пікір айту. | | | | |
|  | Саптық жаттығуларды орындай біледі  Динамика мен кеңістіктегі айқын өзгерістерді көрсететін жаңартпашыл және бір қалыпты реттіліктерды ойлап шығару.  Топтық жұмысты сенімді жүргізіп, өз серіктестерімен бірлесіп жұмыс жасау | | | | |
| **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 3-2.jpg | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Гимнастика бойынша қауіпсіздік техникасы жөніндегі жалпы талаптар.  Сапқа және бағанға тұру және қайта тұру. Сәйкес келетін бірнеше саптық жаттығулар элементтерінен кешен құру бойынша жұптарда және шағын топтарда жұмыс істеу.  Дағдыны бекіту үшін жұпқа тұру дағдысы бірнеше рет қайталанады. «Таралыңдар!» командасы бойынша оқушылар жүреді немесе жүгіреді. «Жұпта тұрыңдар!» бұйрығы бойынша жұптарға сап түзейді. Алдымен балалар қалаулары бойынша жұптарға сап түзейді, содан кейін бала кіммен жұпта тұрғанын есте сақтау тапсырмасы беріледі де, жүріс немесе жүгірістен кейін өзінің жұбын табулары тиіс. Одан әрі жұптарға сап түзеу белгілі бір уақыт ішінде және барынша жылдам жүргізіледі. Қозғалыс ойындарын пайдаланыңыз («Өзіңе жұп тап» және т.б.).  **Тапсырма:**  **Сапатағы жаттығулар: тұрып бұрылу, жүру, жүріп келіп бұрылу және орнында тұрып бұрылу әдістерін көрсету.**  **C:\Users\bagdat\Desktop\7 класс\img123.jpg**  **Сапта тұрған кезде ара-қашықтықтысақтап тұрыңыз. «Түзел!» деген бұйрықта оң жаққа қарай басты бұрып, түзеліңіз. «Тік тұр!» командасын орындау кезінде бастапқы қалыпқа түсіңіз**  -Сапта жүру, бұрлу , тұруды меңгерген -Сапта дұрыс жүруді, ара-қашықтықты қатесіз орындайды -Қауіп-қатерді анықтый алады  -1.   * Жаттығуларды пәрмен бойынша орындайды * Саптық жүрісте қателік жамайды * Бөліну әдістерін көрсетеді.   2.   * Саптық жаттығуларды орындайды * Бөліну әдісін біледі * Жаттығулар барысында қате тұстарны анықтайды   3.   * Жаттығуларды орындайды * Бөліну әдістерін көретеді.   Жаттығукезіндегі қателіктерді айта алады.. | | 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 | ***Сабақсоңындамұғалімоқушылардантөмендегі 2 сұраққажауапберулерінұсынады.***  ***«* Керібайланыс» күнделігі**  1.Менсабақтыңтақырыбын-----------------------------түсіндім.  Оны ---------------------------------------------орындай аламын .  2. Мен -----------------------------------------------------түсінбедім,  Маған ең қиыны-----------------------------------------------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** | Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.2.1 ­ көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлықоқушыларүйренеді:**  Бйдағдыларын құрастырып көрсету  **Басым көпшілігі үйренеді:**  Топта синхронды билеу  **Кейбіреуіүйренеді:**  Құрастырылғанбидағдыларын талдап жақсарту | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Қауыпсіздікережесінсақтайды  Бйдағдыларын құрастырып көрсету  Топта синхронды билеу | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **Ынтымақтастыру атмосферасын орнату**. Оқушыларды сапқа тұрғызу,сәлемдесу.  **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. | | 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** | Мұғалім сыныпты топтарға бөледі. Топтар өздеріне гимнастикада жақсы қозғалыс дағдыларына ие, топтағы барлық жұмыстарды бағыттап отыратын көшбасшы таңдайды. Топтар басқа топқа көрсету үшін шағын хореографиялық байланыстар жасақтайды. Қозғалыс дағдыларының реттілігі келесідей әрекеттерден тұруы керек: дене салмағын бөлу; секіру мен тепе-теңдік (форманың, жылдамдық пен бағыттардың өзгеруін көрсететін); алға және артқа домалау (бақылау, жәй, тепе-теңдік және денені басқарудың тиімді дағдысын көрсететін). Өздерінің шығармашылық жұмыстарын көрсеткен соң, топтар кезекпен өздерінің және өзгенің шығармашылық қабілеттерін бағалап, талдайды. | | 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** | Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.2.1 ­ көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Оқушылар үйренеді:**  Өздігінше тепе-теңдік жаттығуларын орындау  **Оқушылардың көбі үйренеді:**  Барлық элементтерді кезегімен орындау  **Кейбір оқушылар үйренеді:**  Тепе-теңдікке арналған қиын жаттығуларды кезегімен орындау | | | | |
| **Бағалау критерииі** | 1. Гимнастикалық талаптарға сай тепе-теңдік жаттығуларды орындау | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **Ынтымақтастыру атмосферасын орнату.** Оқушыларды сапқа тұрғызу,сәлемдесу. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру.  **Миға шабуыл.** Оқушыларға сұрақтар беріледі:   * Секірудің қандай түрлерін білесіңдер? * Секіру бойынша олимпиада чемпиондарынан кімді білесіңдер? (Ольга Рыпакова).   1. Сапқа тұру 2. Мәлімдеме қабылдау, түгендеу 3. Саптық жаттығулар 4. Алаңды жүру және жүгіріп өту, денені қыздырынатын әр түрлі жаттығулар орындау 5. Орындарында тұрып орындалатын жаттығулар, «Қара жорға» биімен көрсету; Негізгі бөлімі: 20-25 минут | | 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** | **Дайындық. Ойнаушыларшеңбергетұрады.**  Бейнелеу. Оқытушы ойнаушылармен бірге шеңберге тұрады және оларға барлық қозғалысты орындауды ұсынады, бірақ олар алдын ала анықталған «тиым салынған» қозғалысты орындамауы қажет. Кім жаңылады және «тиым салынған» қозғалысты орындайды, ол айыппұл ұпайалады.  Содан соң ойын қайта жүре береді.  Ойын аяқталысымен қателік істемегендер мен ең ықыласты емес қатысушылар белгіленеді.  **Ереже:** 1. Ойнаушылар «тиым салынған» қозғалыстан басқасының барлығын орындауы міндетті.   1. Айыппұл ұпай алғандар ойынды жалғастырады.   Мұғалім дененің құрлысын жазуды ұсынады. Мұғалім оқушылармен бірге алдағы ауыр дене жүктемесіне ағзаны дайындау үшін түрлі бұлшықет топтарын ширатып шынықтыру үшін көшбасшыны таңдайды.  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?    Кең, таза кеңістік әрбір әрекет үшін.  Мұғалімге ысқырық. Сабақтың ортасы.    Төрттік топтарда музыка сүйемелдеуімен белгілі әрекеттер жүйелігін құрастырыңыздар. Онда белсенді қимылдау, ұшу, тепе-теңдікті сақтау және айналу элементтері болып, еденде де жабдықта да орындалуына болады.  Жүйеліліктің басы мен аяғы болуы тиіс. Сонымен қатар кеңістік, динамика, қарым-қатынас өзгерісі болуы тиіс.  Бір топ екінші топты бақылап, сыңдарлы нұсқаулар айтады. Топтар өз қабілеттері мен дағдыларын дамыта отырып, қайтадан жұмыс істейді: өткір, нақты дене қалыбы(әсіресе аунау мен ұшуда), бақылау астындағы әрекеттер (дене кернеуі), фокус, энергия және уақыт.  **Дескриптор :**  - топта белгіл іәрекеттер жүйелілігін құрастырады.  - топтық жаттығулар әрекеттерінде белсенді қимылдау жаттығуларын көрсетеді.  - топта көшбасшылық қабілеттерді анықтайды.  **Бағалау:**тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға екіжұлдыз бір тілек арқылы бірін бірі бағалайды.  Мұғалім сұрақ қояды:  Топтағы қарым-қатынасты сақтай отырып, бір-біріне баға береді.  Сұраңыз: композицияларды дамытуда кездескен қиындықтар қандай?  Мұғалім, оқушыларды дұрыс жолға бағыттайды және қандай да бірқиыншылықтар 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.  Ырғақты гимнастикаға сілтеме: | | 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** | Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.5.1 ­ басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті болады:**  гимнасатика сабағының қауіпсіздік ережесін ұғындыру.  **Көптеген оқушылар келесіге қабілетті болады:**  Басқа оқушыларды байқау және оларға сындарлы пікір айту.  **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** | 1. Қауіпсіздік ережесін ұстану  2. Гимнастикалық талаптарға сай тепе-теңдік жаттығуларды орындау | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Ұйымдастыру кезеңі, қауіпсіздік ережесі, сабақтың міндеттерін түсіндіру.  Жетістік критериясын талқылау.  Акробатикалық жаттығуларды қатысушыларға бұлшық ет топтарын анықтауға тапсырма, (Адам бұлшық ет к құрылымы туралы карточкалар).  Омыртқаға арналған жүру жаттығулары.  Жылдам жүгіру тапсырмасына жауап қайтару.  ЖДЖ  **Жабдықтағы арнайы жаттығу:**  Акробатическалық жаттығулардың кіріктіруін және дайындығын орындау. | | Қойылған сұраққа өз ойын айту, жауап беру. | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **(**Оқушыларырғақтыгимнастиканыңжаттығукешенінорындайды.   1. «Қуыспақ» - б.қ. (бастапқықалып): отырып, аяқсозылған, тірекартта, кезектіаяқтыбүгу мен керу. 2. «Стоп биі» - б.қ.: дәлсондай, айналу стоп шеңбербойыншаоңғажәнесолғақарай (вращение стоп по кругу вправо и влево). 3. «Бұрыш» - б.қ.: отырып, аяқтізесібүгілген, қоларттатірелген. 4. «Буратино» - б.қ.: аяқжан-жаққа, қол бас артында, дененіоң, солжаққаеңкею. 5. «Велосипед» - б.қ.: шынтаққатіреліп, велосипед айдығанғаеліктеу. 6. «Маятник» - б.қ.: едендежатып, тікаяқпенсілтеу. 7. «Кішкентай паровоз» - б.қ.: отырып, қолшынтағыбүгілген, бөксеменалғаартқақарайжылжу. 8. «Мысық» - б.қ. тізедетұрып, қолғатіреліп, 1- белдікерібүгіп, бас жоғарықарай; 2 – арқаныжоғарыбүгіп, бас төменқарай. 9. «Қайық» - б.қ.: ішпенжатып, қолжоғарықарай – 1-2 керібүгілу, тікқол-аяқтыкөтеріпсозу; 3-4 б.қ. қайтакелу.   **(**Оқушыларырғақтыгимнастиканыңжаттығукешенінорындайды  1. «Билеуқадамы» - б.қ.: негізгітұрыс 1 – оңаяқпеналғақадам, қолшынтақтарбүгілген; 2 – солаяққадамдап, окшегетүсіру, қолжоғары; 3 – солаяқпенартқақадам, қолиыққа; 4 – оңаяқпенартқақадамаяқұшына, қолтөмен.  2. Қосалқықадамдароңға-солғақолшапалақтап 4 ретсанақбойынша.  3. Қолдыжан-жаққаалыпшығыпқосалқықадам.  4. Дәлсолқолдыжоғарыалыпшығып.  5. Төртретқадамалға, төртретқадамартқажүру, төртіншіреттізебүгілгенаяқтышапалақпенкөтеру.  6. Екіаяқпенжеңілсекіріп, кезекпеноң, солаяқтылақтыру.  7. Өздігіненшоршыпсекіріпайналу, оңға, солғақарай.  8. Алғақарайұмтылыпсекіру.  Жүру, демалужаттығуы  (1 минут). | | Видеороликтан тақырыпқа сай берілген тапсырмаларды таладайды  сұрақ жауапты орындайды  Сұрақ жауап арқылы сұраққа жауап береді | Топ белсендісі анықталып, топ басшысы болып тағайындалуы  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Үлкен бос кеңістік.  Волейбол добы, ысқырық, конустар. |
| Сабақтыңсоңы | Өткен тақырыпты бекіту мақсатында оқушылардан қалыптастырушы бағалауға тест тапсырмаларын беру. Құрал-жабдықтарды жинау. Бүгінгі сабақты қорытындылау.  Соңында оқушылар рефлексия жүргізеді:  -нені білдім, нені үйрендім.  –нені толық түсінбедім.  Үй тапсырмасы - дене қаблеттерін дамыту жаттығулары | | 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 ритмикалық гимнастика жаттығулары | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.5.1 ­ басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Оқушылар үйренеді:**  Өздігінше тепе-теңдік жаттығуларын орындау  **Оқушылардың көбі үйренеді:**  Барлық элементтерді кезегімен орындау  **Кейбір оқушылар үйренеді:**  Тепе-теңдікке арналған қиын жаттығуларды кезегімен орындау | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Акробатикалық жаттығуларды орындайды | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | 1. Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі   Мұғалім оқушыларды сабақ тақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады.  Күтілетін нәтижелер  - 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. Мұғалім Сіздер үшін денені қыздыру және қалпына келтіру нені білдіреді деп сұрақ қояды  **II**. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.  ЖДЖ орындайды.(жүру, жүгіру, бір орында орындалатын жаттығулар)  **«қырқаяқ 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 | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Сыныпты шағын топтарға бөліңіз. Топ оқушылары ритмдік гимнастика кешендерін жасайды және орындайды. Өз шығармашылығын дамытып, көрсетіп болғаннан кейін, топ өз кезегінде өздерінің шығармашылық қабілеттерін және басқа топтардың қабілеттерін бағалайды және талдайды.  **Дескриптор :**  **-** Қауіпсіздік ережесін біледі;  - 30 гимнастикалық жаттығу жиынтығын жасайды;  жаттығулардың ретін көрсетеді;  - жаттығу әдісін көрсетеді;  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 екі жұлдыз бір тілек арқылы бірін бірі бағалайды.  **Мұғалім сұрақ қояды:**  Топтағы қарым-қатынасты сақтай отырып, бір-біріне баға береді. Біз өз бойымызда тапсырмалар мен мәселелерді шешуге қабілетті дамытуымыз керек? Өз топтарыңызда қандай қиындыққа тап болдыңыз? Гимнастикалық жүйелілікті қалай құрастырдыңыз ?  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. | | 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. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «От шашу» | Үлкен бос кеңістік.  Гимнастикалық ағаш ат, көпірше, маттар.  Гимнастикалық ағаш аттан секіру техникасын үйрену интернет ресурстарына сілтеме:  <https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM> |
| Сабақтыңсоңы | **«Сабақты қорытындылау»**  **Мақсаты:** Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру.  **Сипаттама:** Өткен тақырып туралы талқылау үшін мұғалім мен оқушының біріккен іс-әрекеті.  **Мұғалім әрекеті:** Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушы мен капитанды атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады.  **Оқушының әрекеті:** Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. «Команда капитаны» рөліндегі оймен бөліседі. Мұғалім сұрағына жауап береді. Өзінің жетістігі туралы айтады.  **Бағалау:** Мұғалім оқушыларына «Рефлексиялық нысана» парақшасын таратып береді, оқушылар өзіндік бағалау арқылы парақшаларын 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** | | | Қозғалмалы ойындар | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | | | 8.2.7.1 ­ жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді бағалай білу | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | | | **Оқушылардың барлығы:**  Дене сапаларын дамыту арқылы, денсаулықты жақсартады;  **Оқушылардың көпшілігі:**  Ептілік, жылдамдық қабілеттерін дамытады;  **Оқушылардың кейбірі:**  Топта жұмыс істей білу;  Көшбасшылықты дамыту; | | | |
| **Бағалау критерииі** | | | Жаттығу техникасын үйренеді;  Жаттығу техникасын қайталауды бекітеді;  Жаттығу техникасын жетілдіреді;  Дене қуат қызметтерін дамытады; | | | |
|  | Сабақ кезеңдері  Уақыты | Мұғалімнің іс-әрекеті | | Оқушының іс-әрекеті | **Бағалау** | **Ресурстар** |
|  | Кіріспе  3 мин  2 мин  5 мин | Дайындық бөлімі:  - Сапқа тұрғызу;  - Рапорт қабылдап алу, амандасу;  - Оқушылардың дайындықтарын тексеру;  - Сабақтың міндеттерін жеткізу;  - Шеңбер жасап тұру:  **«Шеңбердегі жаттығу» әдісі**  Жалпы дамыту жаттығулары:  І.Б.қ.:Қол белде, аяқ иық деңгейінде  Басты айналдыру  1-4 оң жақтан  1-4 сол жақтан  ІІ.Б.қ.:Қол иықта  Иық буындарын айналдыру  1-4 алға  1-4 артқа  ІІІ.Б.қ.:Қол белде  Белді айналдыру  1-4 оң жақтан  1-4 сол жақтан  IV.Б.қ.:Оң қол жоғарыда,сол қол белде  Жанға иілу  1-2 солға  3-4 оңға  V.Б.қ.:Қол алдында шыңтақтан бүгілген  Қолдарды жазу  1-2 кеуде алдында  3-4 оң жақтан, сол жақтан  VII.Б.қ.:Қол тізеде  Тізені айналдыру  1-4 ішінен  1-4 сыртынан  VIII.Б.қ.:Қол құлыпта  Аяқтың ұшын айналдыру  1-2 оң аяқтың  3-4 сол аяқтың | | Сапалы жылдам сапқа тұру.  Пәрменді тиянақты тапсыру.  Мұғалімнің айтқанын мұқият тындау.  Қауіпсіздік ережесі туралы қысқаша айтып өтеді.  Өз ұсыныстарын білдіреді. Бір-бірінің пікіріне сыйластықпен қарайды.  Оқушылар топқа бөлінеді.  Оқушылар бірлесіп сабаққа мақсат қояды.  Оқушылар білімдерін көрсетеді. Бірін-бірі тыңдайды. | Оқушы өз жұбын табады  Сұрақ жауап орындайды |  |
|  | 25 мин | **Негізгі бөлім**  **Оқушыларды топқа бөлу: «Жұмбақ зат» әдісі**  **1 – топ: Доп. 2 –топ: Секіртпе.3 – топ: Шеңбер.**  C:\Users\Darmira\Desktop\f1037e99ae932d0d32c136b2c9904e1d--stencil-clipart.jpghttps://im0-tub-kz.yandex.net/i?id=7cdce935c48fcc2141438ec54b847fbb-l&n=13https://im0-tub-kz.yandex.net/i?id=ffb648520f268c7da89a1eb011466037-l&n=13  1)Бала біткенсоғады, Жеңілшардыдомалақ. Ұрсаң Ұшыпжоғары, Жергетүсердомалап.(доп)  2)Ауа епті-епті кеседі,  Оң жақ таяқ, сол жақ таяқ,  Ал, олардың арасында арқан.  Бұл ұзақ...(секіртпе) 3)Доп емес,дөңгелек емес,  Ұқсас бірақ достарым.  Тыңда ол ең негізгі,  Дәлжауаптықостадым.(шеңбер)  **Ойынның техникалық тәсілдерін үйрету «Микрофон» әдісі арқылы әр кезеңдерді таныстыру**   1. **Таныстыру «Қане,танысайық» жаттығу арқылы**   Әрбір топқа 3 минут беріледі, өз топтарына таныстыру шығарады.   1. **Кім жылдам.**   Кедергілердің арасынмен жүгіріп барып, кеглиді  айналып, жүгіріп келеді.  Дескриптор  - қауіпсіздік ережесін сақтайды;  - кедергілер арасымен жүгіріп өтті;  **3**. **Секіртпемен секіру.**  Секіртпемен кедергілер арқылы барып, тапсырманы  орындап, секіртпені келесі оқушыға тапсырады.  Дескриптор  - қауіпсіздік ережесін сақтайды;  - секіртпе арқылы кедергілермен өту;  - тапсырманы орындайды ;  **4**. **Шеңберден кім 1-шіөтеді?**  Белгіленген жерге,жүгіріп барып ,шеңбердің ортасынан  өтіп, жүгіріп келу.  Дескриптор  - қауіпсіздік ережесін сақтайды;  - спорттық құралды тиімді пайдаланады;  **5**. **Пойыз ойыны.**  Оқушылар белгіленген жерге,тізбектеліпбір - бірінің  белінен ұстап, топпен жылдам жүгіріп келеді.Қай топ  бірінші келеді, сол топ жеңімпаз болады.  Дескриптор  - спорттық құралды тиімді пайдаланады;  - топпен бірігіп жұмыс жасайды;  **6. Доппен өткізілетінойындар.**  **1**. Белгіленген жерге, допты соғып барып,жүгіріп  келеді.Бірінші болып келген топ жеңімпаз болады.  **2.** Допты белгіленген жерге,1-ші оқушы допты апарып  тастап кетеді,2-ші оқушы жүгіріп алып келеді.  **3**.Қатардағы тұрған оқушылар допты жоғарыдан артқа  беріп,артындағы оқушы доппен алдына келіп бір  біріне береді ойын аяқталғанша жалғасады.  **4 .**Белгіленген жерге допты аяқ ортасына қыстырып  секіріп барып,допты қолға алып жүгіріп келеді.  Дескриптор  - спорттық құралды тиімді пайдаланады;  - допты белгіленген жерге жеткізеді;  - топпен бірігіп жұмыс жасайды;  - қабілеттерін ойында көрсетеді;  **Бағалау:** смайликтер арқылы  **Мұғалім сұрақ қояды:**  - Тапсырма орындауда спорттық құралдардың тигізер  пайдасы неде?  - Ойын кезінде өздеріңіздің қабілеттеріңізді,  мүмкіндіктеріңізді көрсете алдыңыз ба? | | Жаттығуды дәл орындайды.  Серіктесімен жұмыс жасау.  .  Оқушылар топпен жұмыс жасайды.  Мұғалім топты бағалайды. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  **: «Бас бармақ» арқылы бағалайды**  ҚБ «От шашу» | Оқу бағдарламасы,тақырыптық –күнтізбелік жоспар, кіші ат, көпірше (мостик), гимнастикалық төсеніштер (маты), гимнастикалық әр түрлі биіктіктегі қос –сырық. |
|  | 5мин | Рефлексия  « ПОПС» формуласы әдісі арқылы кері байланыс жасалады.  «Менің ойымша бұл....»  «Себебі мен оны былай түсіндірер едім...»  «оны мен мына мысалдармен дәлелдей аламын....»  «Осыған байланысты мен мынандай қортынды шешімге келдім....»  Үйге тапсырма. Қарлығаш жасау, таңғы жаттығулар кешенің құрастыру. | | Оқушылар оз пікірлерімен бөліседі.  Оқушылар стикерді суреттерге жабыстырады. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Қозғалмалы ойындар | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.7.1 ­ жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді бағалай білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Негізгіқимыл-қозғалысжаттығуларыныңбайланысынанықтайды. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Сабақтың тақырыбын, мақсатын хабарлау.  Қауіпсіздік ережесімен сабаққа дайындығын ескеру.Сапттық жаттығулары: түзулен, тіктен, оң-ға, сол-ға, ай-нал, адым-да, т.с.с. Арнайы жүру, жүгіру жаттығулары. Жалпы денені дамытуға арналған жаттығуларын орындату.Сапта тұру, сәлемдесу, кезекшінің баяндамасы, қауіпсіздік ережесімен сабаққа дайындығын ескеру | | Қойылған сұраққа өз ойын айту, жауап беру. | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Жарыс сабағын ұйымдастырудан басталады.  Баскетбол ойынының жарыс кезінде қозғалмалы ойындарды элементтерімен таныстырамын. Екі топқа бөліп жеңілдетілген ережемен ойын ойнатамын. Допты оң және сол қолмен жүргізіп үйрету ережесін ұсынамын. Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа  жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білуді түсіндіремін. Доппен қозғалуы техникасын дамыту**.Белсенді оқу әдістер бойынша**қозғалмалы ойындарды ойнатамын. Жаңа сабақты терең түсіну мақсатта **Диалог сабағын жүргіземін.**Сұрақ – жауап әдісі бойынша**:**   * Алаңда қанша ойыншы ойнайды? * Баскетбол ойының шығу тарихы?   **«Жаңа сабақ»**  1.Допты бір қолмен алып жүру  2. Себетке допты лақтыру  3. Допты әріптесіне жоғарыдан беру  Қозғалмалы ойынының ішінде баскетбол **ойыны**– өте кең тараған ойын түрлерінің бірі. Ойынның басты объектісі де, құралы да – оқушыларды жылдамдыққа баулу. Аталмыш ойын әсіресе жас ерекшілікке қарамайды арасында кең тараған. Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа  жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу керек екенін ескертемін  **Қ.б арналған тапсырмалар:**  Баскетбол ойынының ерекшелігін айтыңыз  **Дескриптор:** *Білім алушы*  - баскетбол ойындарының қарапайым дене жаттығуларымен ұқсастығын және айырмашылығын салыстырады.  - баскетбол әдісін айтад | | тақырыпқа сай берілген тапсырмаларды таладайды  сұрақ жауапты орындайды  Сұрақ жауап арқылы сұраққа жауап береді  Динамика мен кеңістіктегі айқын өзгерістерді көрсететін жаңартпашыл және бір қалыпты реттіліктерды ойлап шығару.  Топтық жұмысты сенімді жүргізіп, өз серіктестерімен бірлесіп жұмыс жасау | Топ белсендісі анықталып, топ басшысы болып тағайындалуы  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Мұғалімге ысқырық.  Конустар. Бағалау криерийлері үшін негізгі қимыл қабілеттері ресурсын қарау. |
| Сабақтыңсоңы | Өткен тақырыпты бекіту мақсатында оқушылардан қалыптастырушы бағалауға тест тапсырмаларын беру. Құрал-жабдықтарды жинау. Бүгінгі сабақты қорытындылау.  Соңында оқушылар рефлексия жүргізеді:  -нені білдім, нені үйрендім.  –нені толық түсінбедім.  Үй тапсырмасы - дене қаблеттерін дамыту жаттығулары | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Қозғалмалы ойындар | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.3.1 ­ қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **1.Барлықоқушыларкелесігеқабілетті:**  Командалық жүгіру ойыны кезінде патриоттық сезімнің маңыздылығын түсініп айтп береді.  **2.Оқушылардың көпшілігі келесіге қабілетті:**  Ойын барысында қимыл-қозғалыс белсенділігін арттырады командалық прогресске жауап береді.  **3. Кейбір оқушылар келесіге қабілетті:**  Ойын барысында, өзінің және өзгелердің дағдылары мен балама идеяларын қолданып сынай және бағалай алады. | | | | |
| **Бағалау критерии** | |  |  | | --- | --- | | ***Оқушы төмендегі критерийлерді орындаса, оқу мақсатына жетеді*** | | | - Оқушылар Қауіпсіздік ережесін орындау туралы біледі  - Ойында жіберген қателіктерін саралайды және өз – өздеріне баға бере алады.  - Оқушылар жұпта және топта тиімді жұмыс жасап комбинациялар құрып орындай алады. |  | | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Дайындықбөлімі: Сергіту сәті «Шапшандықбелгісі»  Сәлемдесу. Спорттықкиімдеріненазараудару. Жаңасабақжоспарынтүсіндіру,оқу мақсатымен бағалау критерилерімен таныстыру. Жаттығулар. Бұрылыстарды біркелкі орындау. Жүрістегі жаттығулар. Жаттығуларды біркелкі, дұрыс орындау. Жүрістегі жаттығулардан жүгірістегі жаттығуларға көшу. Кең тыныс алу. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Оқушылар қазақ салт-дәстүрі мен әдет-ғұрпын пайдаланып, ұсынылған материалдар бойынша қозғалыс ойындары туралы әңгімелеседі.  Топтарда оқушылар қыз қуу ойнына қажетті озық әдістер мен дағдыларды қарастырады. Оқушылар бөлінген жұп бойынша ақылдасып әдістерін қарастырады.  Ойын кезінде жұптар аланға шығады қыз алаңды айналып жігітттен қашады жігіттін мақсаты қызды қуып жетіп қолындағы орамалды алу керек, жігіт жете алмаса қыз жігітті қуып жетіп (жұмсақ затпен)дүре соғу керек. Жеке және жұптық біліктілік пен сенімділікті жақсарту үшін бүкіл ойын бойы өз ойларын білдіру және талқылау. Ережеге сайкес мұғалімнін бұйрығымен ойынды бастайды.  **Дескрипторлар**  - ойын кезінде қауіпсіздік ережесін сақтайды,әділ ойын ойнайды.  - қыз қуу ойынында патриоттық сезімді және ұлттық рухты көтеретін ойын екенін анықтайды.  - ойын барысында ұлдар мен қыздар арасындағы физикалық мүмкіндіктерін анықтайды. | | 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** | Қозғалмалы ойындар | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.3.1 ­ қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті болады:**  гимнасатика сабағының қауіпсіздік ережесін ұғындыру.  **Көптеген оқушылар келесіге қабілетті болады:**  Басқа оқушыларды байқау және оларға сындарлы пікір айту.  **Кейбір оқушылар келесіге қабілетті болады:**  Динамика мен кеңістіктегі айқын өзгерістерді көрсететін жаңартпашыл және бір қалыпты реттіліктерды ойлап шығару. | | | | |
| **Бағалау критерии** | -көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолданады көрсетеді ; | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | 1. Мұғалімоқушыларменсәлемдеседі   Мұғалімайтады: «Бізпәндердікіріктіруді, қозғалудағдыларын, денеқасиеттерінқауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақтақырыбыбойыншаайтуарқылыдамытудыжалғастырамыз».  Мұғалім Оң нәтижеге қол жеткізу үшін командалық жұмыс маңызды ма?.  Мұғалім оқушыларды сабақ тақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады.  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?* | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **«Доп төрт жақтан».** Ойыншылар төрт командаға бөлінеді.  Әр командадан бір ойыншы қолында доппен шеңберге қарама қарсы тұрады. Белгі бойыншы өзінің бірінші ойыншысына допты лақтырады. Допты қабылдаған ары қарай өз команда ойыншыларына лақтырады. Соңғы ойыншы, допты алып шеңберге қарай доппен жүгіреді, ал шеңберде тұрған ойыншы бірінші болып тұрады. Ойын соңғы ойыншы бірінші болып жеткенше жалғасады. Қарсыласын кедергі жасауға болмайды. Барлық ойыншылар шеңберде допты беру қызметін атқарғаннан кейін аяқталады.  **Дескриптор :**  **-**ойында қауіпсіздік ережесін сақтайды  - допты жоғарыдан қабылдай алады.  -допты жоғарыдан кері әріптесіне қайтара алады.  **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады.  **Мұғалім сұрақ қояды:**  - Осы тапсырма қандай дене қасиеттерді дамытады?  - Допты қабылдауда қандай әдіс тәсілдерді қолдандыңыз?  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. | | 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Қазақтың халық ойындары | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.6.1 ­ жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және  ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау  және бейімдей білу | | | | |
| **Бағалау критерииі** | 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.***  **Алдынғы білім:**  Берілген суреттер бойынша не ойлайсыз? Өткен тақырыппен байланыстырып көріңіз.    **. Ойлан -талқыла**  Әр топ кезекпен берілген суреттерге қарай отырып, қауіпсіздік ережелері сақталғаны\сақталмағаны туралы пікірлерін білдіреді. | | Оқушы өз жұбын табады  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ |  |
| **Ортасы** | «Асық ату» және «Бес тас» ойынының ережесін түсіндіріңіз және білім алушыларды топқа бөлу арқылы ойындарды ережесімен ойнатыңыз. **Асық ойыны**— қазақ халқының дәстүрлі ойыны. Асық ойыны күндіз де, түнде де ойналады. Күндізгісі – мергендікке, түнгісі – ептілікке баулиды. Иіргенде түскен қалпына қарай асық – **алшы, тәйке, бүк, шік** деп, ал атуға арнап арнайы қорғасын құйылып жасалғаны – сақа, жақсылары – оңқы аталады.  **«Соқыртеке»** — ұлттық ойын. Ойын үйде де, далада да ойнала береді. Ойын үйде де, далада да ойнала береді. Ойыншылар шеңбер құрып, дөңгелене турады да, ортада көзі байланған бір адамды қалдырады. Соқыр теке — сол. Қалған ойыншылар соқыр текені қолымен түртіп қойып, одан айнала қашып журеді. Ал соқыр теке сол түрткен адамды ұстап алып, тануға тиісті. Егер ол устаган кісіні таныса, оның көзін байлап, соңы соқыр теке жасайды. Өйтпеген жағдайда соқыр теке ойыны apы қарай жалғаса береді.  Ойынға қатынасушылар жиылып, алқа-қотан тұрғаннан кейін, бір қыздың, не жігіттің көзін байлап, қолына бір метрдей жас шыбық беріп, ортаға шығарады. Ол:  Қараңғыда көзім жоқ,  Тиіп кетсе сөзім жоқ. Қайда кеттің қалқа жан, Жетектейтін өзің жоқ. Қолға түскен құтылмас,  Қала бермек көзім боп,  — деп таяғын өзі болжаған тықыр, дыбыс естілген жаққа қарай соза береді. Айнала трған ойнаушылар қашып жүріп:  Соқыр — соқырақ,  Оң көзіңе топырақ. Топырағын алайын, Тотияйын салайын  Саған бір ем табайын,  —деп келіп, «Соқыр текеге» тиіп қашып жүреді. Осылай ойнап жүргенде «соқыр текенің» қолына түскен ойнаушы ұтылады да, екеуі орын ауыстырады.  «Соқыр теке» мен оны түрткілеп қашып жүрушілердің өрісін мөлшерлеп сызып қояды.  Картинки по запросу соқыр теке  Әр топ кезекпен берілген суреттерге қарай отырып, қауіпсіздік ережелері сақталғаны\сақталмағаны туралы пікірлерін білдіреді. | | Оқушылар тірек-қозғалыс дағдыларының не екенін түсінгендіктерін сипаттай және көрсете алады.  . 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 | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  **: «Бас бармақ» арқылы бағалайды**  ҚБ «От шашу» | Әр жаттығу үшін үлкен, таза кеңістік. Мұғалім үшін ысқырық. Мұғалім үшін секундомер (мүмкін болса әр жұпқа). |
| 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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Күні:** | **Мұғалімнің есімі:** | | | |
| **СЫНЫП:** | **Қатысқандар саны:** | **Қатыспағандар саны:** | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Қазақтың халық ойындары | | | |
| **Сабақ негізделген оқу мақсаты (мақсаттары)** | 8.2.6.1 ­ жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу | | | |
| 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, | | 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** | Қазақтың халық ойындары | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.6.1 ­ жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Оқушылар өзін-өзі көрсетуді, ішкі бақылауды, үйлесім мен батыл, ашық, білімқұмар және көреген болу қабілеттерін дамыта алады.  Ойындар балаларға осы қасиеттерді алуға көмектеседі.  Оқушылар жүру амалдарын біледі , алдын ала дене,саусақ,көз жаттығуларын жасай алады. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Ойын ережелерін біледі және түсінеді  Ойын барысында ұлттық ойындар ережелерін көрсетеді және түсіндіреді | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды қатарға тұрғызу сәлемдесу, сабақ мақсаттарымен таныстыру. Орында (оңға,солға, кері) бұрылу. Оқушылардың жүрек соғысын көтеру үшін қолды жоғары көтеріп аяқ ұшымен, қолды белге қойып өкшемен жүру, алаң шетімен жүгіру және әнмен дене қыздыру жаттығуларын жасау.  **Сергіту сәті:** Тұрғын, үй, жер сілкінісі. Оқушылар екі-екіден қол ұстасып тұрады. Үшіншісі оқушы екі кісінің ортасында тұрады:  1.Жүргізуші **«тұрғын»** дегенде, ортадағы кісілер орнын ауыстырады.  2. **«Үй»** дегенде, қол ұстасқан кісілер ауысады.  3.**«Жер сілкінісі»** дегенде, барлығы ауысады**.(мадақтау арқылы бағалау)** | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | 1  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.  **(екі жұлдыз бір тілек)** | | 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** | | Қауіпсіздік ережесі Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | | 8.3.4.1 ­ денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | | | |
| **Сабақтың мақсаттары** | | Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу | | | |
| **Бағалау критерийлері** | | Тоғызқұмалақ ойыны білім алушының зейінін және есте сақтау қабілетін арттыратындығын айтады  Өзінің шығармашылық қабілетін ортада көрсетеді және өз ойын ұсынады | | | |
|  | |  | | | |
| **Жоспар** | | | | | |
| **Жоспарланатын уақыт** | **Жоспар бойынша орындалуы тиіс іс-әрекеттер** | | | **Оқушының әрекеті** | **Дереккөздер** |
| Сабақтың 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 | Әр бір тапсырмаға үлкен, бос кеңістік. |
| Сабақтың ортасы | **«Тоғызқұмалақ»** ойынының негізгі тактикалық әдістерін талқылаңыздар. Ойын біткеннен кейін оқушылар өз ойындарын жақсарту үшін қолданылған әдістер мен стратегияларды талқылайды.  **«Тұздық алу».** Егер жүріс жүрілгеннен кейін тесіктердің бірінде үш тас қалса, бұл тесік «тұздық» деп аталады. Кейін осы тұздыққа түскен әрбір тас тұздығы бар ойыншының қазанына жинақталады, бірақ ойыншы 9-шы, сол секілді қарсыласы бірінші болып тұздық алған тесіктен қазан жинай алмайды.  C:\Users\user1\Desktop\картинки  тоғызқұмалақ\img6.jpg  **(П, Э) «Атсырау».** Егер жүрістен соң ойыншылардың бірінің барлық тесіктері бос болса, ол «атсыз қалу» деген жағдайда болады. Бұл жағдайда ол жүріс алмайды да, жаяу қалады.    Жетістік критерилері:   |  |  | | --- | --- | | 1. Оқушылар мұғалімнің қауіпсіздік ережесіне байланысты нұсқауды тыңдайды. |  | | 2. Оқушылар ұлттық ойындар сабағында әр-түрлі қимыл әрекетке байланысты дұрыс денені қыздыра біледі.  3.Оқушылар сабақ барысында өзін-өзі сақтауды және өзгені сақтандыруды біледі.  4. Оқушылар ұлттық ойындарда әділ болу және бұл ойындарда адамгершілік құндылықтарды көрсету |  | | | | .  Жаңа анықтамаларды ережелердіі тыңдайды, қайталайды, арнайы тапсырмаларды орындайды  - Өз жолымен жүгіреді.  - Ережені бұзбай жылдам жүгіріп өтеді.  - Жарыс кезінде жылдам қозғалады | Ойынға арналған үлкен алаң.  Тоғызқұмалақ тақтасы мен тастары (жұп үшін).  «Тоғызқұмалақ»ойынының ережелері бойынша ақпарат: <http://soyle.kz/article/view?id=176>  Тоғызқұмалақ ойынындағы алуан түрлі жағдаяттар:  <http://www.bilu.kz/kazah-igry.php#togyz> |
| Сабақтың соңы | **Кері байланыс:**  *«Бес саусақ» әдісі арқылы бүгінгі сабақтан алған әсерлері туралы айталы.*  **Үй тапсырмасы**: 5-тапсырма 53 бет. | | | Қима қағаздан гүлдің суретін жинау арқылы 3 топ құрылады. | стикер |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Қауіпсіздік ережесі  Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.4.1 ­ денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды шаңғы және коньки 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. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **Қауіпсіздік ережесі.**  **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. | | 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** | Қауіпсіздік ережесі  Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.4.1 ­ денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Келісілген түрлі қозғалыс контексттеріндегі рөлдерді орындау және оны айырмашылықтарын білу. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | - қозғалыс комбинацияларын құрып қолдана алады;  - жылдамдық пен үйлесімдіктің арнайы жаттығулар кешенін құрастырып көрсете алады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет**  Мұғалім оқушылармен амандасады.  Келесі сұрақтарды талқылауға ұсынады:   * «дамыту ойындарын құрастыру» деген не? * Ойын құрастыру арқылы стратегия дағдыларын қалыптастыру мүмкін бе?   Оқушылармен бірге сабақтың тақырыбын анықтайды «Стратегия дағдыларын дамытатын ойындар құрастыру»  Мұғалім оқушыларға сабақтың мақсатын, жетістік критерийлерін құрастыртып, содан кейін түп нұсқамен салыстыруды ұсынады. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Постер, маркерлер  Бейнефильм: https://www.youtube.com/watch?v=hy\_pDEt1Q1Y |
| **Ортасы** | Әрі қарай мұғалім дененің құрысын жазу және денеге түсетін ауырлыққа ағзаны даярлау үшін түрлі бұлшықет тобына жаттығулар жасауға сынып көшбасшысын таңдайды**.**  жүгіруде, орыныда).  Стратегия дағдыларын қалыптастыру үшін ойындар құрастыру.  Мұғалім оқушыларды ойын ережелері және стратегиялармен таныстырады  Алаңда диаметрі 3,10 және 15 м. үш центрлес дөңгелектер сызады. Кішкентай шеңбер бойымен алты кесінді, шағын шоқпар қояды.  Екі команда ойнайды. Әр қайсында бір капитан мен үш қорғаушы болады. Қалған ойыншылар беріп тұрушылар.  Капитандар кіші шеңберге тұрады, қорғаушылар – орташаға, беріп тұрушылар –үлкен шеңберге орналасады. Мұғалім капитандардың біріне волейбол добын береді. Ол оны өзінің беріп тұрушына береді, ал ол оны қайтадан капитанға беруге тырысады. Қарсы команданың қорғаушылары допты алып қойып, өз беріп тұрушыларына жіберуге тырысады. Капитан допты алып бір кесіндіні беріп ойынннан шығарады.  Мұғалім допты басқа капитанға береді, ойын жалғасады.  Тапсырманың дескрипторлары;  - оқушылар ойын ережесін сақтады  -допты лақтырушы өз капитанына допты дұрыс берді  -ойыншы өз шеңбер сызығынан шықпады  **ФБ** Смайликтер арқылы орындалады(өте жақсы – күліп тұрған, жақсы –күлімсүреп тұрған, жаман- жыламсырап тұрған).  **«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  Бүгінгі сабақты қорытындылау мақсатында ПОПС – формуласын қолдану арқылы оқушылардан кері байланыс алу, ол ПОПС – формуласындағы белгіленген төрт жағдаят бойынша оқушылардан бүгінгі сабақ бойынша өз ойларын жазу сұралады  Қосымша | |  | 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** | Қауіпсіздік ережесі  Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.4.1 ­ денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Қауіпсіздік ережесі.  Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 6.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды шаңғы және коньки құралдарымен жабдықтау Сапқа тұрғызу,сәлемдесу,рапорт беру. Сабақтың мақсатын түсіндіру .Оқушыларды Қауіпсіздік техникасымен таныстыру.  Спорт алаңында шаңғы ізімен айналып денелерін қыздыру таяқсыз, таяқпен  Мұз айдынында конькимен айналу  Жұп мүшелері бір-біріне түзету кері байланыстарын беріп, жақсы жасауға ынталадырады. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **Қауіпсіздік ережесі.**  **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. | | 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** | Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.1.1 ­ салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету  8.1.4.1 ­ қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | 1. – Гимнастика сабағында қауіпсіздік ережелерімен таныстыру; 2. –Спорттықжабдықтарын бойына байланысты дұрыс таңдауды үйрету;   – Оқушыларды шаңғы дайындығы кездерінде шаңғымен жүру әдіс- тәсілдерімен таныстыру. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Оқушылар мыналарды орындай алады:  - Спорт дайындығы кезінде қауіпсіздік ережелерін түсінеді және өз сөзімен айтып бере алады.  - Бойына байланысты шаңғы жабдықтарын дұрыс таңдай алады, және қандай шаңғыларды пайдалануға болмайтындығын біледі.  - Ағзаны қалпына келтіру үшін жаттығулар орындай алады. | | | | |
| **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  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:** | 5 бөлім | |
| **Педагогтіңаты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сынып:** | Қатысушылар саны: | Қатыспағандар саны: |
| **Сабақтың тақырыбы** | Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту | |
| **Оқу бағдарламасына**  **сәйкес оқыту мақсаттары** | 8.3.1.1 ­ салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету  8.1.4.1 ­ қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу | |
| **Сабақтыңмақсаты** | Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу.  Дене шынықтыру сабағында баскетбол жаттығуларын орындайды | |

      Сабақтың барысы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы**  5 минут | Ұйымдастыру. Психологиялық ахуал.  Оқушылармен сәлемдесу. Сабақтың мақсатын түсіндіру, сабақ тақырыбын айту және жаттығуларды орындату. | Амандасады, жаттығуларды орындайды | Стикерлер, смайликтер | Интернет ресурстары |
| **Ортасы**  30 минут | Көшбасшылық қасиеттің не екенін түсіндіру. Ойын туралы бейнекөрініс көрсету. Ойын кезіндегі Қ.Е. түсіндіру.  **Ағзаны қалпына келтіру жаттығулары**  Оқушылар спорт залды айналып жүре отырып тыныс алуын қалпына келтіру. Қолды жоғары көтере отырып мұрынмен терең дем алады да, қолды түсіргенде демді ауызбен шығарады. | Әр іс-әрекет түрі үшін үлкен бос кеңістіктің болуы. | Стикерлер, смайликтер | Суреттер, бейнебаян  Қауіпсіздік ережелері сілтеме  https://www.youtube.com/watch?v=jHIONPeIMLE  youtube.com/watch?v=mw3KtvGY8-o |
| **Соңы**  5 минут | **Сабақты қорытындылау:**  сабақ соңында нәтижелер қорытындыланып, не білгені, қалай жұмыс жасағандары талқыланады.  Дене тәрбиесі – бұл денсаулық, күш, жылдамдық, төзімділік және т.б.  Дене тәрбиесі сабақтарында, яғни өзін – өзі дұрыс ұстау, жүгіру, секіру, лақтыру тәрізді әрекеттерді орындау кезінде және қалыптан тыс жабдықтармен өткізілген сабақтарда, сапқа тұру, доппен және т.б. заттармен ойнау барысында қауіпсіздік техникасы ережесін сақтау туралы әңгіме жүргізіледі.  Тазалық ережелерін, киім кию және оны ауыстыру тәртібін, сабақ өткізілетін орынның гигиенасын сақтау талаптары айтылады.  Киімді қалай жинап, спорт киімдерін қалай буып, түю керек екендігі көрсетіледі.  **Критерийлер:**  Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсінеді және қолданады, оны шешудің балама жолдарын ұсына алады.  **Дескриптор: -**Спорт дайындығы кезінде қауіпсіздік ережелерін түсінеді және өз сөзімен айтып бере алады.  - Бойына байланысты шаңғы жабдықтарын дұрыс таңдай алады, және қандай шаңғыларды пайдалануға болмайтындығын біледі.   * - Ағзаны қалпына келтіру үшін жаттығулар орындай алады. | Үлкен бос кеңістік. |  |  |
| **Рефлексия** | «Нысана» рефлексиясы. Оқушылар нысанаға қаншалықты сабақ мазмұнын меңгергендігін білдіріп жазады. | Кері байланыс береді |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.1.1 ­ салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жеке бастың үлгісімен көрсету  8.1.4.1 ­ қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу | | | | |
| **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** | 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** | 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 айтады. | | 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 | **Кері байланыс**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | ***Мен қандай маңызды ақпарат алдым?*** | ***Мені не нәрсе таңғалдырды?*** | ***Қорытынды түйген ойым немесе болашаққа жоспарым.*** | |  |  |  |     **5. *Үйге тапсырма: Сіз жазғы демалыста Оңтүстік Қазақстан өңіріне «Туған Елге тағзым» бағдарламасы бойынша сыныптастарыңызбен саяхат жасап бардыңыз. Сол өңірдегі тарихи жерлерден алған әсеріңізбен бөлісіп, жоспар құра отырып шағын эссе жазыңыз. 100-150 сөз.*** | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Әр түрлі кедергілерден жүгіру | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.3.1 ­ арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Дене шынықтыру сабағында шаңғы 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. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Оқушылар шаңғы тепкен кезде техника қауіпсіздігінің негізгі талаптарын қарастырады.  қушылар ұсынылған кезектілікпен шаңғымен дайындық бойынша алдын ала дайындық жұмыстарын орындайды.  Орнында.  1. Оңға, солға адымдап бұрылу.  2. Жылдам оңға және солға бұрылу.  3. Тірекпен және тірексіз таяқшалармен секіріп бұрылу.  Қозғалыста.  1. Қозғалыс таяқшалар иықта.  2. Шынтақты бүгіп, таяқшалармен қозғалу.  3. Қозғалыс, таяқшалар арқа тұста.  4. Қозғалу–таяқшалар тізенің жанында. 5. Қолды серпіп қозғалу.  6. Екі қадам – сырғанау.  Ойыншылар 2 командаға бөлінеді. Олар бір-бірінен бір адым арақашықтықта сап түзейді. Бірінші ойыншы жүргізушінің белгісі бойынша қолында ұстап тұрған гимнастикалық таяқтан аттайды, содан кейін оны келесі ойыншыға береді. Тапсырманы бірінші болып | | 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» | Кең, таза кеңістіктер әрбір әрекет үшін. Ысқырық, секундомер мұғалім үшін. |
| 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** | Әр түрлі кедергілерден жүгіру | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.3.1 ­ арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлығы:** Бөрене  үстіне қойылған кедергілерден аттап жүруді үйренеді  **Көбі:** Жылдамдыққа,ептілікке,күштілікке үйренеді  К**ейбірі:** Анық және толық сөйлеу арқылы, мәселені түсінгенін көрсетеді. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Дене шынықтыру сабағында шаңғы жаттығуларын орындайды | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **Бой сергіту жаттығулары.**  Дайындық бөлімі  Оқушыларды бір қатарға  сапқа тұрғызу.  а)cәлемдесу.  б)Сабақтың  тақырыбымен мақсатын  ,баяндау.  Сап жаттығуларға  оңға, солға , кері бұрылу.  Қозғалыс  кезінде  орындалатын жаттығулар.  а) Қолдар желкеде өкшемен жүру.  ә) Қолдар белде аяқтың ұшымен жүру.  б)Қол белде табанның  сыртқы қырымен жүру.  в)Қол белде табанның ішкі қырымен жүру.  г) Қол белде жартылай  отырып жүру.  в)Толық отырып жүру | | Сәлемдеседі, жақсы тілектер айтады, сәттілік тілейді.  Үй тапсырмасын айтады, сұрақтарға жауап береді. | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **Жаңа сабақты түсіндіру**  .Д.Ж.  1.Б.Қ-аяқ иық мөлшерінде 1-4 санға басты оңға,солға айналдыру.  2.Б.Қ-аяқ иық мөлшерінде, қол иықта иықты 1-4 санға алдыға, артқа айналдыру.  3.Б.Қ.сол қол белде,оң қол жоғары                  1-2сол жаққа иілу.3-4 оң жаққа иілу.  4.Б.Қ.қолды екі жаққа соза ұстап, алдыға 90иілу.  1-оң қолды сол аяқтың ұшына жеткізе тигізу.  2-сол қолды оң аяқтың ұшына жеткізе тигізу.  5.Б.Қ.қол шынтақтан бүгіле, кеуде тұста  1-2 қолды артқа қарай керу.  3-4 солға бұрыла қолды түзете, артқа керу.  1-2 қолды артқа керу.  3-4 оңға бұрыла, қолды түзете артқа керу.  6.Б.Қ-аяқ иық мөлшерінде ,қол белде 1-4 санға белді оңға ,солға айналдыру.  7.Б.Қ.аяқ дене жалпағында, қол белде.  1-отыру, қолды алдыға.  2-Б.Қ.  8.Б.Қ-аяқ иық мөлшерінде 1-оң қолды сол жақ аяқтың ұшына тигіземіз , 2- б.қ-келеміз , 3-сол қолды оң жақ аяқтың ұшына тигіземіз, 4-б.қ келеміз.  Ұлттық ойындар:  **Асау мәстек**  Ойын бастаушы арқанды жерден 50 см –дей биік етіп керіп байлайды да қасындағы балаларға  Былай дейді.  Ер екеніңді білейін  Ешкі сойып берейін  Тақия алсаң еңкейіп  Құламасаң теңкейіп  Ерлігіңе сенейін  Ойын шартын қабылдап ,ортаға шыққан бала:  Асау мәстек бұл болса  Үйретейін көріңіз  Маған таяқ беріңіз!-дейді де таяқпен арқаннан асылып жердегі тақияны іліп алуы керек.Ойынды келесі бала осылай жалғастырады. | | 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** | Әр түрлі кедергілерден жүгіру | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.3.1. ­ түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Оқушыларға ойындағы тактика және стратегия туралы түсіндіру  Оқушыларды тактикалық әрекеттер мен оны қолдануға үйрету | | | | |
| **Бағалау критерииі** | 1. Тактика және стратегия термині туралы біледі;  2. Бір немесе бірнеше тактикалық амалдар жасай алады;  3. Ойын үрдісінде тактикалық амалдар қолданады. | | | | |
| **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  Жүгіру жаттығулары.  Бір орындағы жалпы дамыту жаттығулары. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Спорт киімдерінің дұрыстығына назар аудару |
| **Ортасы** | Оқушылар шаңғы тепкен кезде техника қауіпсіздігінің негізгі талаптарын қарастырады.  Оқушылар ұсынылған кезектілікпен шаңғымен дайындық бойынша алдын ала дайындық жұмыстарын орындайды.  Орнында.  1. Оңға, солға адымдап бұрылу.  2. Жылдам оңға және солға бұрылу.  3. Тірекпен және тірексіз таяқшалармен секіріп бұрылу.  Қозғалыста.  1. Қозғалыс таяқшалар иықта.  2. Шынтақты бүгіп, таяқшалармен қозғалу.  3. Қозғалыс, таяқшалар арқа тұста.  4. Қозғалу–таяқшалар тізенің жанында. 5. Қолды серпіп қозғалу.  6. Екі қадам – сырғанау.  Ойыншылар 2 командаға бөлінеді. Олар бір-бірінен бір адым арақашықтықта сап түзейді. Бірінші ойыншы жүргізушінің белгісі бойынша қолында ұстап тұрған гимнастикалық таяқтан аттайды, содан кейін оны келесі ойыншыға береді. Тапсырманы бірінші болып  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 айтады. | | Алдыңғы, кейінгі келе жатқан әпіптесіңе кедергі жасама.  Қолды түзі ұста.  Денені барынша артқа бұр.  Тізені бүкпеу керек.  Тарсылдатпай жасау керек  Уақытқа жүгіру | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Үлкен бос кеңістік.  Үлкен бос кеңістік.  Құрал-жабдықтар: волейбол добы, кеглилер, секундомер,ысқырық |
| Сабақтыңсоңы | **Тазалық»**  Еттартқыш- ақпаратты оқуым,толықтыруым керек  Чемодан-тақырып бойынша алған керекті ақпараттар  Қоқыс жәшігі- Керек емес артық ақпарат  C:\Users\Гаухар\Desktop\myasorubka_supra_mgs-1850.jpgC:\Users\Гаухар\Desktop\imgpreview (1).jpgC:\Users\Гаухар\Desktop\59484848_w200_h200_573e8e964a5f4.jpg. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бөлім:** | 5 бөлім | |
| **Педагогтіңаты-жөні** |  | |
| **Күні:** |  | |
| **Сынып:** | Қатысушылар саны: | Қатыспағандар саны: |
| **Сабақтың тақырыбы** | Әр түрлі кедергілерден жүгіру | |
| **Оқу бағдарламасына**  **сәйкес оқыту мақсаттары** | 8.3.3.1. ­ түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру | |
| **Сабақтыңмақсаты** | **Барлығы:** Бөрене  үстіне қойылған кедергілерден аттап жүруді үйренеді  **Көбі:** Жылдамдыққа,ептілікке,күштілікке үйренеді  К**ейбірі:** Анық және толық сөйлеу арқылы, мәселені түсінгенін көрсетеді.  Дене шынықтыру сабағында шаңғы жаттығуларын орындайды | |

      Сабақтың барысы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы**  5 минут | Ұйымдастыру. Психологиялық ахуал.  Оқушылармен сәлемдесу. Сабақтың мақсатын түсіндіру, сабақ тақырыбын айту және жаттығуларды орындату. | Амандасады, жаттығуларды орындайды | Стикерлер, смайликтер | Интернет ресурстары |
| **Ортасы**  30 минут | **Бой сергіту жаттығулары.**  Дайындық бөлімі  Оқушыларды бір қатарға  сапқа тұрғызу.  а)cәлемдесу.  б)Сабақтың  тақырыбымен мақсатын  ,баяндау.  Сап жаттығуларға  оңға, солға , кері бұрылу.  Қозғалыс  кезінде  орындалатын жаттығулар.  а) Қолдар желкеде өкшемен жүру.  ә) Қолдар белде аяқтың ұшымен жүру.  б)Қол белде табанның  сыртқы қырымен жүру.  в)Қол белде табанның ішкі қырымен жүру.  г) Қол белде жартылай  отырып жүру.  в)Толық отырып жүру | Әр іс-әрекет түрі үшін үлкен бос кеңістіктің болуы. | Стикерлер, смайликтер | Суреттер, бейнебаян  Қауіпсіздік ережелері сілтеме  https://www.youtube.com/watch?v=jHIONPeIMLE  youtube.com/watch?v=mw3KtvGY8-o |
| **Соңы**  5 минут | **Жаңа сабақты түсіндіру**  .Д.Ж.  1.Б.Қ-аяқ иық мөлшерінде 1-4 санға басты оңға,солға айналдыру.  2.Б.Қ-аяқ иық мөлшерінде, қол иықта иықты 1-4 санға алдыға, артқа айналдыру.  3.Б.Қ.сол қол белде,оң қол жоғары                  1-2сол жаққа иілу.3-4 оң жаққа иілу.  4.Б.Қ.қолды екі жаққа соза ұстап, алдыға 90иілу.  1-оң қолды сол аяқтың ұшына жеткізе тигізу.  2-сол қолды оң аяқтың ұшына жеткізе тигізу.  5.Б.Қ.қол шынтақтан бүгіле, кеуде тұста  1-2 қолды артқа қарай керу.  3-4 солға бұрыла қолды түзете, артқа керу.  1-2 қолды артқа керу.  3-4 оңға бұрыла, қолды түзете артқа керу.  6.Б.Қ-аяқ иық мөлшерінде ,қол белде 1-4 санға белді оңға ,солға айналдыру.  7.Б.Қ.аяқ дене жалпағында, қол белде.  1-отыру, қолды алдыға.  2-Б.Қ.  8.Б.Қ-аяқ иық мөлшерінде 1-оң қолды сол жақ аяқтың ұшына тигіземіз , 2- б.қ-келеміз , 3-сол қолды оң жақ аяқтың ұшына тигіземіз, 4-б.қ келеміз.  Ұлттық ойындар:  **Асау мәстек**  Ойын бастаушы арқанды жерден 50 см –дей биік етіп керіп байлайды да қасындағы балаларға  Былай дейді.  Ер екеніңді білейін  Ешкі сойып берейін  Тақия алсаң еңкейіп  Құламасаң теңкейіп  Ерлігіңе сенейін  Ойын шартын қабылдап ,ортаға шыққан бала:  Асау мәстек бұл болса  Үйретейін көріңіз  Маған таяқ беріңіз!-дейді де таяқпен арқаннан асылып жердегі тақияны іліп алуы керек.Ойынды келесі бала осылай жалғастырады. | Үлкен бос кеңістік. |  |  |
| **Рефлексия** | «Нысана» рефлексиясы. Оқушылар нысанаға қаншалықты сабақ мазмұнын меңгергендігін білдіріп жазады. | Кері байланыс береді |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Әр түрлі кедергілерден жүгіру | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.3.1. ­ түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру | | | | |
| **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 | **Кері байланыс**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | ***Мен қандай маңызды ақпарат алдым?*** | ***Мені не нәрсе таңғалдырды?*** | ***Қорытынды түйген ойым немесе болашаққа жоспарым.*** |     **5. *Үйге тапсырма: Сіз жазғы демалыста Оңтүстік Қазақстан өңіріне «Туған Елге тағзым» бағдарламасы бойынша сыныптастарыңызбен саяхат жасап бардыңыз. Сол өңірдегі тарихи жерлерден алған әсеріңізбен бөлісіп, жоспар құра отырып шағын эссе жазыңыз. 100-150 сөз.*** | | 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 ойындағы көшбасшылық | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.4.1 ­ денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | - баскетбол ойыны техникаларын дамыту  -командалық ойындағы көшбасшылық дағдыларды қалыптастыру | | | | |
| **Бағалау критерииі** | -Көшбасшылықдағдыларынкөрсетіп, командалық  жұмыстыорындайды | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | http://www.studfiles.ru/html/2706/331/html_cqvVynV9gl.2JtP/htmlconvd-Fbar6b_html_m5767e453.pngОқушыларды 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:   1. Орында тұрып білекті және аяқты айналдырады, ысқырық бойынша доппен басты және белді айналдырып, ортаға дейін допты жүргізеді; 2. Қолды иыққа қойып, иықты алға, артқа айналдыру; ысқырық бойынша допты қолға ұстап, аяқтын арасынан өткізіп, допты кеудеден беру; 3. Оң қол жоғары көтеріп, сермеу жаттығуларын орындау, допты иықтан беру; 4. Белді оң жаққа, сол жаққа айналдыру, допты арқада мойын деңгейінде қойып, лақтырып ұстап алу; 5. Қол кеуде деңгейіне қойып, сермеу жаттығуларын орындап ортаға дейін допты жүргізеді; 6. Бір-бірін алақанмен итеріп допты жүргізу; 7. Бір-бірін қолдан ұстап, тартып допты жүргізу; | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **№1тапсырма.)**.  Баскетбол ойыны допты қағып алу, допты беру, допты алып жүру әдісі.Допты алдынан қолдан-қолға ауыстырып, кері секіруін, қозғалыс бағыты мен жылдамдығын өзгертіп допты алып жүру. Бірінші оқушы көрсеткеннен кейін, екінші оқушы ескертулер жасап, допты алып жүрудің проблемалық сәттерін шешу жолдарын ұсынады. Содан кейін оқушылар рөлдермен ауысады.      **Дескриптор**:  Оқушы:  - ойын ережесін сақтайды;  - допты қағып алу, беру әдістерін орындайды;  - допты алып жүрудің кем дегенде жеңілдетілген бір-екі түрін көрсетеді.  **ҚБ:** бірін-бірі бағалау  **№2тапсырма.**.  Допты себетке лақтыру техникалары:  бір орыннан лақтыру, бір қырынан лақтыру, екі қолмен лақтыру, екі қадам жасап допты себетке лақтыру, допты еденге соғып жүгіріп келіп лақтыру.  **Дескриптор:**  Оқушы:  - көшбасшылық қабілетін көрсетеді;  - допты себетке лақтыру техникасын орындайды;  - жақын арақашықтықтан допты себеткелақтыруды көрсетеді.  **ҚБ:** өзін-өзі бағалау  **№3тапсырма.** .  Баскетбол ойынындағы шабуыл жасау техникалары. Шабуыл жасауда дриблинг тәсілдерін қолдану, доппен қорғаушыларды алдап өту әдістерін орындау.    **Дескриптор:**  Оқушы:  - шабуыл жасау түрлерін орындайды;  - қимыл-қозғалыс түрлері арқылы алдау тәсілдерін көрсетеді.  **ҚБ:** топтар бірін – бірі бағалайды  **Стритбол ойынын ойнату.** | | Ережелерді пайдаланады  Ойын барысына негізі қауіпсіздік ережесін сақтайды | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Әр бір іс-әрекет үшін үлкен бос кеңістік.  Баскетбол доптары.  Ынталандыру сөйлемдері жазылған автокөліктер суреттерінің карточкалары.  Мобильді (интерактивті) тақта.  https://www.youtube.com/watch?v=de5fCK-CuTE |
| 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** | Командалық ойындағы көшбасшылық | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.2.1 ­ көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті:**  Қауіпсіздік ережелерді біледі Түрлі жаттығулардың әдіс тәсілін және ережелерің түсінеді  **Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:** Оқушылар жұппен және топпен тиімді жұмыс істей алады..  **Кейбір оқушылар келесіге қабілетті:** Оқушылар ойындағы әр түрлі Амал тәсілдерді біледі, бір біріне үйрете алады және бағалайды | | | | |
| **Бағалау критерииі** | |  |  | | --- | --- | | ***Оқушы төмендегі критерийлерді орындаса, оқу мақсатына жетеді*** | | | - Оқушылар Қауіпсіздік ережесі туралы біледі  - Оқушылар ойында қолданатын амал тәсілдер туралы біледі  - Оқушылар жұппен және топпен жұмыс жасап біледі |  | | | | | |
| **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 | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | 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.  **Оқушылар доппен тұру сәттері:** допты төменде, алда, жоғарыда ұстап тұру, допты шеңбердін оң , сол жағына қарай беру , сапта тұрып допты бастан асырып артқа беру «қол жоғарыда». 2 метрге дейін допты беру , қағып алу жерге ұрып жүру, баскетбол добымен таңдалған стандартты позицияларда тұрып бір-біріне допты лақтырып беруге қағып алуға тәжірибе жасайды. Сыныптың жартысы допты қағып алу , ал жартысы лақтыру тактикасы тәжірибе жасауы керек. Сыныптың екі жартысы да сабақ барысында рөлмен ауысуы керек. Оқушылардың талдауға , бірлесіп жұмыс жасауға көш басшыны анықтауға бағалауға мүмкіндігі болуы керек .  **Қуып жет ойыны** : ойын ортанғы және төмен класс оқушыларына арналған. Ара қашықтығы 20-30 м жерде екі сызық сызылады .бұл сызық көмбе деп аталады . Оыншылар 3-4 топқа бөлінеді , көмбенін біреуінде қатарға тұрады. Әрбір топтың капитаны екінші екінші комбеге барып тұрады. Ойынды әрбір топтын бірінші номері бастайды. Ойын жүгірушінің белгісімен бірінші номерлі ойыншы жүгіріп келіп , қарсы капитанын алақанынан ұрады да кері қашады. Оны капитан қуып жету керек. Егер қуып жетсе , онда капитан ойыншыны өз көмбесіне алып кетеді. Ал жеткізбей кеткен ойыншы өз қатарынын соңына барып тұрады. Ойын ережесі бойынша ең көп ойыншысы бар топ женіске жетеді.  **(**Оқушы топтағы өзінің рөлін талдайды және жетілдіруге арналған кеңестер/әдістер/стратегиялар береді. | | 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** | Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.8.1 ­ түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді көрсету және салыстыра білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | - Үнемі талқылау ойындармен рөлдерді ауыстыру арқылы бейнелеу мен бағалау дағдыларын жетілдіру.  - Сегіздік,жұлдызша тапсырмаларын орындау арқылы тактика құруын қалыптастыру. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | - Тактикалық іс-әрекеттер құрастыра отырып,баска топтың тактикаларымен салустырып,натижеге жетуге қолайлысын таңдай алады.  - Түрлі жаттығулар кезінде өзге оқушылармен немесе топпен ынтымақтасуға қажетті іс-әрекеттерді пайдалана алады.  -Олар қимыл дағдыларды топ болып орындаушылық сапасын көтеру, түсу үшін әр түрлі стратегияларды қолдана алады. | | | | |
| **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. * 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** | **1 тапсырма.**  Сегіздік.Алаң ортасын үш ойыншы шығады.Олар алаңнын бір шетінен келесі шетіне дейін допты бір біріне беріп,орын ауыстырып,сегіз санын жасап жүгіріп шығады.  **Дескриптор:**  -Допты қабылдау,бір-біріне дәл беру техникасын дұрыс орындай алады;  -Бір –бірінің орындалуын талдап, жұптық,топтық жұмыстарын бағалай алады;  - **ҚБ:**  бір-бірін бағалайды  **2 тапсырма.**  Жұлдызша.Допты беру,қабылдау,  орын ауыстыру.  (суреттер көрсетілгендей)  **Дескриптор:**  -Топтық жұмыстар жасай алады;  -Дұрыс қателіксіз орын ауыстыра алады.  **ҚБ:** Оқушылар бір-бірін бағалайды  Жаттығу ойыны.Ықшамдалған ережемен екі жақты баскетбол ойыны.  **Қарсы жүгіру ойыны».** Бұл ойынға қатысатын екі команда А сөре сызығының және В сөре сызығының артынан орын алып, бағандарға тұрады. С мәре сызығы сөре сызығынан (А және В) 9 м арақашықтықта орналасқан. Белгі бойынша командалардың бірінші нөмірлері бір уақытта бастап, С мәре сызығына қарай жүгіреді. Бірінші болып мәреге жеткен жүгіруші өз командасына 1 балл алып келеді. Әрбір команда алған балдарды есептегеннен кейін, жеңімпаз команда анықталады. *«****Қораздар шайқасы****» ойыны:* Бұл ойын үшін алдын - ала мүмкіндігінше үлкен етіп, дөңгелек сызу керек. Қарсыластар бір аяқтап жүріп, дөңгелек ішінен бір - бірін итеріп шығаруы керек. Екінші аяғы жерге тисе, ол ойыншы ұтылған болады.  .C:\Users\User\Desktop\загружено.jpg | | 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** | Ойын кезіндегі қозғалыс үйлесімділігін дамыту | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.4.1 ­ қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | • оқушылардың күш-жылдамдық қасиеттерін даму;  • оқушылар көшбасшылық қасиеттерін дамыту;  • бірлескен жұмыста жауапкершілікті бөлуге үйрету;  • бірлескен жұмыстағы патриоттық сезім маңыздылығын түсіндіру; | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Қимыл-қозғалыс түрлерін қолдана отырып, мәселелерді шешеді  Жаттығуларды тиянақты әрі сапалы орындайды | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | 1. Оқушыларды сапқа тұрғызу. 2. Сәлемдесу. Сәлеметсіздер ме! Здравствуйте! Good afternoon! Қолайлы орта қалыптастыру. Оқушылар шеңбер құрып, кезекпен әр тілде амандады. Жабдықтау сұрақтары арқылы тақырыпқа шығу. Оқушылар жүрек соғысын көтеру үшін, жалпы жарақаттардан сақтандыру үшін қыздырыну жаттығуларын жасайды. 3. Алаңды айналып жүру. 4. Жүру жаттығулары: Қолымыз жоғарыда аяқтың ұшымен жүру, қол желкеде өкшемен жүру, қолда аяғымызға тигізіп жүру, қол алда жартылай отырып жүру, қол белде толық отырып жүру, қол белде отырып екі жанға секіріп жүру. 5. Жүгіру жаттығулары: Қол белде аяқты артқа лақтырып жүгіру, қол белде аяқты алға лақтырып жүру, қол алда тіземізді жоғары көтеріп жүру, қол жанда аяқты екі жанға лақтырып жүгіру, қол белде жанымызбен жүгіру. 6. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау. 7. Жалпы даму жаттығулары. 8. Күш-жылдамдықтарын арттыру жаттығулары. 9. Еркін жүріп бастапқы қалыпқа келу. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Әр жаттығу үшін кең,  таза бос кеңістік.  Ысқырық, секундомер |
| **Мғынаны тану кезеңі**  **«** | 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 көп рет лақтырған команда жеңіске жетеді.  Көшбасшылық қасиеттің не екенін түсіндіру. Ойын туралы презентация көрсету. Ойын кезіндегі Қ.Е. түсіндіру. (Ф,Тәж,Б) 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.**  Баскетбол қалқандары болмаса, ойын жеңілдетілген ережелер бойынша өткізілуі мүмкін. Алаң шартты түрде белгіленеді, қалқан мен баскетбол кәрзеңкесінің орнына биіктікте (орындықта) бір ойнышы тұрады. Оның міндеті – орнынан кетпей, лақтырылған допты қағып алу. Ойын баскетболдың жеңілдетілген ережелері бойынша жүргізіледі (ауттарсыз).  Ойынның ұзақтығы – 5 минуттан екі тайм. Дәлдікті дамыту және қозғалыс үйлесімін жақсарту. | | 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** | Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.3.1 ­ қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | 1.Негізгі шабуылдау және қорғану стратегияларын және тактикаларын бәсекелестік ойында қолданудың түрлі жолдарын ашу және табу.  2.Ойын кезінде қорғаныс және шабуылда шығармашыл болу қажеттілігін түсіну. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | 1.Қауіпсіздік ережесін сақтайды және біледі.  2. Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсете біледі.  2.Командалық ойында тактикалық дағдыларын тиімді қолдана алады. | | | | |
| **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. * 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** | **1 тапсырма.**  Допты қозғалыста беруді, қағып алу дағдыларын жақсарту бойынша жұптарда жұмыс және екі топта допты алып жүре келе, екі адым аттап  себетке түсіру техникасын жетілдіру.    **Дескриптор:**  1. Допты екі адым жасап себетке түсіру техникасын орындай алады.  2. Допты қозғалысты дәл бере алады.  - **ҚБ:**  бір-бірін бағалайды  **2 тапсырма.**  **)** Шабуыл және қорғанудың тактикалық әдістерін үйрету.  Алаңда үш команда ойнайды яғни №1 мен №2 команда қорғаушының міндетін атқарады ал №3 команда №1 ге шабуылшы қызметін атқарады егер қорғаушылар допты тартып алса №1 команда №2 ге шабуылшы қызметін атқарады осылай алма кезек ойын жалғасады. Қорғаушылар тек өзінің ортаңғы аймаққа дейін қорғайды яғни отаңғы сызықтан өткеннен кейін келесі команда қорғанады.  Картинки по запросу тактика баскетбола картинки  **Дескриптор:**  1. Шабуылшының тактикалықіс-қимылын орындай біледі.  2. Қорғаушының тактиклық іс-әрекетін орындай алады.  - **ҚБ:**  мұғалім бақылайды. | | Алдыңғы, кейінгі келе жатқан әпіптесіңе кедергі жасама.  Қолды түзі ұста.  Денені барынша артқа бұр.  Тізені бүкпеу керек.  Тарсылдатпай жасау керек  Уақытқа жүгіру  Бір оқушы допты лақьырып беріп  2-ші оқушы тоқтатады.  Кезек-кезек қақпаға допты бағыттау  . Допты тебу кезіндегі аяқтың дұрыс қимылына назар аударады  Допты тебудегі әдіс-тәсілдерді дұрыс орындауларын ескереді | 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** | Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.3.1 ­ қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Түрлі қимыл-қозғалыс ойындары арқылы физикалық қабілеттерін жетілдіру.  Өзінің және өзгенің қозғалыс қабілеттерін біліп, анықтай алады. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Түрлі қимыл-қозғалыс әрекеттері арқылы өзінің және өзгелердің физикалық қабілеттерін анықтай алады.  Топтық ойындарда бірлесе жұмыс жасай отырып, қиындықты шешу жолдарын табады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | 1.Ұйымдастыру кезеңі:  - сапқа тұру,сәлемдесу;  - сабақтың оқу мақсатын, сабақтың мақсатын және жетістік критерийін түсіндіріп мәлімдеу;    2. Ынталандыру, сергіту ойыны: **«Ұшты-ұшты»**  Ойын бастаушы айнала отырған ойыншыларды жаңылыстыру үшін тез-тез ұшатын заттарды араластыра айтып отырады, Шарт бойынша,тез ұшатын зат аталғанда ғана,ойнаушылар қолдарын көтеру керек,Ал егер кімде-кім ұшпайтын зат аталғанда ғана қолын көтеріп қойса,айыбын тартады,яғни бір өнерін көрсетеді,Ойын осылай жалғаса береді,  3.Арнайы жүгіру, секіру дайындық жаттығуларын орындау:  а) оң ж/е сол қапталмен аяқты алшақ қойып секіре-жүгіру;  ә) қолды белге қойып, тізені бүкпей аяқты алға сермей жүгіру;  б) қолды желкеге қойып, тізені бүгіп өкшені артқа сермей жүгіру;  в) тізені алға бүгіп жоғары көтере жүгіру;  г) оң ж/е сол қапталмен аяқты қиғаш айқастыра сала жүгіру;  ғ) оң ж/е сол аяқты ауыстыра отырып алға секіре жүгіру.  *Әрбір дайындық жаттығуы спортзалдың жарты айналымына дейін ғана орындалады.*  4. **«Өзіңді сына»** әдісімен видеоролик көрсетілімі арқылы жалпы дамыту жаттығуларын фитбол добымен орындаңыз.  ***Сұрақ арқылы талқылау:***  *- Жаттығу түрлерін көмексіз орындай алдыңыз ба?*  *- Қандай жаттығу сіздерге қиынырақ болды?*  Жаттығу соңында **«Басбармақ»** әдісімен өзін-өзі басқару, бағалау.  **Ашық алақан**- барлық жаттығуды жасай алдым;  **үш саусақ көтеру**- жартылай жасай алдым;  **жұдырығын көрсету**- ештеңе жасай алмадым. | | 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** | **Тапсырма1. Топтық жұмыс .«Ойлан- топтас- бөліс»** әдісі - идеялар мен ойларды дамытудың құрылымдалған әдісі,тапсырма карточка арқылы орындалады.  1топтың тапсырмасы. Төмендегі спорттық құралдардың (секіртпелер,конустар, обручтар, төсеніштер, гимнастикалық орындықтар) көмегімен **эстафеталық ойындар** құрастырып, оны көрсетіңіздер және ойындағы қиындықты анықтаңыздар.  **Карточка 1.**  ***Дескриптор:*** *оқушы*   * *спорттық құралдарды тиімді және қауіпсіз пайдаланады;* * *топпен бірігіп жұмыс жасайды;* * *қабілеттерін ойында көрсетеді;* * *бір-бірінің жұмыстарына әділ баға береді.*   2топтың тапсырмасы. Төмендегі спорттық құралдардың (жеңіл атлетика барьерлері, фитбол доптары,тығыздалған доптар, конустар) көмегімен **кедергілерден жүгіріп өту** ойынын құрастырып, оны көрсетіңіздер және ойындағы қиындықты анықтаңыздар .    **Карточка 2.**    ***Дескриптор:*** *оқушы*   * *ойланып, топтасып, ойларын бөлісіп жұмыс жасайды;* * *спорттық құралдарды қауіпсіз қолданады;* * *бір-біріне көмектеседі;* * *физикалық қабілеттерін өз шамаларымен көрсетеді;* * *бағалауда әділдіктерін көрсетеді.*   ***Тапсырманы сұрақ арқылы қорытындылау немесе пікір алмасу:***   * *Тапсырма орындауда спорттық құралдардың тигізер пайдасы неде?* * *Топтық жұмысты орындау кезіндегі ең күрделі жаттығуды атаңыздар, неліктен күрделі деп ойлайсыздар?*   **Тапсырма2.** **«Ойында көрін»** әдісімен жұптық ойын. Фитбол добымен суреттегідей екі оқушы арқамен бірін-бірі итере жүріп допты түсірмей сызықтан шығаруға тырысады. Сызықтан шыққан оқушы жеңіледі.    ***Сұрақ арқылы ойын қорытындысын талқылау:***   * *Ойын кезінде өздеріңіздің қабілеттеріңізді, мүмкіндіктеріңізді көрсете алдыңыз ба?*   Ойын соңында бір-біріне баға береді. | | 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** | Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.3.1 ­ қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну  Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу | | | | |
| **Бағалау критерииі** | ОқушыларЖаттығукезіндеқауіпсіздікшараларынсақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеаладыНегізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Сәлемдесу.Сабақтың тақырыбын хабарлау.  Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру. Қауіпсіздік және тәртіп ережелері.дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады . Техника қауіпсіздігі  Сапқа тұруКеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба? Жүру . Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыстаОрташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай Оң жақ иықпен адымдап секіру Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары қөтеріп жүгіру Ж.Д.Ж.бір орында. | | 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** | * **«Секіргіш торғайлар» ойыны.** * Жерге радиусы 4-6 м. дөңгелек сызылады. Жетекші «мысық» таңдалынып, ол дөңгелектің ортасында болады, ал қалғандары - «торғайлар» дөңгелектің сыртында болады. Мұғалімнің белгісі бойынша торғайлар дөңгелектің іші-сыртына секіре бастайды. Мысық торғайды дөңгелектен шықпаған кезде шап беріп ұстауы керек. Ұсталған ортаға барып отырады немесе дөңгелектің сыртындағы орындыққа отырады. Мысық 3-4 торғайды ұстағасын (келісім бойынша) ұсталған торғайлардан мысық сайланады. Ойын бірнеше рет қайталанады. Епті   «мысық» жеңімпаздар атанадыМұғалім ойын барысында келесідей ережелердің сақталуына назар аударуықажет:   * «мысық» «торғайларды» тек қана шеңбер ішінде ұстайалады; * «торғайлар» келісім бойынша бір немесе екі аяқпен секіругетиicmi; * егер «торғай» ең болмаса бір аяғымен дөңгелекте тұрғанда ұсталса, ол ұсталган болыпсаналады.   Өткізілу орынның мүмкіндігіне қарай сыныпты бірнеше шеңберге жасақтап ойнатуға болады. Сұраңыз:   * Берілгентапсырмаларарқылықандайдағдылардамыды? * ÐÐ¾ÑÐ¾Ð¶ÐµÐµ Ð¸Ð·Ð¾Ð±ÑÐ°Ð¶ÐµÐ½Ð¸Ðµ | | 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» | 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** | Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.5.1 ­ өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Қауіпсіздіктехникасын. сақтайотырып,жұмысістейбілу,  Физикалық қасиеттерін дамыту  Балама ойын жағдайларында құру және ойнай білу | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Білім алушы  • Топтарда бірлесе жұмыс жасайды  • Жаттығу жұмыстарын бірлесіп жасауда өз идеясымен бөліседі және өзгелердің идеяларын тыңдайды | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Ұйымдастыру сәті, сабақтың міндеттерін түсіндіру, қауіпсіздік техникасын түсіндіру. Критерийлерін түсіндіру және сабақты бағалау формалары. Жұмыс топ ішінде жүргізіледі.  Өткізу жаттығулар. Жаяу (оның түрлері)  Аяғының басымен және өкшемен жүру қолына бір басқа, шынтақты айқын, арқа түзу. Жаяу спорттық адыммен біркелкі жүгіру қарқында.  Келтірілген жүгіру жаттығулары.  Жүру кезінде жалпы дамыту жаттығулардың кешені  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.  http://fs.nashaucheba.ru/tw_files2/urls_3/1160/d-1159211/1159211_html_m6218d4cc.png | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Тапсырма 1  Төрт адамнан құралған топтар (3х1) фишкалармен белгіленген аймақта оқушылар бірминуттық оңбестік (әсерлі). Үш оқушы бір доппен шабуыл командасын құрайды.Олардың мақсаты доптың көмегімен ойыншы-қорғаушына тигізу.Әр кезде олар ойыншыға тигізсе, олар ұпай алады, оларда бір минут бар мүмкіндігінше көп ұпай алу үшін.  Шабуылшы допты алғанда, ол онымен жүгіре алмайды немесе ойыншы-қорғаушыға лақтыра алмайды. Ойыншылар бір-біріне тез доп беру қажет, қарсыласты жету және тигізу үшін. Ойландар және талқыландар, команданын және оның жеке ойыншылар біліктілігін және сенімділігін жақсарту.  Бағалау: Қателіктер және артықшылықтарға көрсетіп босатылған оқушылар критерий бойынша топ жұмысын бағалайды және өз шешімдерін айтады.  Тапсырма 2   1. Эстафета өткізу үшін сыныпты екі топқа бөлү (дифференциация – ұлдар мен қыздар бірдей саны)   Дабыл бойынша команданың бірінші ойыншылар алға жүгіреді, кедергілерді айналады және бұл кедергілерді айналып қайтып келеді.Келген ойыншы эстафетаны беріп келесі ойыншының қолына тигізіп береді және бағаның соңына тұрады. Команданың барлық мүшеоері тапсырманы орындаған кезде ойын аяқталады және бірінші ойыншы қолынды көтереді  Кедергілер:  -фишкаларды айналады;  -шеңберге жүгіріп басу;  -келесі ойыншыға доп беру баскетбол допты жүргізу;  -кедергі арқылы шығу (гимнастикалық мат)  -себетке допты лақтыру,  Қандай команда ойыншылары эстафетаны тезірек бітіреді және көп ұпай жинаған сол команда ұтады.  Критериалдық бағалау: 1) Коньки дайындау сабақтарынла қауіпсіздік техникалық ережелерін сақтау   1. Техникалық жағынан тапсырманы дұрыс орындау, балл боыйнша тапсырмаларды есептеу   Бағалау: Қателіктер және артықшылықтарға көрсетіп босатылған оқушылар критерий бойынша топ жұмысын бағалайды және өз шешімдерін айтады. | | 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** | Сергектікті,тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.1.1 ­ өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | 1. Баскетбол ойына жақындатылған қозғалмалы ойындарды үйрету;  2. Оқушыларға баскетбол ойынының техникалық әдіс тәсілдері мен негізгі ережелерін үйрету.  3. Төрешілік жұмыстарын ұймдастыру | | | | |
| **Бағалау критерииі** | - Ойын барысында оқушы өзі білетін техникалық әдіс - тәсілдерін қолданады  - Ойын кезінде өзінің көшбасшылық дағдыларын дамытады  - Баскетбол ержелерін біледі және төрешілік қызметін ұйымдастырып атқара алады | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | * Оқушылардың зейін шоғырландыру; * LED экрандағы презентация арқылы оқушылармен бірге сабақ, оқу мақсаттарын, жетістік критерийлерін анықтап алу; * Сабақ сонында күтілетің нәтижелерге тоқталу; * Баскетбол добымен орындалатын денені қыздыруға арналған жүру, жүгіру кезіндегі жаттығуларды орындау; * Арнайы созылу жаттығуларын орындау | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Қағаз қима-лары, маркер  жіп |
| **Ортасы** | 1тапсырма "Шеңберден орын ал ойыны".  Бір команда шабуылдаушылар, ал екіншісі қорғаушылар рөлінде.  Займи место в круге - спортивная игра (описание, правила, рекомендации)Ұстаздың сигналы бойынша 1 және 4 бағыт бойынша оқушылар допты жүргізіпшабуылды бастайды (суретті қараңыз) және шеңберге кіріп сақина салуға тырысады. А және Б қорғаушылары қорғаныс тірегінде қозғала отырып, оған кедергі келтіреді. Барлық қатысушылар тапсырманы орындағанда, командалар рөлдерімен ауысады. Допты жоғалтпай, аймаққа бірнеше рет кірген және тапсырманы жақсы орындаған команда жеңіске жетеді.  Қорғаушылар дер кезінде допты ұстап алуға тырысады, ол үшін олар әрқашан шабуылдаушылардың алдында тұрулары қажет.  Талқыланыз: Екі шабуылдаушы екі ойыншыға қарсы ойынында допты лақтыруды қай мезгілде жасау қажет?  **Дескриптор:**  1. Шабуылда және қорғаныста нәтижелі ойын үлгісін көрсетеді  2. Қимыл-қозғалыс түрлері арқылы алдау тәсілдерін көрсетеді.  **ҚБ:**Топтық бағалау  №2тапсырма**Стритбол 3х3**  Команда үштікке бөлінеді: шабуылдаушылар мен қорғаушылар болып. Әр қалқанның тұсында ойын жүргізіледі: бір команданың үш ойыншысы допты сақинаға лақтыруға, ал екінші команданың үш ойыншысы қоғаныста допты ұстап алып, оны сақинаға лақтыруларына кедергі келтіруге тырысады.  Борьба за мяч 3x3 - спортивная игра (описание, правила, рекомендации)Қай команда ойыншы допты жоғалтса, 3 ұпайлық лақтыру аймағының сыртына қарсылас команда ойыншысы ойынды бастайды. Ойын барысында 2 ұпайлық аймақтан салынған допқа 1 ұпай, 3 ұпайлық аймақтан салынған допқа 2 ұпай беріледі . Допты сақинаға салып ұпай алған команда ойыншылары 3 ұпайлық аймақтын сыртынан ойынды бастайды. Берілген бір уақыт ішінде көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.  Сұрақ: Қорғаныс кезінде командалық әрекетте назарды бір ойыншыға аудару қажет пе әлде қорғау үшін әр ойыншыға бір ойыншыдан бөліп беру қажет пе?  **Дескриптор:**  1.Көшбасшылық касиетін көрсетеді  2. Шабуылда және қорғаныста нәтижелі ойын үлгісін көрсетеді  3. Допты жүргізу, пас, тосқауыл қою, сақинаға лақтыру әдістерін орындайды.  4. Топта бірлесіп жұмыс жасайды  **ҚБ:**Топтық бағалау  №3 тапсырмаБаскетбол төрешісінің іс-қимылы.  Мұғалім оқушыларды екі топқа бөліп, презентацияның 5 слайдында көрсетілген тапсырманы бірінші топқа, 6 слайдты 2 топқа береді. Яғни мұғалім ойын ережесін сөзбен айтады оқушылар іс-қимыл арқылы көрсетеді.  **Дескриптор:**  1. Төреші іс-қимылдарын көрсетеді және мәнін түсіндіріп береді  2. Ойын барысында төрешілік қызметін атқара алады  **ҚБ:** Мұғалім бағалайды | | 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** | Сергектікті,тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.1.1 ­ өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл әрекеттерімен байланысты білімді көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Жарыста төрелік ету ережелерін меңгеру және түсіну мен қолдану. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Қызықты ойындардарға байланысты баламалы нұсқаларын анықтау және қолдана білу, бірлескен жұмыс арқылы бірқатар төрелік жасау сапасын дамыту жолдарын қарастыу. | | | | |
| **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.** | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Ғаламтор материалы  Көңілді әуен қосып қою. |
| **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.  https://arhivurokov.ru/multiurok/4/4/9/4494cfdc8427c46654cb8cdb0c28908685dc0633/dietskiie-ighry-v-risunkakh_13.jpeg«соқыртеке» ойыны | | 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** | Сергектікті,тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.6.1 ­ жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Қауіпсіздік техникасын. сақтай отырып, жұмыс істей білу,  Физикалық қасиеттерін дамыту  Балама ойын жағдайларында құру және ойнай білу | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Білім алушы  • Топтарда бірлесе жұмыс жасайды  • Жаттығу жұмыстарын бірлесіп жасауда өз идеясымен бөліседі және өзгелердің идеяларын тыңдайды | | | | |
| **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 | | Мұғалімменбіргеқайталайды.  Бір-бірінежақсытілектерайтады.  Қайырлыкүн, достым! Әркүнің  сәттіліккетолсын! | Қол шапалақ | Ұялы телефон  Және интернет желілері  Кітап |
| **Ортасы** | Тапсырма 1  Ойыншылар 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. | | 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** | Сергектікті,тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.6.1 ­ жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу | | | | |
| **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 түсіндіру. Критерияларын түсіндіру және сабақты бағалау формалары. Жұмыс топ ішінде жүргізіледі.  Жалпы дамыту жаттығуларын өткізу.  Жүру кезінде жалпы дамыту жаттығулардың кешені  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. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Мектеп алаңы, ысқырық, уақыт өлшегіш. |
| **Ортасы** | Тапсырма 1  12-14 метр қашықтықта бір-біріне қарама қарсы әр команданың ойыншылары екі топқа бөлінеді және екі бағанаға тұрады. Доп бойынша колонналардың жанында тұрған бағыттаушы. Команда бойынша бағыттаушы қарама-қарсы бағаналарға доп жүргізу орындайды. Бағананы сағат тіліне қарсы жүріп, ойыншылар бағаның басына доптарды жеткізеді. Допты бағыттаушыға береді, ал өздері бағаның соңына тұрады. Қандай команда бағаналарда орындармен тезірек аударса және тапсырманы дұрыс орындаса, сол команда жеңеді.  Бағалау критерийлері: Спорттық ойындарына сәйкес қауіпсіздік техникасын сақтау.  Бағалау: Сабақтан босатылған оқушылар ойынды критерий бойынша бағалайды: қателіктерге және артықшылықтарына көрсетіп балдарды санайды.  Тапсырма 2  6-8 адамнан құралған топтық жумыс. Оқушылар осы бөлімінің олардың түсінуін көрсетіп жаңа ойынды әзірлейді.Оқушыларға осы ойынды оқыту үшін нақты бағыт-бағдары және мақсаттары қажет (Мысалы шабуыл және қорғау тактикасы, ұпай жинау стратегиясы). Оқушылар ойын қауіпсіз екенін және ережелері түсінікті, ұпай оңай санау жүйесі және ойыншылар санын көз жеткізу керек  Бағалау критерийлері: Спорттық ойындарына сәйкес қауіпсіздік техникасын сақтау.  Бағалау: топтардың өзара бағалау. | | 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** | Қауіпсіздік ережесі.Ойын техникасы | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.4.1 ­ денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Т.Қ. сақтайды  • топтық жұмысты және адал ойынды көрсете алады.  • ойындар ережелерін біледі,.  • шығармашылық қабылетін көрсетеді. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | оқушы қысқы спорт түрлерінде қауіпсіздік ережелерін сақтай алады;  жарақат алу себептерін біледі болдырмау әдістерін таңдай алады;  оқушы арнайы дайындық жаттығуларын біледі және жасай алады;  оқушы шаңғы дайындығының түрлерін біледі және ажырата 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.** | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындады | Қол шапалақ | Қосымша 1.  Презентация |
| **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.  https://arhivurokov.ru/multiurok/4/4/9/4494cfdc8427c46654cb8cdb0c28908685dc0633/dietskiie-ighry-v-risunkakh_13.jpeg«соқыртеке» ойыны | | 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.Ойын техникасы | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.4.1 ­ денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Әр түрлі дене белсенділігін дамытуға байланысты жаттығуларды меңгеру және қимыл-әрекеттерді бір-бірімен байланыстыру, қозғалыстардың маңыздылығын түсіну, қолдану. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Жаттығуларға байланысты баламалы нұсқаларын анықтау және қолдана білуі, бірлескен жұмыс арқылы бірқатар дене сапасын дамыту жолдарын қарастыу. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | 1. 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. Сапқа тұрғызу, амандасу, баяндама қабылдау 2. Саптағы жаттығулар: Оңға, солға, айнал 3. Жүгіріп жасалатын жаттығулар: Аяғымызды алдыға лақтырып жүгіру, спорттық жүгіру 4. Дем алуды қалпына келтіру жаттығуы 5. Жалпы дене жаттығулары: Б.қ қолдарымыз белімізде басымызды оңға, солға айналдырамыз.  * Б.қ екі қол иықта алдымен алдыға айналдырамыз кейін артқа айналдырамыз * Б.қ қол белде аяқ иық кеңдігінде белімізді оңға, солға айналдырамыз * Б.Қ Қол тізеде, аяқ иық кендігінде тіземізді ішке айналдырамыз, сыртқа айналдырамыз * Б.Қ қолымыз белімізде, алдымен оң аяқпен секіреміз кейін сол аяқпен секіреміз * Демімізді қалыпқа келтіру жаттығуын жасаймыз | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | АКТ http://tankaz.kz    Электронды оқулық |
| **Ортасы** | . Волейбол ережісні айтып есетеріне салып доппен жаттығулар істету.   * допты оң және сол қолмен сеткадан асыра соғу. * -допты екі қолмен кезек астынан не үстінен қабылдап алу.   - екіден сетка арқылы допты бірі-біріне лақтыру;  - допты екі қолмен соққан допты қабылдап алу  Үйретілген ереже бойынша волейбол ойнау  Үйретілген ереже бойынша баскетбол ойнату.  Қателерін түзеп отыру. Доп лақтыру тәсілдеріне назар аударып Допты лақтыру тәсілдерін көрсетіп отыру.    Доппен жүру тәсілдерінің дұрыс орындалуын қадағалау.    Қателіктерін дұрыстау түсіндіру, бағалау.    Допты шамаң келгенше кеудеден беріп және қағып алу.  Допты тура құрбысына дәл беру керек.    Жаттығулардың дұрыс жасалуына назар аудару.        Тыныс орнықтыратын және дамытатын жаттығуларға баса көңіл аудару. | | 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** | Ойын тактикасы | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.2.1 ­ кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар:** Футбол ойынына қатысты қозғалыс жаттығуын орындай алады.  **Оқушылардың басым бөлігі:** Доппен қимылдау, ойын тактикасындағы әдіс-тәсілдерді біледі.  **Кейбір оқушылар:** Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын түсінеді , допты топ мүшелеріне оңай беріп, қақпаға дәл соға алады. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | 1. Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын біледі. 2. Олардың орындалу реттілігін айтып және көрсете алады. 3. Футбол ойнау барысында ойын тактикасын орындай алады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Сапта тұру, сәлемдесу, кезекшінің баяндамасы және қауіпсіздік ережесімен сабаққа дайындығын қадағалау. Саптық жаттығулары: түзулен, тіктел , оң-ға, сол-ға, ай-нал, адым-да, т.с.с. Арнайы жүру, жүгіру жаттығулары. Жалпы денені дамытуға арналған жаттығуларын орындату. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ |  |
| **Ортасы** | Сабақтың тақырыбын, мақсатын хабарлау.  Футбол ойынындағы қауіпсіздік ережесімен сабаққа дайындығын ескерту.  Белсенді оқу әдістер бойынша **Жарыс сабағы** ұйымдастырып оқушыларға футбол ойынының негізгі тәсілдерді таныстырамын.  Футбол ойыны жайлы сұрақтар қою, осы сұрақтар арқылы жарыс ұйымдастырамын.  **Жаңа сабақ.** Кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу.  **Футбол ойыны.** Футбол- ол ұжымдық ойын. Сондықтан әрбір ойыншы өзінің индивидуалдық қадамын ұжымдық және командалық тактикаға келістіре білуі қажет. Негізгі тактикасы қарсыластар қақпасына допты көп салу және оларға гол салғызбау. Тактика команданың доп жүргізу мәнін және әр бір ойыншы нақты міндетін белгілейді. Мақсатпен құрылған тактика ойланған нәтиежеге жеткізеді, ал мақсатсыз тактика оған жеткізбейді, тактикалық қимыл ол доп алып жүру, пас, алдау, допты қабылдау, түсініп ойнау ж.т.б.  **Диалог сабағы** бойынша;  -Футбол ойынында тактика мен техниканы қалай түсінесің?  -Футбол ойынының басқа ойындардан айырмашылығы неде?  - Қандай шабуыл тәсілдерін білесіндер?  **Қ. б арналған тапсырма**  Жұптық жұмыс доппен жұмыс жасаңыздар. Яғни, біріңіз қорғаушы, біріңіз шабуылшы қызметін атқарыңыздар. Топтық жұмыс кезінде, командалық іс-әрекеттер, тактикалық іс-әрекеттер, комбинациялар көрсетулеріңіз қажет. Шабуыл түрлерін, қорғаушының қимыл іс-әрекетін, допты аяқпен, баспен қақпаға тебу, комбинациялар көрсетулеріңіз қажет.  Картинки по запросу футбол удары обучениеПохожее изображение  Картинки по запросу футбол удары обучениеПохожее изображение  **Дескриптор:** *Білім алушы*  -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. | | 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** | Ойын тактикасы | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.2.1 ­ кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Баскетбол добын екі қолымен қабылдау , он немесе сол қолымен допты алып жүру әдісін орындайды.Қауіпсіздік ережелерін сақтайды. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Допты алып жүреді  Баскетбол ойыныныда допты алып жүру ережесін қолданып баскетбол ойынын ойнайды. | | | | |
| **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.  **Табыс критерийлері:**  1.Сапқа тұрғызу. мәлімет қабылдау, сабақтың тақырыбын,  мақсатын айтып түсіндіру, техника қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.  2.Саптық жаттығулар.  Үй тапсырмасын бекіту сұрақтары  Баскетбол ойының кім ,қашан ойлап тапқан?  Баскетбол ойының отаны қай ел?  Баскетбол ойыны Қазақстанға қай жылдары келді? | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Сурет  суреттер  Семантикалық карта |
| **Ортасы** | **1.Білу.**  1.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. 6. Б.қ аяқтың арасын алшақ ұстап 1-оң қолды сол аяқтың басына тигізу.2 Бқ 3 сол қолды оң аяқтын басына тигізу 4Бқ.   **.Түсіну** « Ондық нысана» әдісі арқылы. жаңа тақырыпты түсіндіру.  Ойыншының қозғалыста допты алып жүру-баскетбол ойынындағы негізгі тәсілдердің бірі.Допты бір қолымен алып жүру допты кідіртпей еденге соғып отыру арқылы орындалады.Буыннан ашылған саусақтар арқылы допты төмен итеріп алып жүреді,итеріс күші шынатақтың бүгіліп жазылуына байланысты болады.Допты алып жүруде ойыншы аяғын сәл бүгіп қозғалады,жан-жағында болып жатқан жағдайды бақылау үшін денені тік ұстайды.Қозғалыс жылдамдығы допты еденге бағыттау және допты қайтадан қабылдап алғандағы биіктікке байланысты болады.  **3.Қолдану *.*** «Өзіңізді тексеріңіз» әдісі  арқылы оқушыларды 2 топқа бөліп кезекпен допсыз және допты алып жүруді орындату. Допты алып үстел үстімен алып жүргізіп көрсету. Ара**-**қашықтығы 2 метрден қойылған кедергілер арасымен допты кезекпен алып жүру.   1. **«Кластер»** әдісі.   Баскетбол.Допты алып жүру туралы 2 топқа постер | | 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** | Ойын тактикасы | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.4.1 ­ дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Оқушылар:** - әр түрлі физикалық жаттығуларда қозғалыстардың комбинацияларын құруды және қолдануды біледі; - әр түрлі физикалық жаттығуларда қозғалыс комбинациялар реттілігін құрастыра біледі. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | қозғалыс комбинацияларын құрып қолдана алады;  жылдамдық пен үйлесімдіктің арнайы жаттығулар кешенін құрастырып  көрсете алады; - ойын кеңістігінде бағдар жасай алады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі.  Сәлемдескеннен соң, оқушылармен келесі сұрақтарды талдайды:  - спорттық ойындарда қандай түрлерін білесіңдер?  - ойын тактикасы не екенін білесіңдер ме?  - ойын стратегиясы не екенін білесіңдер ме?  Әріқарай мұғалім сабақтың тақырыбын айтады: «Ойындағы жеке жіне командалық әрекеттер».  Мұғалім оқушылардың өздеріне оқу мақсаттарынан жетістік критерийлерін шығаруды ұсынады, оларды дайын критерийлермен салыстыртқызады.  Мұғалім жаттығуды өткізуді ұсынады. Оқушылармен бірге көшбасшыны таңдап, дене жүктемелеріне дайындау үшін, әртүрлі бұлшықеттер топтамасына жаттығу жасатқызады. | | Оқушылар «шаттық шеңберіне» тұрып, мұғаліммен бірге қайталайды.  Үй тапсырмасын айтады, тақырып бойынша сұрақтарға жауап береді. | Қол шапалақ | Стикер  Сөздер жазылған қима қағаздар  АКТ |
| **Ортасы** | Мұғалім баскетбол ойынынан үзінді көруді ұсынады (сілтеме).  Көрген бейнебаянды талқылау**:**  **-** Сары майкадағы команда шабуыл жасағанда қандай тактикалық әрекеттер жасайды?  ( мұғалім ойынның нақты үзіндісін көрсетеді).  - ақ майкалы команда қорғаныста қандай стратегиялар қолданды?  ( мұғалім ойыннның нақты үзіндісін көрсетеді).  Әрі қарай суреттер (1 команда баскетбол добының суреті, екінші команда волейбол добының сурет») арқылы сыныпты екі қомандаға бөледі.  Ойын үшін:   1. «Допты 10 рет беру» (№3 қиықша).   *Тапсырмаларға дескрипторлар:*  *- қарсылас команда алып қоймас үшін 10 рет допты өз командаластарына беру керек*  *- доптьы екі қолмен жүргізуге болмайды*   1. «Пингвиндер жүгірісі» » (№4 қиықша).   *Тапсырмаларға дескрипторлар:*  *Әр оқушы:*  *- аяқтын ортасына баскетбол добын қыстырады*  *- баскетбол қалқанын айналып келеді*  *- жүгіріп өткен қатысушылар лектің соңына тұрады.*  Мұғалім ойынды талқылауды ұсынады.  - ойын барысында қандай тактикалық әрекеттер қолдандыңдар?  - қандай стратегиялар қолдандыңдар?  - ойын жағдайында барлығы жүзеге асты ма?  -ойын барысында қандай қиындыққа тап болдыңдар?  Әрі қарай мұғалім командаларға ойын барысында «қарсыластарының» қолданған тактикалық әрекеттері мен стратегияларына қалыптастырушы бағалау жүргізуді сұрайды.  **ФБ** смайликтар арқылы орындалады: (өте жақсы – көнілді, жақсы – күлімсүреп, нашар - жылайтын). | | 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** | Ойындағы шығармашылық белсенділік. | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.5.1 ­ кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Допты қашықтыққа лақтыру әдісін қайталау Көзбен мөлшерлеуге, дәлдеу дағдыларын қалыптастыру. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Бір орында тұрып екі қолмен допты жоғарыдан берулі үйренеді    Баскетбол сабағына қойылатын негізгі талартарды игереді.  ойында әдіс-тәсілдер пайдалана алады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Сабақтың тақырыбымен, оқыту мақсатымен, жетістік критериилерімен таныстыру.  Сабақтың негізгі мақсатын айту  Қауіпсіздік ережесімен таныстыру.  Жалпы жүру, жүгіру жатығулары  Дем алу, дем басу  Жалпы дамыту жатығулары  **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. | | Мұғаліммен сәлемдеседі.  Үй тапсырмасын айтады, тақырып бойынша сұрақтарға жауап береді. | Қол шапалақ | Ұялы телефон  Және интернет желілері  Кітап |
| **Ортасы** | **Сабақтың тақырыбына байланысты оқушыларды жұпқа бөліп, «Дойбы» ойынын ойнату.**  **Допты алып жүру тәсілдері:**  а) оң қолымен жүру.  ә) сол қолымен жүру.  б) оң және сол қолымен алма кезек жүру.  в) допты қолымен жүргізіп себетке лақтыру.    **Допты екі қолымен кеудеден беру және ұстау тәсілі.**    а) Кеуде тұстан қолды жаза сілтеп допты лақтыру. (қозғалыста, орын ауыстырып)  ә)  Кеуде тұстан қолды жаза сілтеп допты еден арқылы  лақтыру. (қозғалыста, орын ауыстырып).    **Эстафеталық ойын.**  а) Жай жүріп, демді қалыпқа келтіру. | | Жүгіріп келіп, ұзындыққа секірудің әдістерін біледі.  Өздерінің 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 | Ойындағы шығармашылық белсенділік. | | | | |
| Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары | 8.1.5.1 ­ кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу | | | | |
| **Сабақмақсаттары** | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті:**  Шағын ойын тапсырмалары бойынша топтарда қауіпсіз жұмыс істеу.  Негізгі шабуылдау және қорғану стратегияларын және тактикаларын бәсекелестік ойында қолданудың түрлі жолдарын ашу және табу.  Ойын кезінде қорғаныс және шабуылда шығармашыл болу қажеттілігін түсіну.  **Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:**  Сандық артықшылық тапсырмалары кезінде командада жақсы жұмыс істеу.  Сәтті ойын үшін түрлі аралық қорғаныс және шабуыл стратегия және тактикаларын байланыстыру.  Ойындарда орындағанда шығармашыл жүгіру, пас және қозғалстарды дамыту.  Өзге оқушыларды бақылау және олардың шығармашылықтарын дамыту әдістерін ұсыну.  **Кейбір оқушылар келесіге қабілетті:**  Бастамашылық, қиялдылық және шығармашылықты көрсететін озық қорғаныс және шабуыл тактика және стратегияларды дамыту.  Озық шабуыл және қорғаныс стратегия және тактикаларды талдау және сынау. | | | | |
| **Бағалау критерийі** | Бастамашылық, қиялдылық және шығармашылықты көрсететін озық қорғаныс және шабуыл тактика және стратегияларды дамыту.  Озық шабуыл және қорғаныс стратегия және тактикаларды талдау және сынау. | | | | |
| Сабақтың кезеңі/ уақыты | Мұғалімнің әрекеті | | Оқушының әрекеті | Бағалау | Ресурстар |
| Басы | Мұғалім оқушылармен амандасады.  Содан кейін ол оқушыларға келесі сұрақтарды талқылауды ұсынады: - басқыншылық ойындарда ойын кеңістігінде қандай бағдарлау дағдылары қажет? - жылдамдық пен үйлестіруді қалай дамытуға болады?  Мұғалім оқушылармен бірлесіп сабақ тақырыбын шығарады («Ойын кеңістікте түсінік және бағдарлау дағдыларын оқыту.»).  Мұғалім оқу мақсаттары мен жетістік критерийлерін оқушылардың өздері құрып, дайын нұсқамен салыстыруларын ұсынады. Осыдан сабақтың жетістік критерийлері шығарылады.  Жетістік критерийлері мен оқу мақсаттары құрылып болған соң, мұғалім оқушыларды 3 баладан топтарға бөледі. Ноутбуктерді таратып, қажетті сілтемені ашуды ұсынады.  Оқушылар сілтемені ашып ішіндегі ақпаратпен танысады.  Мұғалім сыныпты 4 топқа бөледі де әр топқа тапсырмасы бар карточкаларды таратып береді. Оқушылар тапсырманы орындай бастайды. Бормен еденде 10 төртбұрыштардан тұратын сатыны салады. Әуенге сәйкес олар кезекпен сатының басынан видеодан көрген арнайы жаттығуларды орындай бастайды. Әр жаттығуды 5 реттен қайталайды. Жаттығуларды орындаған соң сұрақтар қойып, талқылау өткізіп, денсаулық және физикалық жай-күй не екенін түсінуіне ықпал етіңіздер.  **Тапсырманың дескриптерлері:**  - 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.  **Формативтік бағалау:**  Мұғалім «бағдаршам» әдісін қолданады (әр түсті дөңгелек карточкалары): жасыл – тамаша, сары – жақсы, қызыл – қанағаттанарлық. | | Мұғалліммен бірге өлең жолдарын қайталайды. Сәлемдеседі, бір – біріне жақсы тілектер айтып, сәттілік тілейді. | Қол шапалақ | Мектеп алаңы, ысқырық, ноутбук және уақыт өлшегіш |
| Ортасы | Ойын "Үшінші-артық". Алдымен қуатын және қашатын"үшінші артық" ойыншыларды таңдайды. Барлық ойнайтындар жұптарға бөлініп, бірінің артына бірі тұрып екі шеңбер құрады. Сонымен қос шеңбер болып шығады. Ойын алдында қуатын оқушы шеңберлердің ортасында тұрады, ал қашатын сыртында. Дабыл бойынша қуушы ойынды бастайды. Қашушы тек қана шеңбердің сыртымен жүгіре алады, ал қуушы шеңбердің ішімен де жүгіре алады. Кез келген сәтте қашушы ойыншы тұрған бір жұптың алдына тұрады. Бұл жағдайда үшінші-«артық» ойыншы ойынды жалғастырады, оның орнына қашады. Осылайша, барлық ойыншылар қашуға дайын болуы тиіс, өйткені жағдай ойын алаңында қойылуы мүмкін кез келген уақытта. Бір мезгілде жүгіруге тек екі ойыншы (қуушы және қашушы) мүмкін.  Қуушы қашушыны ұстаса, олар орындарымен ауысады. Ойын барлық ойыншылар толық шаршағанша ойналады.  Кішкентай қулықтар:   * шеңбер кішіреймес үшін қашушы бір жұптың алдына тұрғаннан кейін жұптар бір қадам артқа жылжыйды; * қашушы шаршамау үшін тез арада бір жұптың алдына тұруы керек.   **Тапсырманың дескриптерлері: -** қауіпсіздік техникасын сақтайды; - ойын кеңістігінде бағдар жасай алады; - қашушы шеңберден алыстамайды; - қашушы шеңбердің ортасынан жүгіріп өтпейді.  **Формативтік бағалау:**  Мұғалім оқушыларға бін бірі бағалау әдісін қолдануға ұсынады («бас бармақ» әдісі): бас бармақ жоғары – тамаша, бас бармақ – көлденең – жақсы, бас бармақ төмен – қанағаттанарлық.  **Сұраңыз:** Бұл ойын қандай физикалық қасиеттерді дамытады?  .  **Үй жұмысы:** Ғаламтор арқылы жылдамдық және үйлесімдікті дамытатын арнайы жаттығулардың жиынтықтарын көріп талқылау.  Жылдамдық және үйлесімдікті дамытатын арнайы жаттығулардың кешенін құрастыру. | | 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** | Ойындағы шығармашылық белсенділік. | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.6.1 ­ қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және жауап қайтара білу дағдыларын жақсарта білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлығы:** қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау.  **Көбі:** Команда бойынша өзінің «күн немесе түн» екенін дұрыс анықтайды;Допты бір қолымен алып жүреді.  **Кейбірі:** Анық және толық сөйлеу арқылы, мәселені түсінгенін көрсетеді. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Оқушылардың допты менгеруін артады  Оқушылар шектеулі қалыпта жүрісті көрсете алады.  -Оқушылар үйренген шаңғы жүрісімен жүреді. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Дайындық бөлімі  Сапқа тұру түзел тік тұр сәлемдесу, оқушыларды түгендеу,саптық жаттығулар оңға, солға бұрыл кері айнал .  Жалпы дамыту жаттығулары: спорт залды айланып жайлап жүру, жүгіру,тізені биік көтеріп жүгіру, оңға және солға қарай тіркеме адыммен жүгіру, артпен жүгіру, алмен жүгіру.қаз жүріс терең жүріп демалу. Сапқа тұру. қатармен саналу 1-2-3ке санал  Бір орыннан және қозғалып жасалатын жаттығулар:  1. Б.қ.аяғымыз иық көлемінде қалымыз белде басымызды айналдырамыз  2. Б.қ. екі қолды алға және артқа айналдыру.  3. Б.қ оң қол жоғарыда сол қол төменде қолымызды алмастырамыз  4. Б.қ. екі қолды алға ұстап, оң аяқты сол қолға, сол аяқты оң қолға қарама-қайшы көтеру.  5. Б.қ. екі аяқты иық тұсында ұстап, алға иіліп тұру.  6. Б.қ. екі аяқты алшақ ұстап, бір орыннан отырып тұру.  7. Б.қ.1 қолымыз жоғалыда созыламыз 2 тіземізді бүкпейміз қолымызды аяқтың ұшына тейгіземіз 3 отырамыз 4 тұрамыз  8. Б.қ қолымыз белде белді оңға 2 рет солға екі рет қозғалтамыз .  9. Б.қ 1оң аяқтың ұшына қолымызды тейгіземіз 2 жерге тейгіземіз 3 сал аяққа қолымызды тейгіземіз 4 бастапқы қалып  12мин  7-реттен  7-реттен | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Мектеп алаңы, ысқырық, ноутбук және уақыт |
| **Ортасы** | Жеке қорғану.  Тактикалық сызу тақтасында көрсету және алаңда орындату.  Зоналық қорғану.  Зоналық қорғанудың ерекшелігі ол командалық әрекетте допқа қарай қозғалысты бірдей бес ойыншы бастайды.  Қорғаушы ойыншылар арасында ашық жер қалмау керек.Әрбір қорғаушы өз зонасында қарсылас ойыншыға қарсы әрекет жасай отыра басқа зоналарға өз ойыншысына көмек беру үшін ауысуына мүмкіндігі бар.Сондықтан қорғаныстың бірінші шегіне жылдам қозғалатын ойыншыларды қояды.Олардың пас берген кездегі допты қағып алып шабуылға шығу мүмкіндіктері бар.  Аралас қорғану.  Бұл қорғанудың түрі бір мезгілде екі қорғаныс әдістерін пайдалануға мүмкіндік етеді жеке және зоналық қорғанысты. Бір,екі ойыншы қарсылас команданың шебер ойыншыларына қарсы әрекет жасап жатқанда басқалары зоналарында қорғаныс әрекеттеріне дайын болып тұрады.  Допсыз келе жатқан ойыншыға қарсы әрекеттер  Тактикалық сызу тақтасында көрсету және алаңда орындау.  Доппен келе жатқан ойыншыға қарсы әрекеттер.  Тактикалық сызу тақтасында көрсету және алаңда орындату.  Өткен тақырыппен байланыстыру  Допты торға тастау  Қортынды бөлім:  Сыныпты қатарға тұрғызу  Жаңа сабақты пысықтау  Оқушыларға жетістіктері мен кемшіліктерін айту  Бағалау  Тактикалық сызу тақтасында көрсету  Допсыз келе жатқан ойыншыға қарсы әрекеттер қорғануда үлкен белсенділікті қажет етеді.Қорғаушының негізгі мақсаты шабуылшының қозғалыс әрекеттерін бақылап тұру және оның қауіпті жерге орналасуына кедергі жасау, допты қабылдауға мүмкіндігін шектеу,допты алып қоюға әрекет жасау.Ол үшін қорғаушы,шабуылшымен себеттің аралығында жанында сәл артында болуы қажет немесе доппен басқа шабуылшының жанында сәл алдында болуы қажет.Қорғаушы бір мезгілде шабуылшымен доптың қай жерде тұрғанын көріп тұру қажет.  Доппен келе жатқан ойыншыға қорғаушы негізгі көңілді пас беру әрекеттеріне себетке қарай қозғалыс жасауына және допты дәл себетке лақтыруына кедергі жасауы қажет,қорғаушы шабуылшымен себетпен екеуінің арасында орналасады.Себетке допты лақтыру мүмкіндігіне барынша кедергі жасауы қажет,ол үшін қорғаушы дұрыс орынға орналасу және тұрысын таңдау керек.Сыныпты екі топқа бөліп допты торға тастау элементін орындату)  ***Доп беру жаттығулары мен ойындары***.  1.Допты екі қолмен кеуде тұсынан қабырғаға лақтырып қағып алу.  2.Екі оқушы қарама –қарсы тұрып , бір- біріне екі қолмен кеуде тұсынан доп беру .  3. Екі оқушы қатар жүріп (жүгіріп) келе жатып бір –біріне екі қолмен кеуде тұсынан доп беру .  Сыныптағы оқушылар екі-екіден жұптасып , жұптағы екі оқушы бір-біріне 3-4 м қашықтықта қарама-қарсы тұрады және әрқайсысында бірден доп болады . Белгі берілісімен олар екі қолмен кеуде тұсынан бір-біріне доп береді .  Допты алып жүру жаттығулары   1.Допты бір орында тұрып алып жүру (жерге ұрып тұру).   2. Допты өзін айналдыра алып жүру .   3. Допты жүріп жүгіріп бара жатып алып жүру.   4. Допты жүру жүгіру бағытын өзгерте алып жүру  .  5. Допты алып жүру , тоқтау және доп беру .  Допты екі қолмен жоғарыдан лақтыра алуын менгерту.   Жаттығуларды дұрыс орындалуын қадағалау.   Тез жылдам допты жерге түсірмеулері тейіс.   Жаттығуларды дұрыс орындалуын қадағалау. | | 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** | Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.4.1 ­ денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Кросстық дайындықты орындау кезінде қимыл-қозғалыс, тыныс алуреттілігін сақтап, іс жүзінде қолдану және дене сапасын жақсартуға тигізетін әсерін анықтау. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Жүгіру барысында қимыл-қозғалыстардыіс жүзінде көрсетедіжәнеағзаға түсетін күшті ескереді, қауіпсіздікті анықтайды. | | | | |
| **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.  **(Б, Тәж, Т)** Оқушылар топта арнайы жүгіру жаттығулары кешенін жасап, бір-біріне көрсетеді және қолданады.  Топтар денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы жүгіру жаттығулары кешенін талдайды.**Жалпы дамыту, жетілдіру жаттығулары.**  Жаттығулар тізбегі аяқ бұлшық еттері мен секіру, сермелу жаттығуларын қамтуды көздейді. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Үлкен, таза кеңістік.сқырық, конустар.секундомер |
| **Ортасы** | **(Б, Т, Ф)**Оқушылар жұптарда физикалық қасиеттерді дамытатын жаттығулардан мысалдар келтіреді:  1. Жамбасты жоғары көтеріп жүгіру;  2. Қабырғаға тіреліп, жамбасты жоғары көтерумен орнында жүгіру.  3. Максималды қозғалыс жиілігімен сирақты артқа серпіп жүгіру, 16 м-ден 6 серия.  4. Жоғары сөреден үдеу (сөрелік екпін алу), 9 м-ден 9-10 серия.  **Кросс даярлығы**:  Оқушылар тапсырма берілген уақытты ескермей, ойлы-қырлы жерлермен 1500 м дейінгі қашықтықты жүріп өтеді: қашықтықты кесінділерге бөлу. Қашықтықтың бірінші бөлігін бірқалыпты, баяу қарқынмен жүгіру, екіншісін – орташа қарқынмен бірқалыпты және мәреге жету – үдеумен.  Тапсырманың орындалуы:**(Б, Тәж, Т)** Күштері бірдей 5 – 6 оқушыдан құрылған топтар жүгіреді. Ең күшті топқа әрқайсысына физикалық мүмкіндіктерді ескере отырып жеке тапсырма беріледі. Біреуі — старттан кетіп, барлық қашықтықта көшбасшы болуы, екіншісіне — стартттан бастап жәймең жүгіре бастау, жылдамдықты біртіндеп арттыру; үшіншісіне — жәймең жүгіре жастап, қашықтықтың ортасына қарай көшбасшыларға қарай ұмтылу т.б. Қабілеті орташа және төмен оқушыларға өзіндік тапсырмалар беріледі: жүгірудің бірдей қарқынын ұстай отырып, әр топта кезекпен көшбасшы болу.  **(Ж, Тәж)** Сабақ соңында оқушылар екі топқа бөлінеді, оқушыларға өз топтары арасында төмендегі жайттарды талқылап, ұсыныстар жасауға уақыт беру керек: бірінші топ сабақта орындау үшін таңдалған іс-әрекет түріне байланысты бұлшық еттердің барлық тобына қалыпқа келуіне жаттығу жасауы қажет, ал екінші топ дене қозғалыстарынан кейін ағзаны қалпына келутіруге арналған жаттығулар кешенін жасайтын болады. Сабақ соңында орындаған іс-әрекет түрлерінің нәтижесін және қандай бағытта әлі жаттығу керек екендігін талқылату ұсынылады. | | 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** | Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.4.1 ­ денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Шағын диапазондағы дене жаттығуларының құрылымдық идеяларының тактикалары мен стратегияларын бағалай және қолдана алады. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Оқушылар шағын диапазондағы дене жаттығуларының құрылымдық идеяларының тактикалары мен стратегияларын біледі және сипаттай алады | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушылармен сәлемдесі. Түгендеу.  **"Миға шабуыл".**  Оқушыларды «Бағдаршам» түстеріне байланысты (қызыл, сары, жасыл) үш топта бөліп, үш топқа бірдей сұрақ беру.  Сұрақ: Денсаулық дегеніміз не?, Дені сау адам қандай болуы керек?, Сіздер денсаулықты қалай күтесіздер?  Үш топ өзерінше жұмыс жасап, постер қорғайды. Барлық оқушылар сұрақ-жауап арқылы, жұмысқа тартылуы қажет.  Дене шынықтыру сабақтарында оқушылар өз денсаулықтарын қалай сақтаулары керек? Жарақаттың болдырмау себептері қандай?  Содан кейін, мұғалім сабақтың тақырыбы мен мақсаттарын таныстырады.  Оқушылар бірлесіп, қыздырыну жаттығуларын орындайды.   * Жүру жаттығулары; * Жүгіру жаттығулары; * Жалпы денені дамыту жаттығулары.   Жаттығуларды орындап болғаннан кейін, оқушыларға тақырыпқа сай, тапсырмалар беріледі. Оқушылар іс-әрекеттермен танысып, топта бірлесіп жұмыс жасауға кіріседі. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Жаттығулар көрсетілімі материалдар |
| **Ортасы** | йыншылар 2 командаға бөлінеді. Тапсырма: Жалаушаны жерге қадай отырып, 9-12 метрлі диаметр шеңбер сызылады және сол шеңбердің бойында мәре, сөре сызығы белгіленеді. Белгі бойынша қатысушылар бірдей ішкі сызықтың бойымен сағат тіліне қарсы жүгіре бастайды. Әрбір бір айналымнан немесе екі айналымнан кейін бақылау сызығынан соңғы өткен ойыншы ойыннан шығып отырады. Шеңберді айнала жүгіргенде шыдамдылығы төмен оқушылар азайып отырады. Ойын соңында ең шыдамды, ең жылдам ойыншы жеңіске жетеді.  **Дескриптор:** 1. сағат тіліне қарсы жүгіру;  2. шеңбер ішінде жүгіру;  3. көп уақытқа дейін ойында қалу.  2. Оқушылар екі топқа бөлініп, қысқа қашықтыққа 60 м жүгіруді орындайды:  - Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы туралы түсінік жасау;  - Старта тұру ережесін қайталау;  - Старттан дұрыс шығу әдісін орындау ;  - «Сөреге!», «Дайындал!», «Жүгір» командаларын орындауға дағдылану;  - Жеке ерекшеліктерді ескере отырып, жүгіру техникасын жетілдіру;  - Арақашықтықты жылдам жүгіріп өтуге дағдыландыру;  - Мәреге жеткенде жылдамдықты асыра жүгіріп өтіп, 5-10 м кейін тоқтауды үйрету.  Оқушылардың назарын денсаулыққа қатысты тәуекелдерге аудару. Еске салайық, жүгіру кезінде, әр кім өз жолымен жүгіру және қауіпсіздік сақтау қажет. Жарақат алмас үшін, жақсы қыздырыну.  *Дескрипторлар:*  *- Жүгіру кезінде қауіпсіздік техникасы сақтайды;*  *- Жүгіру кезінде старттан шығуды дұрыс көрсетеді;*  *- Мәреге жеткенде жылдамдық асыра жүгіре өтіп, тоқтайды.* | | 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** | Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.4.1 ­ денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Оқушылардың барлығы жаттығуларды жылдамдыққа орындай алады.  Оқушылардың көбісі ұсынылған жаттығуларды сауатты орындау жолдарын көрсете алады.  Оқушылардың кейбіреуі топтық жұмысты ұйымдастыру кезінде көшбасшылық қасиеттерін көрсете алады. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Дене шынықтыру сабағындағы қауіпсіздік ережелерін сақтауды біліп, оны қолдана алуы.  Ұйымдастырушылық қасиетін көрсетуі.  Өз іс-әрекетін талдап, бағалай алуы. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушылармен сәлемдесі. Түгендеу.  **"Миға шабуыл".**  Оқушыларды «Бағдаршам» түстеріне байланысты(қызыл, сары, жасыл) үш топта бөліп, үш топқа бірдей сұрақ беру.  Сұрақ: Денсаулық дегеніміз не?, Дені сау адам қандай болуы керек?, Сіздер денсаулықты қалай күтесіздер?  Үш топ өзерінше жұмыс жасап, постер қорғайды. Барлық оқушылар сұрақ-жауап арқылы, жұмысқа тартылуы қажет.  Дене шынықтыру сабақтарында оқушылар өз денсаулықтарын қалай сақтаулары керек? Жарақаттың болдырмау себептері қандай?  Содан кейін, мұғалім сабақтың тақырыбы мен мақсаттарын таныстырады.  Оқушылар бірлесіп, қыздырыну жаттығуларын орындайды.   * Жүру жаттығулары; * Жүгіру жаттығулары; * Жалпы денені дамыту жаттығулары.   Жаттығуларды орындап болғаннан кейін, оқушыларға тақырыпқа сай, тапсырмалар беріледі. Оқушылар іс-әрекеттермен танысып, топта бірлесіп жұмыс жасауға кіріседі. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | бейнематериалы  <https://www.youtube.com/watch?v=td98ss3MwuE> |
| **Ортасы** | 1. Ойыншылар 2 командаға бөлінеді. Тапсырма: Жалаушаны жерге қадай отырып, 9-12 метрлі диаметр шеңбер сызылады және сол шеңбердің бойында мәре, сөре сызығы белгіленеді. Белгі бойынша қатысушылар бірдей ішкі сызықтың бойымен сағат тіліне қарсы жүгіре бастайды. Әрбір бір айналымнан немесе екі айналымнан кейін бақылау сызығынан соңғы өткен ойыншы ойыннан шығып отырады.Шеңберді айнала жүгіргенде шыдамдылығы төмен оқушылар азайып отырады. Ойын соңында ең шыдамды, ең жылдам ойыншы жеңіске жетеді.  **Дескриптор:**1. сағат тіліне қарсы жүгіру;  2. шеңбер ішінде жүгіру;  3. көп уақытқа дейін ойында қалу.  2. Оқушылар екі топқа бөлініп, қысқа қашықтыққа 60 м жүгіруді орындайды:  - Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы туралы түсінік жасау;  - Старта тұру ережесін қайталау;  - Старттан дұрыс шығу әдісін орындау ;  - «Сөреге!», «Дайындал!», «Жүгір» командаларын орындауға дағдылану;  - Жеке ерекшеліктерді ескере отырып, жүгіру техникасын жетілдіру;  - Арақашықтықты жылдам жүгіріп өтуге дағдыландыру;  - Мәреге жеткенде жылдамдықты асыра жүгіріп өтіп, 5-10 м кейін тоқтауды үйрету.  Оқушылардың назарын денсаулыққа қатысты тәуекелдерге аудару. Еске салайық, жүгіру кезінде, әр кім өз жолымен жүгіру және қауіпсіздік сақтау қажет. Жарақат алмас үшін, жақсы қыздырыну.  *Дескрипторлар:*  *- Жүгіру кезінде қауіпсіздік техникасы сақтайды;*  *- Жүгіру кезіндестарттан шығуды дұрыс көрсетеді;*  *- Мәреге жеткенде жылдамдық асыра жүгіре өтіп, тоқтайды.* | | 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.  **Бермуд**  **үшбұрышы**  **Шабыттану а-лы**  **Мұң а-лы**  **Күту а-лы**  **Үрей а-лы**  **Белгісіздік а-лы**  **Түсінбестік а-лы**  **Қуаныш а-лы**  **Ләззат а-лы**  **Сүйсіну а-лы**  **Сергектік а-лы**  **«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** | Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.5.1 ­ өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну | | | | |
| **Сабақ мақсаттары** | Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттеркезінде өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну | | | | |
| **Бағалау критерийі** | Төзімділікті дамыту бағытында жаттығулар арқылы іс-әрекеттер көрсетеді және өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсете алады және салыстыра біледі, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсына алады. | | | | |
| **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 әртүрлі жабдықтармен.** | | Оқушыларшаттықшеңберінқұрады.Мұғалімніңқойған  сұрағынажауапбереді.Бір-бірінеәдемісөздерайтады.  Біз тату-тәттіміз.  Бізбақыттымыз!  Әркүнімізқуанышқа  толы. | **«Алдығы оқуда» күлегештер арқылы бағалаймын**. | **Суреттер, қима сөздер** |
| **Ортасы** | 200-800 м кесіндіде осы кесінді үшін максималды жылдамдықтан 85-95% жылдамдықпен қарқынды аралық жүгіру. Тынығу аралығы, 90 с-тан 5 минутқа дейін жорта жүгіру. Осы сабақтағы жүгіру көлемі 800-1500 м негізгі қашықтықтан 2-3 есе көп.  Оқушылар төзімділікті дамытуға бағытталған 2-3 бірізді қызметтерден тұратын жаттығулар кешенін әзірлейді. Мысалы, секірмемен секіру, содан кейін 20-30 рет еденнен кеудені көтеру және оны оқушыларға ұсыну. Егер оқушылар топта жұмыс істесе, топқа ұсыну.  **Ф)«Шексіз эстафеталық жүгіру».** Екі немесе одан артық команда қатысады. Жүрігу жолында бір-бірінен бірдей арақашықтықта, кезеңдерді сипаттайтын (100 немесе 200 м) бірнеше сызық сызады. Командалардың барлық мүшелері рет бойынша саналған. Тек бірінші кезеңде бірінші нөмірлердің артында соңғы нөмірлер тұрады. Мұғалімнің белгісі бойынша бірінші нөмірлі ойыншылар екінші нөмірлі ойыншыларға жүгіреді және оларға эстафетаны береді, ал өздері олардың орындарында қалады. Соңғы нөмірлі ойыншылар бірінші нөмірлі ойыншылар өз кезеңдерінен шығу бойына, олардың орындарына тұрады. Екінші нөмірлі ойыншылар эстафетаны үшіншілерге, олар – төртіншілерге береді және т.с.с. Әрбір эстафетаны берген ойыншы оны қабылдаған ойыншының орнында қалады. Эстафета бірнеше рет қайталанады, қанша рет екенін мұғалім ертерек жариялайды. | | 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** | Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.5.1 ­ өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | 1. Дене жаттығуларын орындау барысында, денсаулыққа байланысты қауіптілікті анықтау.  2. Жіңіл атлетка жаттығуларын орындау барысында, қауіпсіздік ережені білу, сақтау.  3. Денсаулықты нығайту үшін, сауытрудың жүгіру түрлерінің пайдасын түсіну. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Барлық оқушылар жеңіл атлетикаға арналған жаттығуларды орындау барысында, қауіпсіздік ереженің талабын біледі  Көп оқушылар, жүгіруге арналған жаттығуларды орындау барысында, тәуекелге бару жолдарының болатының анықтап береді.  Кейбір оқушылар, сабақ кезінде қауіпті жағдайларды алдын алу жолдарын біледі, қолданады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Оқушыларды сабақ мақсатымен таныстыру. Бағалау критерилерін бірлесіп анықтау. Оқушыларды екі топқа бөлу. Оқушылар топта талқылап, ұсыныстар береді:  Оқушылар барлық дене мүшелеріне арналған жаттығуларды орындайды, жаттығулар құралмен де құралсыз да орындалады. Олар сыныппен, шағын топта,жұппен өз тандауларына сай орындайды. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Мектеп алаңы, ысқырық, ноутбук, уақыт өлшегіш және конустар. |
| **Ортасы** | Оқушылар аз топта «қайталап жүгіру» тапсырмасын орындайды. Мәре және сөренің ара – қашықтығы 10 метр.  Оқушылардың мүмкіндігінше жылдам жүгіре белгіленген нүктеге барып, қайту. Бағытты өзгерту алдыңда, қолды сызыққа тигізу. Осы жаттығуды төрт рет орындау керек.  Сөреге жылдам ұмтылып, нүктеге кілт тоқтау, оқушыларды жиырылуға мәжбүрлейді. Сурақ беру арқылы, оқушыларға осы тапсырманы орындау барысында қауіпсіздік ережені сақтауды ескерту. Мысалы, «қайталап жүгіру» тапсырмасын орындау барысында, оқушылар қауіпсіз ережені сақтай ала ма ?  Жүгіру эстафетасы. Сыныпты екі топқа бөліп, сөре сызығының алдына, лек бойынша орналасуы керек. Қарама – қарсы аймақта, 12 – 15 метр жерде белгі немесе фишка орнатылады. Белгі бойынша алғашқы бестік бірін – бірі белдерінен ұстап, белгіленген нүктеге дейін барып, айналып өтіп (сағат тілі бойынша), қайтады. Өз лектерін айналып өтіп, қайтадан белгіленген нүктеге жүгіреді. Сөре сызығына келгенде, алтыншы оқушы қосылады. Енді ойыншылар алтау болып жүгіреді, бұрылыстан кейін жетінші ойыншы қосылады, барлығы колдарын алдынғы ойыншының белінен ұстай кедергілерден өтіп жүгіреді. Барлығы қолдарын босатпай мәре сызығынан өткенде ойын аяқталады. Ойында бірінші нөмірлі ойыншыға түсетін жүктеме мөлшері көп болғандықтан, ойынды қайталау кезінде орындар керсінше ауыстырылады. | | Жаттығуларды құрастырып болғаннан соң оқушылар ғаламтордан сол жаттығуларға ұқсас нұсқасын тауып, өз жаттығуларымен салыстырып, басқа топтармен талқылап, біреуін таңдап іс-тәжірибеде көрсетеді | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Мектеп алаңы, ысқырық, ноутбук, уақыт өлшегіш және конустар. |
| 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** | Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.2.5.1 ­ өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | .Қозғалыс белсенділігіне байланысты, қыйындықтарға төтеп беру және қауыпке жауап қайтару қарапайым дағдыларын дамыту. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | қозғалыс комбинацияларын құрып қолдана алады;  жылдамдық пен үйлесімдіктің арнайы жаттығулар кешенін құрастырып көрсете алады. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Сыныптың жиыны. Сәлемдесу, бағалау критерийлерді және оқу мақсатын хабарлау. Мұғалім дене шынықтыру сабағының маңыздылығы мен спортпен шұғылдану оның ішінде үйлесімді жеке даму, денсаулықты нығайту туралы әңгіме жүргізеді. Әңгімелесу кезінде мұғалім оқушыларға сұрақ қояды: дене дағдыларын күнделікті өмірде қалай қолданамыз?  Сыныпты 2 бағанаға сапқа тұрғызу. Жүру, мұғалімнің тапсырмасы бойынша: жай жүру, аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені биік көтере, жай жүру. Жүгіру, бір қалыппен. Мұғалімнің белгісі арқылы жүгірудің бағытын өзгертеді. Жүру, денені қалыпқа келтіру.  Ж.Д.Ж. қозғалыста. Жаттығуларды орындау кезінде сынып арақашықтықтарды сақтау керек. Кеудені жерден көтеру, қолды бүгіп жазу.  А.Ж.Ж және жылдамдыққа жүгіру. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **(**Кедергілер алабы. Мұғалім оқушыларға кедергі алабынан бірнеше рет өту туралы түсіндереді. Қайта өту кезінде оқушы жақсы нәтиже көрсету керек. Басты критерий болып қауіпсіздік ережелерін сақтау болады.  Кедергілер алабы:   1. Жеті рет орында отырып, тұру. 2. Отырып, артымен жүру. 3. Бес рет кеудені жерден көтеру, қолды бүгіп жазу. 4. Тізіліп тұрған конустар арқылы «жылан» тәріздес жүгіру. 5. «Батпақ». Бір аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіру. 6. Жүгіру жанымен. 7. Нысанаға дәлдікпен лақтыру. 8. Жылдамдық.   Оқушы қалыпқа келтіру жаттығуларының жиынтығын өткізеді. Мұғалім оқушылардың арасынан кедергі алабынан жақсы өткен оқушыны таңдап алады. Ол оқушы басқа оқушыларға кедергілер алабынан қалай өткені туралы түсіндіріп, көрсетеді.  Қайтадан кедергілер алабынан өту.  Дескрипторлар: жігерлік сапаны тәрбиелеу, спорттық шеберлікті көтеру, өз серіктестеріне көмегін тигізу.  Әрі қарай мұғалім дененің құрысын жазу және денеге түсетін ауырлыққа ағзаны даярлау үшін түрлі бұлшықет тобына жаттығулар жасауға сынып көшбасшысын таңдайды**.**  жүгіруде, орыныда).  Стратегия дағдыларын қалыптастыру үшін ойындар құрастыру.  Мұғалім оқушыларды ойын ережелері және стратегиялармен таныстырады  Содан кейін «сұрақ-жауап» әдісі арқылы кері байланыс жүргізеді.  Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар бөрененің немесе гимнастикалық орындықтың үстінде орындалады.  -бөрененің үстінен қолды екі жаққа соза алға,артқа жүріп өту;  -сол аяқпен бір адым ілгері аттап,екі қолды екі жаққа соза қарлығаш бейнесін жасау;  -оң аяқпен бір адым ілгері аттап,сол аяқты алға соза тізені бүгіп отыру және екі қолды екі жаққа созу;  -екі оқушы «қыл көпірдің» (гимнастикалық бөрененің) үстінде қарама-қарсы келе жатып екеуі де құлап қалмай өтіп кетуі үшін, қарсы келген екі оқушы бір-бірін иығынан немесе белінен ұстап, оң аяқтарын бөрене үстіне қарама-қарсы қойып,оңға айнала бұрылып,сол аяқтарымен әркім өз бағытына қарай жүріп кете беру;  -бөрене үстімен жүріп келе жатып,допты лақтырып қағып алу;  -бөрене үстімен тез адымдап,жүгіріп өту;  «Сиқырлы таяқша» ойынын ойнату | | Жаттығуларды құрастырып болғаннан соң оқушылар ғаламтордан сол жаттығуларға ұқсас нұсқасын тауып, өз жаттығуларымен салыстырып, басқа топтармен талқылап, біреуін таңдап іс-тәжірибеде көрсетеді | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | Мектеп алаңы, ысқырық, ноутбук, уақыт өлшегіш және конустар. |
| 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** | Секіру фазаларын қолдану | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.3.1. ­ түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Әр түрлі қозғалыстардағы бұлшық еттердің жұмысы   * секіру және дәлдеу жаттығуларын орындаған кезде қандай бұлшық еттер жұмыс жасайтынын біледі және түсіндіре алады | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Мұғалім оқушылармен амандасады.  Содан кейін оқушылардан жеңіл атлетиканың қандай түрлерін білесіңдер деп сұрайды?  Келесі сұрақтарды талқылайды:   * жылдам жүгіру, секіру үшін, бастысы, жарақаттар алмау үшін, сабақ басында не істеуіміз керек? * доптың ұшу алыстығы қандай параметрлерге байланысты?   Мұғалім оқушылармен бірлесіп сабақ тақырыбын шығарады («Секіру және дәлдеу»).  Мұғалім оқу мақсаттары мен бағалау критерийлерін оқушылардың өздері құрып, дайын нұсқамен салыстыруларын ұсынады. Осыдан сабақтың бағалау критерийлері шығарылады.  Оқушылар жұпқа бөлінеді және екпін алып ұзындыққа секіру техникасын орындайды. http://kopilkaurokov.ru/uploads/user_file_5652cef535c82/plankonspiekturokapolioghkoiatlietikietiemaestafietnyibiegh4kh50mpryzhokvdlinusrazbiegha_3.png  **Тапсырманың дескрипторлары:**   * екпін алу қашықтықты дұрыс өлшейді * екпін алып ұзындыққа секіру техникасын дұрыс орындауға тырысады. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Смайликтер «тамаша», «жарайсың», «қолыңнан келеді»  Суретті кеспе қағаздар |
| **Ортасы** | Екі команданың ойыншылары алаңның қарама-қарсы жақтарында бетпе-бет сапқа тұрады. Белгі бойынша ойыншылар бір аяқпен (сол, оң) секіре қозғалып, алаңды кесіп өтеді және қарсылас үйінің сызығынан жылдамырақ өтуі тиіс. Ойыншылары қарама-қарсы сызықта бәрінен ертерек жиналған команда жеңіске жетеді. Алаңдағы ойыншылардың саны бойынша жеңімпаз команданы анықтау қиынға соқпайды. Жарысты жалғастырып, ең жылдам ойыншыны да анықтауға болады.  **Тапсырманың дескрипторлары:**   * көтеріп жүрген аяқтарын жерге тигізбеуге тырысады * ұйымшылдық қасиеттерін көрсетеді   4-5 қадам екпін алып, теннис добын лақтыру:  - б.қ. қол - алға-жоғары, шынтақ - аздап ішке. Екпін алу баяу үдеумен іске асады. Жүгіру жылдамдығы оңтайлы.  - б.қ. – лақтыру бағыты бойынша сол бүйірмен, аяқ иық енінде, сол аяқ ұшында, доп ұстаған оң қол жоғары. Бірінші сап команда бойынша лақтырады, екіншісі доптарды теріп алады, содан кейін оқушылар орындарымен ауысады.  Картинки по запросу метание мяча  **Тапсырманың дескрипторлары:**   * екпін алу қашықтықты дұрыс өлшейді * екпін алып допты лақтыру техникасын дұрыс орындауға тырысады.   **Үй жұмысы:** Ғаламтор арқылы жеңіл атлетика туралы бейнероликтерді көру және талдау. | | 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: |  | |
| Педагогтің аты-жөні |  | |
| Күні: |  | |
| Сынып: | Қатысушылар саны: | Қатыспағандар саны: |
| Сабақтың тақырыбы | Секіру фазаларын қолдану | |
| Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары | 8.3.3.1. ­ түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру | |
| Сабақтың мақсаты | Қауіпсіздік ережелерін сақтау | |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сабақтың кезеңі/ уақыт | Педагогтің әрекеті | Оқушының әрекеті | Бағалау | Ресурстар |
| Сабақтың басы  5 минут | Ұйымдастыру кезеңі. ZOOM платформасы арқылы өткізу. Амандасу.Көңіл күйлерін сұрау.  https://us04web.zoom.us/j/4231256984?pwd=VzZYaUFtTldmUWRqRzZ3aTJZaCs1UT09  Идентификатор конференции: 423 125 6984  Код доступа: BQP3Le  **Жалпы жетілдіру жаттығулары:** Видео сілтеме арқылы  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.  **«Басбармақ»** әдісі арқылы бағалау  C:\Users\acer\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\th.jpg | Жаттығу жасайды | ФБ | Секундомер, ысқырық  Youtube видео |
| Сабақтың ортасы  30 минут | 1. Бір орында ұзындыққа секіру.Секірудің бұл түрі кезінде дененің оң жақ және сол жақ жартылары тепе-тең қозғалыстар жасайды. Аяқ алдын ала бүгіледі, осы кезде бұлшық еттер жиырылып осы төменгі жақтың барлық бөліктері жазылады, соның нәтижесінде дене әуеге көтеріле лақтырылады, сөйтіп ытқу алған бұрышына сәйкес өзінің ауырлық орталығымен доға сызық (парабола) бойымен ұшады.     Биіктікке секіру  Биіктікке секіру (женіл атлетикада) — екі қатты тіреуге бекітілген кедергіден асып түсумен іске асырылады. Секіру 4 жаттығу жиынынан тұрады:  -Екпіндей жүгіру,  -Серпілу,  -Кермеден асу,  -Жерге түсу  **Қалыптастырушы бағалау тапсырмалары**    Онлайн мектеп тапсырмалары            Спорт алаңындағы секіруге арналған жерге келіп, бірінің артынан бірі тұрып, 3-5 метр қашықтықтан жүгіріп келіп бір аяғымен серпіле неғұрлым алысқа секіруге жаттығу.Секіруге арналған шұңқырдың шетінде бір-бірден тұрып, қос аяқтап секіру арқылы сыныптағы ең жақсы секіретін оқушыны анықтау.    Секіртпемен орындалатын жаттығулар:   1. Ара қашықтықтарын 2-3 метр етіп тұрып, бір бала шығыршықты екінші бір балаға көлбете лақтырып, екі қолмен ұстауға үйренеді. Мұнда батылдық, ептілік жасап, шығыршықтан жасқанбай ұстауға дағдыландыру керек. Содан соң шығыршықты белдеріне салып айналдыруға үйренеді. 2. Ара қашықтықтары 3-4 метр болатын екі қатарға қарама-қарсы тұрып, шығыршықты бір-бірлеріне бір қолмен лақтырып, екі қолмен ұстауға жаттықтыру (4-5 минут) 3. Қатарда тұрған балалар оңға бұрылу арқылы екі қатар сап түзеп, үш қадам жерден жүгіріп келіп ұзындыққа секіру. Әр баланың көрсеткен нәтижесі журналға жазылды. | Қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын көрсетеді  Бір орында жалпы дамыту жаттығуларын орындайды.  Арнайы биіктікке секіруге арнлған жаттығуларды көрсетеді.  аттау арқылы биіктікке секіру барлық фазаларының реттілігін сақтап орындай отырыпа көрсетеді.  аттау арқылы биіктікке секіру қимыл-қозғалыс комбинацияларын жақсы деңгейде орындайды, реттілігін біледі және басқа оқушыларға көрсетіп үйретеді |  | Презентация  ҚБ тапсырмалары  Онлайн мектеп тапсырмалары |
| Сабақтың соңы  5 минут | ***Рефлексия:***  Қоучинг сабақ » №30 мектеп-гимназия | Оқушылар бүгінгі сабақтан алған білімдері бойынша өз жеткен жетістік-  терін айтады |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Лақтырудағы фитнес құрамдастығы | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары** | 8.1.3.1 ­ арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Лақтыру жаттығуларын орындау кезінде арнайы техникаларды, реттілікті көрсету. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Арнайы спорттық техникалардың маңызыдылығын анықтайды, пайдаланады және жаттығулардың әсерін сезінеді, салауатты өмір салтының дағдыларын жетілдіреді. | | | | |
| **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.  **)** Оқушылар топта арнайы жүгіру жаттығуларының кешенін жасап, бір-біріне көрсетеді.  Топтар денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы жүгіру жаттығуларының кешенін талдайды.**Жалпы дамыту, жетілдіру жаттығулары.**  Жаттығулар тізбегі аяқ бұлшық еттері мен секіру, сермелу жаттығуларын қамтуды көздейді. | |  | Қол шапалақ | Ұялы телефон |
| **Ортасы** | Оқушылар шағын допты лақтыруды, тапсырмалары берілген карточкалар арқылы, топта орындайды:  1 тапсырма. Шағын допты лақтыру техникасы  2тапсырма. Снарядты ұстау және шағын допты лақтырудың соңғы фазасындағы жүгіре басу қимылындағы техника  3тапсырма. Екпін жасау кезінде шағын допты «тіке-артқа» лақтыру техникасы  4тапсырма. Алдын-ала және соңғы фаза элеметтерін байланыстыру.  Шағын допты лақтыру мен арнайы жаттығуларды орындау техникасының бірізділігін құру.  ÐÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ¸ Ð¿Ð¾ Ð·Ð°Ð¿ÑÐ¾ÑÑ Ð¼ÐµÑÐ°Ð½Ð¸Ñ Ð¼Ð°Ð»Ð¾Ð³Ð¾ Ð¼ÑÑÐ° Ð½Ð° Ð¼ÐµÑÐºÐ¾ÑÑÑÐÐ¾ÑÐ¾Ð¶ÐµÐµ Ð¸Ð·Ð¾Ð±ÑÐ°Ð¶ÐµÐ½Ð¸Ðµ  **4-5 қадам екпін алып, теннис добын лақтыру**:  - б.қ. қол - алға-жоғары, шынтақ - аздап ішке. Екпін алу баяу үдеумен іске асады. Жүгіру жылдамдығы оңтайлы.  - б.қ. – лақтыру бағыты бойынша сол бүйірмен, аяқ иық енінде, сол аяқ ұшында, доп ұстаған оң қол жоғары. Бірінші сап команда бойынша лақтырады, екіншісі доптарды теріп алады, содан кейін оқушылар орындарымен ауысады.  **«Снайперлер» ойыны.** Сынып екі командаға бөлінеді. Екі команда ойыншылары әрқайсысы бір-бірден «қар кесегін» (теннис добы) алады. Тапсырма: 5 метр қашықтықтан команданың әрбір ойыншысы нысанаға (домалақ нысана, диаметрі 40 см) қарай бір рет лақтыру жасайды. Командалар қай команда лақтыруды бірінші жасайтынын шешеді. Нысанаға ең көп тигізген команда ұтады. Тең нәтиже болғанда, әрбір команда бір ұпайдан алады. | | 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** | Лақтырудағы фитнес құрамдастығы | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.3.1 ­ арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Оқушылардың барлығы кешенді денені қыздыру жаттығуларын құрастырып және талқылай алады.  Оқушылардың көбісі жаттығулардың күрделендірілген нұсқасын көрсете алады.  Оқушылардың кейбіреуі жоғарғы жаттығулардың кешенін жасап орындай алады. | | | | |
| **Бағалау критерии** | Сабақ үрдісіне белсене қатысуы.  Өз әркетіне өзіндік баға беруі.  Серіктесінің әрекетіне сыни тұрғыдан баға беруі. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Сыныптың жиыны. Сәлемдесу, бағалау критерийлерді және оқу мақсатын хабарлау. Сынып адам ағзасының маңыздылығына байланысты талқылау жүргізеді. Мынандай сұрақтар қарастырады: Ағза қандай сыртқы белгілерден қалжырайтынын анықтау? Интенсивті жұмыстағы демалу ритмі?  Жүру әдістері. Жүгіру және оның түрлері.  ЖДЖ орында орындау.  А.Ж.Ж және жылдамдыққа жүгіру. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Мұғалім сыныпты 3 топқа бөледі. Оқушылар топта қандай жаттығулар секіруге, жүгіруге, лақтыруға арналған туралы денені қыздыру әрекетін жүргізеді. Оқушылар топта жаттығуларды жасау барысында талқылап және бірін-бірі бағалап отырады. Содан кейін мұғалім оқушыларға жаттығулардың кешенін дене дайындығына байланысты құрастырып көрсете алуын қадағалайды. Әр оқушы жаттығулар кешенін өз дене дайындығына байланысты жасайды.  «Қуыспақ» ойыны. Жүргізуші оқушы сыныпқа кешеннен алынған жаттығуды көрсетеді, ол басқа қатысушы оқушыларға тапсырма болады. Әр жүргізуші өзінің кешенді жаттығуын көрсетеді.  Дескрипторлар: ойынның ережесін сақтау, сабақ үрдісіне белсенді қатысу, жоғарғы күрделі тапсырмаларды орындау. | | Белгі бойынша топтын бірінші ойыншылары, белгіленген жалаушаға дейін, қапшықпен қосаяқтап секіріп барып,секіріп қайтады. Келесі ойыншыға қапшықты жылдам тапсыруы керек. Ойын осылай жалғасады. | 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** | Лақтырудағы фитнес құрамдастығы | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.1.1 ­ салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Оқушылардың барлығы әртүрлі дене дайындығының жаттығуларын анықтай алады.  Оқушылардың көбісі ұсынылған жаттығулардың қиындығын жеңе алады.  Оқушылардың кейбіреуі әртүрлі жаттығулар жиынтығының қиындық деңгейін құрастырып, көрсете алады. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Оқушылар өз ағзасына түскен салмақты анықтай алуы.  Орындау техникасын жетілдіруі.  Қойылған мақсатқа өзінің көзқарасын білуі. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Сыныптың жиыны. Сәлемдесу, бағалау критерийлерді және оқу мақсатын хабарлау. Мұғалім оқушыларды 3 топқа бөледі. Топқа бөліну оқушылардың өз қалауымен орындалады. Мұғалім оқушыларға сұрақ қояды: Кім хайуанаттар бағына барғанды ұнатады? Сен нені таңдайсын сафари паркты ма әлде ресторан Маг Дак па? Оқушылар топты қызығушылықпен құрады. Әр топ өзінің аймағында денені қыздыру жаттығуларын өткізеді. Негізгі міндет дене шынықтыру жаттығуларын саралап беру болып табылады. Мұғалім жаттығулардың дұрыс орындауын қадағалап, әдістемелік ұсыныстар беру.  А.Ж.Ж және жылдамдыққа жүгіру. | | Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | Оқушылар жұпқа бөлініп, лақтыруға арналған бірнеше бастапқы, көмекші жаттығуларды орындайды.  1. Бастапқы тұрыс аяқтың арасы кең, бір – біріне жанмен тұрады. Оқушы өзінің әріптесіне баскетбол добын денесін бұру арқылы лақтырады. Осы жаттығуды 10 – 20 рет қайталау керек.  2. Бастапқы тұрыс екі оқушы бір – біріне қарама – қарсы тұрады. Бірінші нығыздалған допты (2 кг) оң немесе сол қолмен астынан лақтырады. Лақтыру алдында жартылай отырады. Әріптесі допты екі қолмен ұстап, бір қолмен лақтырып қайтарады.  3. Екі оқушы бір – біріне қарама – қарсы отырады. Бірінші оқушы нығыздалған допты (1 кг) кеуде тұсынан өзінің әріптесіне лақтырады. Оқушылардың ара – қашықтығы дайындық деңгейлеріне байланысты орнатылады.  Тапсырманы орындау барысында қауіпсіздік ережесі ескертіледі.  **«Лақтыру және жүгіру».** Оқушылар екі командаға бөлінеді. Одан бөлек әр команда екі топқа бөлініп бір – біріне қарама – қарсы тұрады. Сәйкесінше қарама – қарсы тұрған кезде, бірінің артына бірі тұрады. Екі топтың ара – қашықтығы 6 – 8 метр. Бірінші топқа доп беріледі. Белгі бойынша, бірінші тұрған оқушы допты жоғары тұсқа көтеріп, допты лақтыру керек. Доп 3 – 4 метр белгіленген жерге тиіп, қарама – қарсы тұрған команданың ойыншысының қолынан табылу керек. Екінші топтың оқушысы дәл солай қайтарады. Допты лақтырғаннан кейін, оқушы қарама – қарсы жақта орналасқан топтың артына тұрады. Мұғалім оқушылардың дұрыс лақтырғаның қадағалайды. Ережені бұзған командаға айып ұпайы беріледі. Өз орнына бірінші болып жеткен топ жеңіске жетеді. Ойын кезінде доп белгіленген нүктеге жету керек. Екі топтың ара – қашықтығы жас ерекшеліктеріне сәйкес өзгереді. Ойынның ұзақтығы мұғалім анықтайды. Допты белгіленген нүктеге тигізбеген үшін айып ұпайы беріледі. Допты тек бастан асырып лақтыру керек. | | Белгі бойынша топтын бірінші ойыншылары, белгіленген жалаушаға дейін, қапшықпен қосаяқтап секіріп барып,секіріп қайтады. Келесі ойыншыға қапшықты жылдам тапсыруы керек. Ойын осылай жалғасады. | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «От шашу» | фишкалар, бағалау парақтары, секіртпе, шеңбер, қапшық,  гимнастикалық орындықтар,  төсеніш, қағаз доптары, себет, стикерлер.  Техника қауіпсіздігін сақтау. |
| Сабақтыңсоңы | **Бағдаршам» әдісі арқылы өзіндік бағалау**  **Жасыл-барлығы дұрыс**  **Сары- қателер бар**  **Қызыл-дұрыс болмады**  **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 ....*  **Үйге тапсырма:**  **Қабілеті жақсы және жоғары оқушылар орындайды:** суретте берілген көлік түрлерінің екеуін таңдап, сипаттамалық мәтін жазады.  **Қабілеті орта оқушылар орындайды:**суретте берілген көлік түрлерінің біреуін таңдап, сипаттамалық мәтін жазады.  Бағалау. Топ басшысының бағасы. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** |  | | | | |
| **Күні** |  | | | | |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Лақтырудағы фитнес құрамдастығы | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.1.1 ­ салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Оқушылардың барлығы кешенді денені қыздыру жаттығуларын құрастырып және талқылай алады.  Оқушылардың көбісі жаттығулардың күрделендірілген нұсқасын көрсете алады.  Оқушылардың кейбіреуі жоғарғы жаттығулардың кешенін жасап орындай алады. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | Сабақ үрдісіне белсене қатысуы.  Өз әркетіне өзіндік баға беруі.  Серіктесінің әрекетіне сыни тұрғыдан баға беруі. | | | | |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | **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. Ара қашықтықты 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.  **)** Оқушылар топта арнайы жүгіру жаттығуларының кешенін жасап, бір-біріне көрсетеді.  Топтар денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы жүгіру жаттығуларының кешенін талдайды. **Жалпы дамыту, жетілдіру жаттығулары.**  Жаттығулар тізбегі аяқ бұлшық еттері мен секіру, сермелу жаттығуларын қамтуды көздейді. | | 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** | Оқушылар шағын допты лақтыруды, тапсырмалары берілген карточкалар арқылы, топта орындайды:  1 тапсырма. Шағын допты лақтыру техникасы  2тапсырма. Снарядты ұстау және шағын допты лақтырудың соңғы фазасындағы жүгіре басу қимылындағы техника  3тапсырма. Екпін жасау кезінде шағын допты «тіке-артқа» лақтыру техникасы  4тапсырма. Алдын-ала және соңғы фаза элеметтерін байланыстыру.  hello_html_m3faa66f6.pngШағын допты лақтыру мен арнайы жаттығуларды орындау техникасының бірізділігін құру.  ÐÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ¸ Ð¿Ð¾ Ð·Ð°Ð¿ÑÐ¾ÑÑ Ð¼ÐµÑÐ°Ð½Ð¸Ñ Ð¼Ð°Ð»Ð¾Ð³Ð¾ Ð¼ÑÑÐ° Ð½Ð° Ð¼ÐµÑÐºÐ¾ÑÑÑ  ÐÐ¾ÑÐ¾Ð¶ÐµÐµ Ð¸Ð·Ð¾Ð±ÑÐ°Ð¶ÐµÐ½Ð¸Ðµ  **4-5 қадам екпін алып, теннис добын лақтыру**:  - б.қ. қол - алға-жоғары, шынтақ - аздап ішке. Екпін алу баяу үдеумен іске асады. Жүгіру жылдамдығы оңтайлы. - б.қ. – лақтыру бағыты бойынша сол бүйірмен, аяқ иық енінде, сол аяқ ұшында, доп ұстаған оң қол жоғары. Бірінші сап команда бойынша лақтырады, екіншісі доптарды теріп алады, содан кейін оқушылар орындарымен ауысады.  **«Снайперлер» ойыны.** Сынып екі командаға бөлінеді. Екі команда ойыншылары әрқайсысы бір-бірден «қар кесегін» (теннис добы) алады. Тапсырма: 5 метр қашықтықтан команданың әрбір ойыншысы нысанаға (домалақ нысана, диаметрі 40 см) қарай бір рет лақтыру жасайды. Командалар қай команда лақтыруды бірінші жасайтынын шешеді. Нысанаға ең көп тигізген команда ұтады. Тең нәтиже болғанда, әрбір команда бір ұпайдан 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** | Лақтырудағы фитнес құрамдастығы | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.3.1.1 ­ салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | Спорттық спецификалық жаттығулар орындау кезінде қыймыл дағдыларын шыңдау.  Спорттық спецификалық қыймылдардың орындау жүйелілігін жетілдіру, шыңдау.  Спорттық спецификалық жаттығулар техникасын орындау кезінде дағдылардың жүйелігін жалпылау. | | | | |
| **Бағалау критерииі** | 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  Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ | Ысқырық, секундомер, плакат, түрлі түсті маркерлер |
| **Ортасы** | Оқушылар жұпқа бөлініп, лақтыруға арналған бірнеше бастапқы, көмекші жаттығуларды орындайды.  1. Бастапқы тұрыс аяқтың арасы кең, бір – біріне жанмен тұрады. Оқушы өзінің әріптесіне баскетбол добын денесін бұру арқылы лақтырады. Осы жаттығуды 10 – 20 рет қайталау керек.  2. Бастапқы тұрыс екі оқушы бір – біріне қарама – қарсы тұрады. Бірінші нығыздалған допты (2 кг) оң немесе сол қолмен астынан лақтырады. Лақтыру алдында жартылай отырады. Әріптесі допты екі қолмен ұстап, бір қолмен лақтырып қайтарады.  3. Екі оқушы бір – біріне қарама – қарсы отырады. Бірінші оқушы нығыздалған допты (1 кг) кеуде тұсынан өзінің әріптесіне лақтырады. Оқушылардың ара – қашықтығы дайындық деңгейлеріне байланысты орнатылады.  Тапсырманы орындау барысында қауіпсіздік ережесі ескертіледі.  **«Лақтыру және жүгіру».** Оқушылар екі командаға бөлінеді. Одан бөлек әр команда екі топқа бөлініп бір – біріне қарама – қарсы тұрады. Сәйкесінше қарама – қарсы тұрған кезде, бірінің артына бірі тұрады. Екі топтың ара – қашықтығы 6 – 8 метр. Бірінші топқа доп беріледі. Белгі бойынша, бірінші тұрған оқушы допты жоғары тұсқа көтеріп, допты лақтыру керек. Доп 3 – 4 метр белгіленген жерге тиіп, қарама – қарсы тұрған команданың ойыншысының қолынан табылу керек. Екінші топтың оқушысы дәл солай қайтарады. Допты лақтырғаннан кейін, оқушы қарама – қарсы жақта орналасқан топтың артына тұрады. Мұғалім оқушылардың дұрыс лақтырғаның қадағалайды. Ережені бұзған командаға айып ұпайы беріледі. Өз орнына бірінші болып жеткен топ жеңіске жетеді. Ойын кезінде доп белгіленген нүктеге жету керек. Екі топтың ара – қашықтығы жас ерекшеліктеріне сәйкес өзгереді. Ойынның ұзақтығы мұғалім анықтайды. Допты белгіленген нүктеге тигізбеген үшін айып ұпайы беріледі. Допты тек бастан асырып лақтыру керек. | | 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** | Лақтырудағы фитнес құрамдастығы | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары** | 8.3.1.1 ­ салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлығы:** Дененің қимыл-қозғалысты жетілдіру, жеке тұлғаны  қалыптастыру,дамыту..  **Көбі:** Анық сөйлеу арқылы, тақырыпты талқылайды.  **Кейбірі:** Анық және толық сөйлеу арқылы, мәселені түсінгенін көрсетеді | | | | |
| **Бағалау критерииі** | 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** | **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. Ара қашықтықты 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.   Оқушылар топта арнайы жүгіру жаттығуларының кешенін жасап, бір-біріне көрсетеді.  Топтар денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы жүгіру жаттығуларының кешенін талдайды. **Жалпы дамыту, жетілдіру жаттығулары.**  Жаттығулар тізбегі аяқ бұлшық еттері мен секіру, сермелу жаттығуларын қамтуды көзде | |  | Қол шапалақ | Ұялы телефон |
| **Ортасы** | **Жаңа сабақты түсіндіру**  .Бір-біріне арқаларын беріп тұрады. .  **Ойындық әдісі**спорттық жаттығу барысында тек алғашқы қозғалысты үйретіп, немесе жекелеген қабілеттерге таңдап әсер етіп қоймай сонымен бірге күрделіленген жағдайда қозғалыси әрекетін кешенді жетілдіру үшін қызмет етеді. Ол әбжілдік, зеректік, шапшаң бағдарлау, дербестік, бастамашылдық сияқты қабілеттерімен дене сапаларын дамытуға көп шамада мүмкіндік туғызады.  Ысылған, шебер педагог үшін *ойын әдісі* ұжымшылдыққа, жолдастыққа, сапалы тәртіптілікке жеке басқада жеке тұлғаның өнегелілік сапаларын тәрбиелеудің ықпалды әдісі қызметін атқарады.  Оның белсенді демалыс құралы ретіндегі яғни бұрынғы дайындалғандық деңгейінің қалыптылығын ұстау, бейімделу және қалпына келтіру барысының әсерлігін арттыру және үдету мақсатында шұғылданушыларды басқа қозғалыс белсенділігіне ауыстырып қосудағы рөлі өте зор.  Ойын әдісі бәрінен жиі әртүрлі қозғалыс-қимыл және спорт ойындарында іске асады.  **Жарыстық әдіс**арнайы ұйымдастырылған жарыстық қызметті мөлшерлейді. Бұл жағдайда жарыстық әдіс жаттығу барысының әсерлігін арттырудың ұтымды әдісі ретінде сипатталады. Бұл әдісті қолдану спортшының әдістік- тәсілдік, дене және психикалық мүмкіндіктері жоғары талаптарымен байланысты ағзаның маңызды жүйелерінің қызметінде терең алға басушылық, өзгеріс енгізеді және сонысымен ортаға бейімделу не себепші болады, сонымен бірге спортшының дайындалғандығының әртүрлі жақтарының жан-жақты жетілуін қамтамасыз етеді.  Жарыстық әдісті пайдалану кезінде қойылған міндетті шешуге барынша мүмкіндік жасайтын шамада жарысты өткізу жағдайын кең бағытта түрлендіру қажет. Ресмимен салыстырғанда жарыс күрделіленген, немесе жеңілдетілген жағдайда өткізілуі мүмкін.  Мысал ретінде күрделіленген жарыс жағдайына келесілерді жатқызуға болады:  - орта таулық (среднегорья), ыстық ауа-райында, нашар ауа-райы жағдайындағы (қысқа қашықтыққа жүгірудегі қарсы алдынан күшті жел және т.б.) жарыстар;  - спорт алаңының өлшем мөлшері (размері) кіші алаңдағы спорт ойындарынан, қарсылас команданың ойыншыларының саны көп болған жарыстарда;  - қатарынан бірнеше белдесу (күресте), немесе шамамен азғантай демелыс үзілісімен бірнеше қарсыласқа қарсы айқас (бокс) өткізу;  - ойындардағы және жеке сайыстағы дағдыланбаған күрес өткізудің әдіс-тәсілі үлгісін қолданатын ''қолайсыз '‘ қарсыластармен жарыста.  Жарыс жағдайының жеңілдетілуі мына жағдайларда қамтамасыз етілуі мүмкін:  - спорттың циклдік түрлерінен өтетін жарыстарды ұзақтығы аз қашықтыққа жоспарлаумен;  - үйлесімділігі күрделі спорт түрлерінен өтетін жарыстың бағдарламасын жеңілдету;  - жеңіл атлетикалық лақтыруда жеңілдетілген құралдарды (снаряд) пайдалану;  - волейболда тордың, ал баскетболда сақинаның биіктігін төмендету;  - спорт ойындарында, жеңіл атлетикада әлсіз жарысқа қатысушыға айтарлықтай басымдық мүмкіндігін жасайды, яғни ол сөреден басқа жарысқа қатысушылардан ерте шығады, қақпаға салған шайба, немесе допты алдын ала артық қосып аладыжәне т.б. Әрбір әдісті тұрақтылыққа сай емес қолданады, спорттық тәжірибенің ерекшеліктерінің себебінен нақтылы талаптарға тұрақты бейімделеді. Әдістерді таңдау кезінде олардың қойылған спортшының жас және жыныс ерекшеліктеріне, олардың дайындық деңгейі және дәрежесі, жалпы дидактикалық принциптерге, сонымен бірге спорттық жаттығудың арнайы принципіне қатаң сәйкес келуін тексеріп отыруы тиіс.  **Бақылау сұрақтары**  1. Спорттық жаттығу негіздері.  2. Спорттық жаттығудың мазмұны, міндеттері және құралдар  3. Спорттық жаттығу құралдары  4. Спорттық жаттығу әдістері | | 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** | 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 |