**880314401836**

**87776496388**

****

**БАЙДУЙСЕНОВА Жадра Рахматуллаевна,**

**Ө.А.Жолдасбеков атындағы №9 ІТ лицейінің дене шынықтыру және спорт пәні мұғалімі.**

**Шымкент қаласы**

**ОРТА ЖӘНЕ АЛЫС ҚАШЫҚТЫҚТАРҒА ЖҮГІРУ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оқу мақсаттары** | 7.3.3.3. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау |
| **Сабақ мақсаттары** | Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын зерттеу |
| **Бағалау критерийі** | Жаттығуларды орындау кезіндегі айырмашылықты, оның ағзаға тигізетін әсерін, энергетикалық жүйемен байланысын анықтайды |
| **Тілдік мақсаттар** | 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;  Талқылауға арналған сұрақтар:  - секіру біздің жүрек соғысымызға қалай әсер етеді?  - лақтыру бойынша біздің жарыстарымызда қандай қауіпсіздік ережелері болуы тиіс?  - оқушылар лақтырулар орындайтын жаттығуларда қауіп-қатерді азайту үшін не істейсіңдер (қауіп-қатерді басқару)?  - ұзындыққа секіру үшін көтерілу кезінде неліктен барлығын бірізді орындау маңызды екендігін айта аласыңдар ма?  - сендер өз дене дағдыларыңды пысықтаған және оларды жақсартуға тырысқан кезде жақсы жаттықтырушының/мұғалімнің болуы неліктен маңызды екендігін айта аласыңдар ма?  - лақтырумен байланысты жаттығуларда қатаң қауіпсіздік |
| **Құндылықтарды дарыту** | Ынтымақтастық: өзара жақсы қарым-қатынас орнатады, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастырады, бір-біріне көмек көрсетеді.  Академиялық әділдік: бір-бірін әділ бағалайды, идеялары мен ой-пікірлеріне құрметпен қарайды.  Өмір бойы оқу: алған білімін өмірмен байланыстырады, кері байланыс орнатады, білім алуға деген сүйіспеншілікті қалыптастырады.  Патриотизм және азаматтық борыш: отанға деген сүйіспеншілікті, адалдықты, өз іс-әрекеттерімен дәлелдейді.  Өзіне және өзгеге құрмет: топтық жұмыс, жұптық жұмыс кезінде жүзеге асырады.  Еңбек пен шығармашылық: альтернатив ойынды ұйымдастырады, ойын барысында жеңіске талпынады. |
| **Пәнаралық байланыстар** | Биология, физика, математика, қазақ тілі, өзін-өзі тану, музыка |
| **АКТ қолдану дағдылары** | Ұялы телефон, планшет, ноутбук |
| **Бастапқы білім** | |

**САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңдері** | **Оқушының әрекеті** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқу ресурстары** |
| **Сабақтың**  **басы**  **10 минут** | 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. | 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 |
| **Сабақтың**  **ортасы**  **25 минут** | (С, К) Тамыр соғысы туралы алдыңғы өтілген материалды қараңыз. МС – минутына соққы. Тынығу кезіндегі тамыр соғысы, жұмыс тамыр соғысы, қалпына келу тамыр соғысы. | Тынығу кезіндегі тамыр соғысы: сіз толық тыныштық күйінде болған кездегі минутына соққылар саны.  Жұмыс тамыр соғысы: сіз жұмыс істеген кездегі минутына соққылар саны (яғни, жаттығумен шұғылданған сәтте).  Қалпына келу тамыр соғысы: дене жаттығуынан кейінгі екі минутта сіздің жүрегіңіздің соғысы. |
| (ЖЖ, Т) «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. |  |
| 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. | |
| **Сабақтың**  **соңы**  **5 минут** | Сабақты қорытындылау:  Мақсаты: Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру. Тақырыпты меңгеру деңгейін анықтау.  Сипаттама: Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, оқушылар ауызша жауап береді.  Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады.  Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді. | |

**ҚОСЫМША АҚПАРАТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Саралау-оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлау?  Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлау? | Бағалау-оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз? | Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы |
| Саралау барысында оқушылардың деңгейін анықтап, деңгейлері бойынша тапсырмалар бердім. Сабаққа белсенді қатысып тапсырманы дұрыс орындаған оқушыларды ауызша мадақтау арқылы бағаладым. Деңгейі жоғары оқушылармен араластырып білім деңгейлерін көтердім. | Оқушылар бір-біріне кері байланыс берді. «Қолмен белгі беру», «Бір минуттық эссе», «Ауызша бағалау» әдісі арқылы рефлексия жасалды. | Тапсырмаларды орындау кезінде спорттық құралдардың дұрыс орналасуына көңіл бөлу. Дене қыздыру жаттығуларының орындалуына аса көңіл бөлу, икемділікті дамытуға септігін тигізеді. Дене қуатын үнемдеу шарттары. Дұрыс тыныс алу. Сабақтың барысында техника қауіпсіздік ережелерін сақтау |
| Сабақ бойынша рефлексия  -Сабақ мақсаттары, оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба?  -Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме?  -Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме?  -Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?  -Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен? | | Сабақ мақсаттары, оқу мақсаттары жоспар бойынша нақты қойылған. Сабақ соңында барлық оқушы оқу мақсатына қол жеткізді. Сабақ соңында саралау жүргізіліп, сабақ қорытындыланды. Кіріспе бөлім 10 минут, негізгі бөлім 25 минут, қортынды 5 минут регламент сақталды. Сабақ жоспарынан ауытқулар болған жоқ |
| Жалпы баға  Caбaқтың жақсы өткен eкi acпeктici (оқыту туpaлы дa, oқу туpaлы дa ойланыңыз)?  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Caбaқты жaқcapтуғa не ықпал ете aлaды (оқыту туpaлы дa, oқу туpaлы дa ойланыңыз)?  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Caбaқ бapыcындa cынып туpaлы нeмece жeкeлeгeн oқушылapдың жeтicтiк/қиындықтapы туpaлы нeнi бiлдiм, кeлeci caбaқтapдa нeгe көңiл бөлу қaжeт?  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |