**✅ ИИН -740210402975**

**✅ Ватсап телефоны – 87472347096**

**БАЛГАБАЕВА Калдикуль Исмайловна,**

**Абай атындағы №31 жалпы білім беретін мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі.**

**Түркістан қаласы**

**ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕСІ. ВОЛЕЙБОЛ. ОЙЫН ЕРЕЖЕЛЕРІ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оқу мақсаттары** | 10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау. |
| **Сабақ мақсаттары** | Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді басқара білу стратегиясын құру және қолдану. |

**САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңдері** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау**  | **Оқу ресурстары** |
| **Сабақтың басы** **10 минут****Сабақтың ортасы****30 минут****Сабақтың соңы****5 минут** | Сапқа тұру, рапорт қабылдау, журнал бойынша, түгелдеу,салемдесу. Саптағы жаттығулар. Сабақтың мақсатын түсіндіру. Қауіпсіздік ережелерін түсіндіру.Жүру жаттығулары: Аяқтың ұшымен,өкшемен,спорттық жүріс Жугіру жаттығулары:оң сол йықпен жугіру тізені көтеріпЖалпыдамыту жаттығуларын жасаймыз:Жаттығулар жоғарыдан, бастан бастап жасалынады. Бастапқы қалып негізгі тұрыс қол белде аяқ иық кеңдігінде ашамыз Басты солға екі рет оңға екі рет көзді жұмбай айналдырамыз.  Оқушыларды қауіпсіздік ережесімен ескертемін.Оқушыларды бір қатарға сапқа тұрғызып өтілген сабақ тақырыбы бойынша қысқаша қайталау. Допты алып жүру, орташа жылдамдықта екі адымдап допты қақпаға соғу. Жаттығу түрін екі-үш рет қайталап орындату.Жаңа сабақ: 1.Оқушыларды екі топқа бөлу, бір біріне қарама –қарсы үш метр қашықтықта допты бір-біріне беру жаттығуын орындату. 2. Оқушыларды үш оқушыдан бөліп допты бір-біріне ұзату және қозғалыста жаттығуды орындау. 3. Сабақ тақырыбына байланысты қол добы ойынының элементтерін пайдаланып, қозғалмалы ойын ұйымдастыру. Оқушыларды үш топқа бөліп бір-бірінің артына тізбек бойынша тұрғызып, топ басшыларының допты өз тобына кезекпен беру арқылы орындау. Допты қабылдаған оқушы топ басшысына қайтарып отырып қалуы тиіс,допты келесі ойыншы қабылдап қайтадан допты беру арқылы жаттығуды жалғастыруы керек.Оқушылар ережеге сай екі топқа бөлініп,қол добын ойын ойнады.Ойын өте тартысты қызығушылықпен жақсы өтті.Оқушылар ойын әдіс-тәсілдерін өте жақсы меңгере білді. Дескриптор: білім алушы-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;Сыныпты сапқа тұрғызу, тынығу жаттығуларын өткізу. Сабақты жақсы ынталы қатысқан оқушыларды бас бармақ арқылы бағалау. Өз-өздерін бағалау. Жетістіктері мен кемшіліктерін айтып ескерту.Үйге тапсырма: Сап жаттығуларын қайталау. | Оқушылардың қатарда түзу тұруың қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Оқушыларға гимнастикалық маттарды қалай көтеру, көшіру және жатқызу керектігін еске түсіріңіз (мысалы, маттарды көтерген және қойған кезде, тізелер бүгулі, матты көлденең алып жүру, бас бармақ жоғары). Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, оқушылар ауызша жауап береді.Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді.Дұpыc тыныc aлуы, дұpыc мүciн қaлыптacуы, жaлпы дaмыту жaттығулapының дұpыc opындaлуы ережеге сай өткізіледі. Caбaқ бapыcындa қaуiпciздiк тeхникacыныңhttps://im0-tub-kz.yandex.net/i?id=a6cf5d1402372f11472b04fec3712932-l&n=13http://sabaq.kz/wp-content/uploads/2014/07/voleibal-200x140.png | Бiлiм aлушылapдың дeңгeйiнe қapaп тaпcыpмa бepeмiн.Күтілген нәтижеден төмен деңгейде жұмыс істейтін оқушыларды анықтау және оларға сыртқы уәждеу тәсілдерін(марапаттау,түсіндіру, көрсету) пайдалану.Бiлiм дeңгeйi жoғapы бiлiм aлушылapға қосымша тaпcыpмa бepeмiн. http://sabaq.kz/wp-content/uploads/2014/07/voleibal-200x140.pngҚaлыптacтыpушы бaғaлaу түpлepiн, бac бapмaқ әдici, бағдаршам жәнe кepi бaйлaныc бepiп oтыpу, бiлiм aлушылapды бip бipiнe бaғaлaту.http://otnos.ru/bekitildi/30554_html_2a68d889.pnghttp://otnos.ru/bekitildi/30554_html_2a68d889.pnghttp://otnos.ru/bekitildi/30554_html_2a68d889.png | Ысқырық доп секундамер кедергілер**Дeнcaулық жәнe қaуiпciздiк тeхникacының caқтaлуы**Дұpыc тыныc aлуы, дұpыc мүciн қaлыптacуы, жaлпы дaмыту жaттығулapының дұpыc opындaлуы ережеге сай өткізіледі. Caбaқ бapыcындa қaуiпciздiк тeхникacының ережесі caқтaлады**Дeнcaулық жәнe қaуiпciз-дiк тeхникa-cының caқтaлуы**Дұpыc тыныc aлуы, дұpыc мүciн қaлыптacуы, жaлпы дaмыту жaттығулapының дұpыc opындaлуы ережеге сай өткізіледі. Caбaқ бapыcындa қaуiпciздiк тeхникacының ережесі caқтaлады |