|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мектеп | Қанабек Байсеитов атындағы МДШО бар орта мектебі | | | | |
| Мұғалімнің аты-жөні | Абдыказыров.Б.К | | | | |
| Сынып | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Күні |  |  |  |  |  |
| Қатысушылар саны: |  |  |  |  |  |
| Қатыспағандар саны: |  |  |  |  |  |
| Бөлім | 1-бөлім. Жеңіл атлетика түсінігі және қозғалыстың озық дағдысы | | | | |
| Сабақ тақырыбы | Секіру және оның түрлері | | | | |
| Оқу мақсаттары | 11. 3. 2. 2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау | | | | |
| Сабақ мақсаттары | Дене қыздыру және ағзаны қалпына келтіру жаттығулар жиынтығы. | | | | |
| Бағалау критерийлері | Түрлі жаттығу жұмыстарын орындау барысындағы болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтайды. | | | | |
| Тілдік мақсаттар | Оқушылар: Жеңіл атлетикадан арнайы қозғалыс әрекеттерін талқылап, көрсетіп, талдай алады. Пәндік лексика және терминология мыналарды қамтиды: екпін алу, итерілу, ұшу, қону, «Ұшу фазасы», «Қайшылай басу», қозғалыс сапалары: күш, жылдамдық, шыдамдылық, иілгіштік, ептілік, қадамдар, секірулер, лақтырулар, жылдамдату, қауіпсіздік, тәуекел, сөре, сөрелік екпін, қашықтық бойымен жүгіру, сөреге келу, бір орыннан, жүгіріп келіп лақтыру, екпін алу кезіндегі адымның ұзындығы, лақтыру кезіндегі дәлдік, дұрыс қону, секіру мен лақтыру кезеңдері, жүгіру ырғағы.  Талқылауға арналған сұрақтар:  - секіру мен лақтыруды орындаған кезде, неліктен қатаң түрде қауіпсіздік ережелерін сақтау керек?  - лақтыру кезінде қандай техникалық қауіпсіздік ережелерін сақтау керек?  - секірулер орындалатын тапсырмаларда жарақат алып қалу мүмкіндіктерін қалай азайта аласыздар?  - ұзындық пен биіктікке секіруді үйрету кезінде алдын-ала дайындық жаттығуларын неліктен ретімен орындау маңызды?  - дене қыздыру жаттығуларын қай ретпен орындау керек?  - қысқа және орта қашықтықтарға жүгіруге арналған тапсырмаларға дайындалу кезінде, арнайы жаттығуларды орындау қаншалықты қажет? | | | | |
| 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 | Жылдамдық, төзімділік қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар кешенін біледі. | | | | |

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақтың кезеңдері | Оқушының әрекеті | Педагогтің әрекеті | Оқу ресурстары |
| Сабақтың басы  11 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, секундомер, бор, гимнастикалық орындықтар, бөрене, секіртпе жіп, биіктікке секіруге арналған маттар, белгі таяқшалары, бағандар, 2 метр созылмалы жіп.  <http://fizkult-ura.ru/node/32391> |
| Сабақтың ортасы  25 минут | (Ж, Т, Тәж, Ф) Жұпта немесе топта оқушылар секіру жаттығулар кешенін ұсынады. Мысалы, Секіру жаттығулары. 1. Қол белде, аяғын ауыстыра бір аяқта жоғары секіреді. 2. Қол белде, екі аяқпен үшбұрыш немесе текше (еденде сызылған) бойымен секіреді. 3. Бір аяқтан екінші аяққа, екі жаққа сызықтың (еденде сызылған) үстінен секіреді, Жаттығу бір орында тұрып орындалады. 4. Отырған (жартылай отырған) қалыптан жоғары секіру. 5. Отырған (жартылай отырған) қалыптан алға секіру. 6. Қол белде, 180° (360°) бұрыла, екі аяқпен секіру. 7. Бір аяқта алға қозғала отырып секіру. 8. Бір аяқта оңға, солға секіру. 9. Екі аяқпен тізені кеудеге тарта секіру («қосаяқ»). | Секіру кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтау керек. Құралдар бойынша дифференциация: секіртпе жіпті қолдануға болады. Оқу бойынша дифференциация: дене дайындығы төмен оқушылар секіртпе жіппен секіре алады. Гимнастикалық орындықты қолданып орындалатын секірулер кешенінің балама нұсқасы: 1. Гимнастикалық орындықтың үстінен түрлі әдістермен секіру: бір аяқта, екі аяқта жартылай отырған қалыптан. 2. Гимнастикалық орындықтың үстінде секіру: бір аяқта, толық отыра алға, бір қырымен. 3. Гимнастикалық орындықтың үстінде әр секіруде аяқты ауыстыра секіру 4. Гимнастикалық орындықтың үстінен 180 градусқа бұрыла секіру. 5. Гимнастикалық орындықтың үстінен бір қырымен секіру. |
| (Т, Ж, К, Ф) Сынып екі командаға бөлінеді. Оқушылармен белгі таяқшасынан қандай әдіспен өтетіні келісіледі. Белгі таяқшасы екі команданың оқушыларына қолжетімді биіктікте орналасады. Алғашқы болып бір команданың ойыншылары толассыз секіреді, одан кейін келесілері. Егер мүмкіндіктердің біреуінде (әр биіктікке екі мүмкіндік беріледі) қатысушы белгі таяқшасын бағындырса, жарысты келесі биіктікте жалғастырады. Екінші сәтсіз мүмкіндігінде қатысушы жарыстан шығады. Белгілі бір биіктікте көп қатысушылары қалған команда жеңіске жетеді. Оқу тапсырмасын өткізер алдында, әр командаға өздерінің секіруге арналған сапалы дене қыздыру жаттығуларын орындауларын ұсыныңыз. | Қауіпсіздік ережесі бойынша әңгіме жүргізу, үлкен емес биіктікте дайындық секірулерін орындау. Секіруді белгіленген кезегімен өткізу. Сұраңыз: Белгі таяқшадан секіру кезінде неліктен осы әдісті таңдадыңыз? Биіктікке секіруші спортшы қандай дағдылармен қасиеттерге ие болу керек? |
| 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.  Бағалау: Мұғалім оқушыларына өзіндік және бірін бірі бағалау арқылы білім бекітеді. | |

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 11 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?  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |