|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім** |  | | | | |
| **Педагогтың аты-жөні** | Сагатбеков А.К. | | | | |
| **Күні:** | 10.11.2022жыл | | | | |
| **Сынып: 7 «Б»** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны | | | |
| **Сабақтың тақырыбы** | Саптық жаттығулар. Бір орындағы қозғалыстар | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 7.3.4.1 - денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті болады:**  Жаттығу жасау кезіндегі 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** | Саптық жаттығуларды орындай біледі | | | | |
| **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** | **Жаңа сабақты түсіндіру**  бір қатарлық сапқа тұру  Саптық жаттығулар жайлы теориялық мәлімет    Бір орындағы бұрылыстар  Бір орында адымдап тұрып алға адымдауды лекте және қатарда жасау  Ойындар:  **Топтық жұмыс: «Қарындаштармен жүру»** Балалар екі топқа бөлінеді. Осы екі топтан екі бала шығып ,кәдімгідей қарындашты қозғалтпай жүреді. Оның ең қызығыда, басқаша жүрістен айырмасы да топпен жарыса қарындашты қозғамай жүру. Үш тілде санап отырады. Баламен бірге аяқ жүрісі ауысады.  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!) | | тақырыпқа сай берілген түсініктерді дамыту арқылы, тапсырмаларды орындайды  ойындар арқылы қолайлы ойындарды пайдаланады  Көрсетеді  Ойын ережесін дұрыс пайдаланады  Ережеге сай қазақтың ұлттық ойындарын көрсетедә ойнай алады  Асық ату ойынын топ бойынша ойнайды | Смаликтер арқылы  ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ «Бағдаршам»  ҚБ «Бас бармақ» | 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. |
| Сабақтың соңы | **Рефлексия**  Түсіндім - алдағы уақытта қолданамын.  Жартылай түсіндім-алған ақпаратты өңдеймін .  Түсінбедім- алда қайталаймын. | | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |