|  |  |
| --- | --- |
| **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 жүруӨкшемен жүруАяқтың ішкі қырымен жүруАяқтың сыртқы қырымен жүруСпорттық жүріс **Жүгіру түрлері:**Кәдімгі , бірқалыпты жүгірісТіркеме [адыммен оң](http://engime.org/saba-tairibi-7-9-adimmen-jgirip-kelip.html), сол жақпенАяқты айқастырып оң, сол жақпенТеріс қарап жүгіруОң және сол иыққа вертикаль осьтің бойыменайналып жүгіруТізені жоғары көтеріп жүгіруБалтырды артқа сермеп жүгіруТүзу аяқты алға және артқа сермеп жүгіруБарлық жылдамдықпен жүгіруБаяу жылдамдықпен жүгіру**Демді қалпына келтіру** **Жалпы дамыту жаттығулары:** **1)** Б.Қ. – негізгі тұрысС-қ. 1 – [екі қолды жоғары көтеріп](http://engime.org/sabati-mindeti-afash-attan-sekirudi-jetildiru-tepetendik-jatti.html), оң аяқты артқа беріп ұшына қойып керілуС-қ. 2 – бастапқы қалыпС-қ. 3 - екі қолды жоғары көтеріп , сол аяқты артқа беріп ұшына қойып керілуС-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 айналдыруС-қ. 5 – 8 – басты солға қарай айналдыру **3)** Б.Қ. – аяқ иық көлемінде, қол бүгілген кеуде тұстаС-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 сермеуС-қ. 5 – 6 – бүгілген қолдарды артқа сермеуС-қ. 7 – 8 – қолды жазып денені солға бұрып артқа сермеу **4)** Б.Қ. – аяқ иық көлемінде, қол белдеС-қ. 1 – 4 – денені оңға қарай айналдыруС-қ. 5 – 8 – денені солға қарай айналдыруБ.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 айналдыруС-қ. 5 – 8 – белді солға қарай айналдыру**5)** Б.Қ. – аяқ иық көлеміндеС-қ. 1- қолдарымызды жоғары көтеріп керілуС-қ. 2- алға иіліп қолды аяқтың ұшына тигізуС-қ. 3- отыруС-қ. 4 – Б.Қ. **6)**Б.Қ. – негізгі тұрысС-қ. 1- жүрелей отыруС-қ. 2- [қолды тіреп етпеттей жату](http://engime.org/sabati-mindeti-afash-attan-sekirudi-jetildiru-tepetendik-jatti.html)С-қ. 3- жүрелей отыруС-қ. 4 – Б.Қ. **7)** Б.Қ. – аяқты алшақ қойып, алға еңкеюС-қ. 1-4- Денені оңға , солға бұрып қолды аяқтың ұшына тигізу («Диірмен» жаттығуы)**8)** Б.Қ. – негізгі тұрыс, қолды алға созып ұстауС-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 сермеуС-қ. 4 – Б.Қ. **9)** Б.Қ. – аяқты алшақ қоямызС-қ. 1- оң аяққа отырып сол аяқты түзу созуС-қ. 2- Б.Қ.С-қ. 3- сол аяққа отырып оң аяқты түзу созуС-қ. 4 – Б.Қ. **10)** Б.Қ. – негізгі тұрыс , қолды алға созамызС-қ. 1 – 4 – оң аяқтың тобық буындарын және білезік буындарды ішке , сыртқа айналдыруС-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 тұрысС-қ. 1- жоғары секіріп екі аяқты иық көлеміне екі жанға ашып түсемізС-қ. 2- Б.Қ.С-қ. 3- жоғары секіріп оң аяқты алға сол аяқты артқа қойып түсуС-қ. 4 – Б.Қ.  | Оқушы өз жұбын табадыӘдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ  |  Тренинг жазылған парақшалар |
| **Ортасы** | **Жаңа сабақты түсіндіру**бір қатарлық сапқа тұруСаптық жаттығулар жайлы теориялық мәліметБір орындағы бұрылыстарБір орында адымдап тұрып алға адымдауды лекте және қатарда жасауОйындар:**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 орындайдыойындар арқылы қолайлы ойындарды пайдаланадыКөрсетедіОйын ережесін дұрыс пайдаланады Ережеге сай қазақтың ұлттық ойындарын көрсетедә ойнай алады Асық ату ойынын топ бойынша ойнайды | Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалауҚБ «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 |