Бекітемін»

«№2 мектеп-гимназиясы»КММ

директорының оқу ісі

 жөніндегі орынбасары: Г.А.Аминова

|  |  |
| --- | --- |
| **Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі:****1-бөлім: Жеңіл атлетика түсінігі және қозғалыстың озық дағдысы** | **Мектеп: Мектеп: №2 мектеп-гимназия** |
| **Күні: 11-13-16-18.09.2019 ж** | **Мұғалім: Аймаганбетов Саги Айтуганович**  |
| **Сынып: 10 «а»** | № 2 сабақ |
| **Сабақтың тақырыбы** | **Секіру және оның түрлері.** |
| **Сабақтың оқу мақсаты** | 10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау.10.3.2.2. Кейбір жаттығу түрлері үшін дене қыздыру және қалыпқа келу процесін оңтайландыруды талқылау. |
| **Сабақтың мақсаты:** | Оқушылар қайталама секіру техникаларын орындайды және көрсетеді. |
| **Бағалау****критериі:** | 1. Ұзындыққа секіру техникасын орындауды көрсетеді.2. Ағзаға әртүрлі қарқындылығы бар жаттығулардың тиімділігін талқылайды.3. Оқу бойынша тапсырмаларды орындау техникасы мен қашықтыққа секіруді нәтижелі орындау және көрсету. |
| **Тілдік** **мақсаттары:** | *Мыналарды қамтиды:** + Екпін алу, итерілу, ұшу, қону
* «ұшу фазасы», «қайшылай басу»
* қадамдар, секірулер
* қауіпсіздік, тәуекел
* сөре, сөрелік екпін, қашықтық бойымен жүгіру, сөреге келу
* дұрыс қону
 |
| **Құндылықтарды** **дамыту:** | Сабақ кезінде оқушылардың бір-біріне деген сенімділігін арттыру. Дене жаттығуларын орындау барысында қауіпсіздік ережені сақтау. Топта әділ жұмыс жасауға бейімдеу. |
| **АКТ қолдану дағдылары:**  | Ғаламтордан секіру түрлері мен техникасы туралы бейнебаян қарау |
| **Пәнаралық байланыс:**  | Физика, биология  |
| **Бастапқы білім** | Жаттығулардың кең ауқымдағы қимылдары мен олардың реттілігін бейімдеу |
| **Сабақ барысы**  |
| **Сабақтың жоспарланған кезеңдері**  | **Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет**  | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы****10 минут**  | Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу, сабақ мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін бірлесіп анықтау. Оқушыларға бір іс – әрекетті орындау алдында міндетті түрде дене мүшелерін қыздыру керек екенің ескерту. Оқушыларға жалпы дамыту жаттығуларын жұппен, бірнеше топпен орындау. Арнайы жүгіру жаттығуларын орындау. |  |
| **Негізгі бөлім** **25 минут** | **1 тапсырма.** **«Кім алысқа секіреді?»**Шарты: 2 топ оқушылары кезекпе-кезек бір орында тұрып,  ұзындыққа секіреді. Әр оқушының секірген ұзындықтарын бормен белгілеп, соңғы оқушы секіргеннен кейін әр топтағы барлық оқушының ұзындыққа секірген өлшемдері қосылады. Қай топтың ұзындыққа секірген өлшемі көп, сол топ жеңіске жетеді.**2 тапсырма.****«Қайталамалы секіріс».** Сынып, сан жағынан тең, бірнеше топқа бөлінеді. Топтағы бірінші оқушылар 5м оң аяқта, 5м сол аяқта, 5м екі аяқта секіреді.Тапсырманы орындағаннан кейін оқушылар талдау жүргізеді. | Ысқырық, секундомер,бор, өлшегіш.Секіруді дамытуға арналған интернет ресурсының сілтемесі:https://www.youtube.com/watch?v=aRbjf-iwwnw |
| **Қорытыңды****5 минут**  | Сабақты қорытындылау.Сабақтың жағымды жақтарын белгілеу. Рефлексия және бағалау. |  |
| **Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?** | **Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?**  | **Деңсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы** |
| Берілген тапсырмаларды орындау барысында ауызша қолдау көрсету,мақтау мадақтау.Қабілетті оқушыларға тапсырмалардың күрделілігін арттырып,жоғары нәтиже күтілетініне бағдарлау. | Өтілген сабақтың қортындысын оқушылардың жаттығуларды орындау деңгейлеріне қарай бағалау.Спорттық деңгейлеріне қарай бағалау. | Әр жасалатын қимылдың алдында міндетті қыздырыну жаттығуларын жүргізеді |
| **Сабақ бойынша рефлексия** Сабақ мақсаттары дұрыс қойылған ба?Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме?Жеткізбесе, неліктен?Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме?Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма? Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен? | Оқу мақсаты жоспар бойынша нақты қойылған.Қойылған оқу мақсатына сабақ соңында барлығы қол жеткізді.Сабақ соңында саралау міндетті түрде жүргізіліп,сабақ қортындыланды.Кіріспе бөліміне 10мин, негізгі бөлім 25мин, қортынды 5мин регламент сақталды.Ауытқулар болған жоқ |
| **Жалпы баға****Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?****1:**Сабаққа барлығы толығымен ынталы қатысты.**2:**Оқушылардың спорт ойын түрлеріне қызығушылығы.**Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?****1:** Сабақтың барысында қызықты ойындар өткізу.**2:** Тоқсанның соңында жарыс өткізу**.****Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?****1: Кей оқушылардың жаттығу орындау кезінде дене қимылына байланысты жаттығуды орындауда қиындықтары туындайды. Олармен жеңіл жаттығуларын жиынтығын орындау** |