**Сабақ жоспары**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| бөлім: Гимнастикалық элементтер және оның түрлері Мектеп: Абай атындағы тірек мектеп(РО) | | | | **Күні:** 25.11.19 ж  **Сынып:** 8 **Мұғалімнің аты-жөні:** Келгенбек Бақытжан | |
| Сабақ тақырыбы: Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары | | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | | 8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу;  8.2.2.2 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу | | | |
| **Сабақ мақсаттары** | | **-** ритмикалық гимнастика жаттығулар орындау кезінде қауіпсіздік ережесін сақтай алады.  -еркін ритмикалық гимнастика жаттығуларын орындау кезінде көшбасшылық дағдыларын көрсетеді  -ритмикалық гимнастика жаттығулары барысында көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсетеді және қолдана біледі.  - | | | |
| **Бағалау критериі** | | ритмикалық гимнастика жаттығулар орындау кезінде қауіпсіздік ережесін сақтай алады.  -еркін ритмикалық гимнастика жаттығуларын орындау кезінде көшбасшылық дағдыларын көрсетеді | | | |
| **Тілдік мақсаттар** | | * Жеке, жұптық, топтық гимнастикалық жаттығуларын, композициялық элементтер тапсырмаларын талқылайды және көрсетеді.   **Пәнге тән лексика мен терминология:**   * тепе-теңдік, айналу * тәуекел, қауіпсіздік * байланыс, реттілік, топ қалыптастыру * қозғалыс үйлесімділігі, дене сымбаты   **Диалог пен жазу үшін пайдалы сөздер мен тіркестер:**  Талқылау үшін сұрақтар  Сендер осы тапсырмадан кейін өздеріңді қалай сезінесіңдер? | | | |
| **Құндылықтарды дарыту** | | **(Өмір бойы үздіксіз білім алу)** Оқуға деген сүйіспеншілікті білуге құмарлық, шығамашылық пен оқылатын материалға сыни қарау, қарым-қатынас пен мінезді, денені және ақыл-ойды үздіксіз дамыту арқылы бойға сіңіру. Оқушылардың өз бетімен оқуға болысатын дағдылары мен қабілеттерін дамытуды қамтиды.  **(Ынтымақтастық)** Жылы қарым-қатынасты орнату, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастыру мен құрылымдық ұстанымды дамыту, қарым-қатынас орнату кезіндегі сыни ойлау қабілеті.  **(Академиялық шындық)** Басқа адамдардың ойлары мен идеяларын құрметтеу, академиялық шындықтың ұстанымдарын сақтау, плагиатқа және ақпараттың көзін көрсетпеуге төзбеушілік. | | | |
| **Пәнаралық байланыстар** | | Биология, физика пәнімен байланыстыру. | | | |
| **АКТ қолдану дағдылары** | | Жағымды орта құру сілтемесі :  https://www.metod-kopilka.ru/sbornik\_treningov\_dlya\_sozdaniya\_kollaborativnoy\_sredy-13710.htm  Гимнастика жинағы сілтемесі:  <http://tak-to-ent.net/load/263-1-0-4198>  Әр түрлі жастағы ритмикалық жаттығулар сілтемесі: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/08/30/metodika-postroeniya-kompleksa-ritmicheskoy-gimnastiki> | | | |
| Бастапқы білім | | гимнастикалық жаттығулары дағдылары мен білімдеріне ие. | | | |
| Сабақтың жоспарланған кезеңдері | Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет | | | | Ресурстар |
| Сабақтың басы  0-7  7-8 | 1. Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі   Мұғалім оқушыларды сабақ тақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады.  Күтілетін нәтижелер  - гимнастика жаттығуларымен айналысу кезіндегі қауіпсіздік техникасын біледі.  - гимнастикалық жабдықтарды қолдану мен қозғалыс әрекеттерін орындаудағы қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді.  -қарапайым қозғалыстар реттілігін орындай алады.  -гимнастикалық жаттығулар реттілігін орындайды. Мұғалім Сіздер үшін денені қыздыру және қалпына келтіру нені білдіреді деп сұрақ қояды  **II**. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.  ЖДЖ орындайды.(жүру, жүгіру, бір орында орындалатын жаттығулар)  **«қырқаяқ ойыны »**  *Денені ширатып шынықтырғаннан кейін мұғалім оқушыларға «смайликтер» стратегиясы бойынша жаттығудан кейінгі көңіл-күйді анықтауды ұсынады.* **Мұғалім сұрақ қояды:** *- сіз таңдаған көңіл-күйлеріңізді қалай түсіндіруші едіңіз?* | | | | Кең, таза кеңістік әрбір әрекет үшін.  Мұғалімге ысқырық |
| Сабақтың ортасы  10-20  20-30 | **(ЖЖ,ТӘЖ, ҚБ)** Сыныпты шағын топтарға бөліңіз. Топ оқушылары ритмдік гимнастика кешендерін жасайды және орындайды. Өз шығармашылығын дамытып, көрсетіп болғаннан кейін, топ өз кезегінде өздерінің шығармашылық қабілеттерін және басқа топтардың қабілеттерін бағалайды және талдайды.  **Дескриптор :**  **-** Қауіпсіздік ережесін біледі;  - 30 гимнастикалық жаттығу жиынтығын жасайды;  жаттығулардың ретін көрсетеді;  - жаттығу әдісін көрсетеді;  Саралау жүзеге асырылады:  а) физиологиялық сипаттамаларға:    - ұлдар жоғары жүктеме жасайды;  - қыздар аз жұмыс істейді;  б) физикалық қабілеттерге:  - оқушылар өздерінің моторикасын кеңейту үшін күрделі жаттығулар жасай алады;  - Неғұрлым қабілетті оқушылар кем мүмкіндіктері шектеулі оқушыларға қолдау көрсетеді.  **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға екі жұлдыз бір тілек арқылы бірін бірі бағалайды.  **Мұғалім сұрақ қояды:**  Топтағы қарым-қатынасты сақтай отырып, бір-біріне баға береді. Біз өз бойымызда тапсырмалар мен мәселелерді шешуге қабілетті дамытуымыз керек? Өз топтарыңызда қандай қиындыққа тап болдыңыз? Гимнастикалық жүйелілікті қалай құрастырдыңыз ?  Мұғалім, оқушыларды дұрыс жолға бағыттайды және қандай да бір қиыншылықтар мен тіл проблемалары туралы ескертулер жазып алады (спорт терминологиясы және т.б.) Мұғалім кейде оқушыларға ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді.  Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады. | | | | Ырғақты гимнастикаға сілтеме:  [http://www.wday.ru/krasotadorovie/sok/ritmicheskaya-gimnastika-dvijeniya-v-takt-m uzyike/](http://www.wday.ru/krasotadorovie/sok/ritmicheskaya-gimnastika-dvijeniya-v-takt-m%20uzyike/)  Әрбір әрекет үшін кең, бос кеңістік, ысқырық, секундомер, бор.  Жағымды орта құру сілтемесі :  https://www.metod-kopilka.ru/sbornik\_treningov\_dlya\_sozdaniya\_kollaborativnoy\_sredy-13710.htm  Гимнастика жинағы сілтемесі:  <http://tak-to-ent.net/load/263-1-0-4198>  Әр түрлі жастағы ритмикалық жаттығулар сілтемесі: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/08/30/metodika-postroeniya-kompleksa-ritmicheskoy-gimnastiki> |
| Сабақтың соңы  35-40 | **VI. Рефлексия:** Мұғалім оқушыларға «бес саусақ» стратегиясын ұсынып, рефлексия жүргізеді.  **Оқушылар рефлексиялық карточкаларды толтырады.**  Зейінді және тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары.  Оқушылар мұғалімнің көрсеткенін және айтқанын істейді (жалпы дамытушы жаттығулар), қателескен оқушы орнына отырады. Ергежейлілер – алыптар (Ергежейлілер – отырды, алыптар – тұрды).  **Мұғалім үй жұмысын береді:**  - пән терминологиясын жаттау;  - таңғы жаттығу, кеудені жерден көтеру, пресс, тартылу.  Оқушылар тамырдың ырғағын санайды. | | | | Кең, таза кеңістік әрбір әрекет үшін.  Мұғалімге ысқырық |
| Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз? | | | Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз? | | Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы |
| * Композициялық тапсырмалар кезінде нәтижесі, тапсырмасы мен жабдығы бойынша айырмашылық. * Өз қимылдар сөз қорын тереңдету үшін реттіліктерін құрғанда қабілетті оқушыларға қиындау сұрақтар қойыңыз. | | | * Байқау, тыңдау, сұрақ қою. * Оқушылар қозғалғанда қажет болғанда тоқтап, қауіпсіздік туралы біліп, тапсырмаға қатыса ма? | | * Ғылыммен байланыс – денсаулық пен дене, қауіпсіздік, салмақ/ағын динамикасы |
| *Сабақ бойынша рефлексия*  *Сабақ мақсаттары/оқу 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?* | | |  | | |
|  | | |
| Жалпы баға  Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?  1:  2:  Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?  1:  2:  Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет? | | | | | |