|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлім:** 7.1. Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту | | | | **Мектеп:** №51 мектеп-гимназия | | | |
| **Күні: \_\_\_\_\_\_\_\_** | | | | **Мұғалімнің аты-жөні:** Аманкулов Т.Б. | | | |
| **Сынып: 7 « »** | | | | **Қатысқандар саны:** | | **Қатыспағандар саны:** | |
| **Сабақ тақырыбы** | | Түрлі жабдықтарды лақтыру | | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | | 7.1.1.1 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру | | | | | |
| **Сабақ мақсаттары** | | Спорттық жабдықтарды лақтыру кезінде реттілікті сақтау қажеттілігі. Орында, қозғалыста әр түрлі снарядтарды лақтырулару және қабылдау. Оқушылардың сабақ кезінде жылдамдық қасиеттерін әртүрлі жаттығулар арқылы дамыту. | | | | | |
| **Жетістік критерийлері** | | Доптарды лақтыру және бір - біріне беру жаттығулары арқылы дене қасиеттерін жетілдіруді түсінеді және көрсете алады. | | | | | |
| **Тілдік мақсаттар** | | Оқушылар: өздерінің жеңіл атлетикадағы ерекше қимылдарын сипаттай, талқылай әрі көрсете алады | | | | | |
| **Құндылықтарды дарыту** | | Арнайы спорттық қозғалыс дағдылары мен қатысты қабілеттерді және негізгі қимыл қабілеттері мен қатысты қабілеттерді жетілдіру. | | | | | |
| **Пәнаралық байланыстар** | | Қазақ тілі, физика, жасөспірімдер физиологиясы. | | | | | |
| **АКТ қолдану дағдылары** | | Фото және бейне материалдарды оқушыларға қозғалыс өнімділіктерін өлшеу және нығайту үшін өзін-өзі бағалау, бағалау техникалары үшін қолдану. | | | | | |
| **Бастапқы білім** | | Оқушылар атлетика мен денсаулық тұжырымдамасы туралы білімдерді игерген, алдыңғы сыныптарда, сондай-ақ үйде және мектептен тыс алған дағдыларды меңгерген деп күтіледі. | | | | | |
| **Сабақ барысы** | | | | | | | |
| **Сабақтың жоспарланған кезеңдері** | **Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет** | | | | | | **Ресурстар** |
| Сабақтың басы | Спорттық киімдеріне назар аудару. Сәлемдесу. Жаңа сабақ түсіндіру, өтілу барысымен таныстыру. **Қатардағы жаттығулар.** Бұрылыстарды біркелкі орындау. Аяқтың ұшын, өкшесін дұрыс пайдалану. Жүрістегі жаттығулар. Жаттығуларды біркелкі, дұрыс орындау. **Жүрістегі жаттығулардан жүгірістегі жаттығуларға көшу.** Баяу жеңіл жүгіру. Арақашықтықты сақтау. Қол кеуденің алдында, аяқтың ұшымен жүгіру. Мұрынмен тыныс алу. Жүгірістегі жаттығулар. Бірте- бірте ақырындап жүріске көшу. Кең тыныс алу. Жүрісте үш лекпен бұрылып үш қатарға тұру. **Жалпы дамыту, жетілдіру жаттығулары әртүрлі жабдықтармен.** | | | | | | Жүгіру жолы немесе үлкен бос кеңістік. кедергілер.  Фишкалар, конустар, мұғалімге арналған ысқырық. |
| Сабақтың ортасы | **(С, Т, ЖЖ)** Команда лақтыру сызығына тұрады, әрбір ойыншыда – бір доптан. Лақтыру сызығынан 6-8 м арақашықтықта командалардың алдында құрсау шеңбер жатады. Белгі бойынша командалардың қатысушылары кезекпен доптарын құрсауға түсетіндей етіп тырысып лақтырады. Нысанаға көп рет тигізген команда жеңеді.  **(Ж, ЖЖ, Ф)** Нұсқалары: 1) лақтырулар белгілі бір аймаққа орындалады: 1-аймақ лақтыру сызығынан 12 м арақашықтықта орналасқан, 2 – 16 м, 3 – 20 м; әрбір аймақтың сандық белгіленуі болады – 1-2-3; жеңімпаз команда барлық қатысушыларының жинаған ұпайларының қосындысы бойынша анықталады; 2) лақтырулар әр түрлі сандық белгіленулері бар қанқал-нысанаға орындалады (3-2-1), нысанаға дейінгі арақашықтық – 8-10 м, биіктік – 2,5-3 м; командалардың орындары жиналған ұпайлардың қосындысы бойынша анықталады. | | | | | | Әрбір тапсырма үшін үлкен бос кеңістік  Мұғалімге арналған ысқырық, доптар. |
| Сабақтың соңы | Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізіледі:  Оқушалардан бұл жаттығуда қандай тәуекел бар екенін және оны қалай азайтуға болатынын сұрау.  Оқушылар таңдаған тірек-қимыл дағдыларын бақылау. | | | | | |  |
| **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** | | |
| Берілген тапсырмаларды, жаттығуларды барынша біркелкі орындау. | | | Лақтыру сызығынан нысанаға әр қашықтықтан тигізу тиіс. | | Дене қуатын үнемдеу шарттары. Сабақ барысында техника қауіпсіздік ережелерін сақтау. | | |

**«КЕЛІСІЛГЕН» «БЕКІТЕМІН»**

**ғылыми - әдістемелік №51 мектеп-гимназиясы**

**жөніндегі орынбасары директоры**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Е.А.Жусупов К.С.Дүйсенова**

**« » 09. 2018 жыл « » 09. 2018 жыл**

**Ашық сабақ**

**Тақырыбы: «Түрлі жабдықтарды лақтыру»**

**Өткізген: Дене шынықтыру мұғалімі: Аманкулов Т.Б.**

**Сыныбы: 7 «Ә»**

**Астана қаласы 2018 жыл**