|  |  |
| --- | --- |
| **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 кеңістікМұғалімге 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**