Дене шынықтыру сабағына арналған сабақ жоспары.

|  |  |
| --- | --- |
| **Бөлім**  | Мектеп:  |
| **Күні:**  | Мұғалімнің аты-жөні:  |
| Класс: 11 | Қатысушылардың саны: | Қатыспағандардың саны: |
| **Сабақтың тақарыбы** | Жоғарғы көшбасшылық дағды. |
| **Осы сабақ арқылы іске асатын оқыту мақсаттары.** | 11.2.2.2. Бірлескен жұмысты оңтайландыру мақсатында өзінің және өзгенің командалық көшбасшылық дағдысын таңдау және түсіндіру.11.2.1.1. Қозғалысқа байланысты өзгермелі жағдайларда балама идеяларды құру. |
| **Сабақ мақсаты:**  | Оқушылар көшбасшылық қызметін орындай алады. |
| **Жоспар** |
| **Сабақтың кезеңдері**  | **Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет** | **Ресурстар** |
| Басы | Ұйымдастырушылық кезең. Оқушыларға көшбасшылық дағыдыларға арналған біраз, кішігірім мәлімет шолу.Оқушыларды сабақтың мақсатымен таныстыру. Бағалау критерилерін бірлесіп анықтау.Оқушыларға бір іс – әрекетті орындау алдында міндетті түрде дене мүшелерін қыздыру керек екенің ескертеміз. Сұрақ қою: қауіпсіздік ереженің маңыздылығын, тиімділігін сұрау.Жүpу жаттығулаpы (аяқтың өкшeсiмeн, ұшымeн, iшкi жақпeн, сыpтқы жақпeн). Жүpудeн жүгipiскe көшу. Қалыпқа келу іс – шаралары.Жалпы дамыту жаттығулаpы. | Әp жaттығу үшiн үлкeн, тaзa кeңiстiк. Мұғaлiм үшiн ысқыpық, секундомер. |
| Ортасы | Оқушылар негізгі бөлімде футбол спорт түріне арналған командалық, топтық жаттығуларды орындайды. Бірінші тапсырмада оқушылар тактикалық сызбаға байланысты топтық тапсырманы орындайды. **Тaпсыpмa-1.** **Топтық жұмыс.**Төрт оқушы залдың жарты бөлігінде ромб тәрізді орналасады. Оқушылар тапсырманы орындау барысында бірі – біріне пас берген кезде, қарсылас команданың ойыншыларына допты тартып алуға мүмкіндік бермей орындармен ауысу керек.№ 2 бірінші ойыншы допты № 4 ойыншыға береді. № 4 ойыншы допты № 2 ойыншыға допты қайтарады. Сосын№4 және №3 ойыншылары орындарымен ауысады. Осыдан кейін №2 ойыншы допты №1 ойыншыға береді, қарымта допты қайтарады. Осының алдыңғы жаттығудағыдай№1 және №4 ойыншылар орындарын ауыстырады. Осы тапсырмада тек №2 ойыншы ғана орын ауыстырмайды. Ол көшбасшылық қызметті атқарып, ойыншларға допты бір рет жанасу арқылы береді. Қосымша түрде ол ойышларға көмек ретінде нұсқаулар айту керек. Әр оқушы осы қызметті орындап шығуы керек. **Тaпсыpмa-2.** **Топтық жұмыс.** Төрт ойыншы спорт залдың төрт бұрышында орналасады. Одан бөлек төрт ойыншыдан тұратын екі команда құрылады. Тапсырманың мақсаты ойыншылар ойын алаңыңда өз ойыншыларымен пас алмасу керек. Командалар әр пасты санайды. Пас алмасудын саны 15 – ке дейін жету қажет. Допты жоғалтқан команда сәйкесінше жаңадан санау жүргізіледі. Көмек ретінде доппен иеленген команданың ойыншылары бұрышта орналасқан ойыншылармен пас алмасуға болады. Бұрышта тұрған ойыншылар допты қабылдағаннан кейін, тек қана пас берген команданың ойыншыларына қайтара алады. Осы тапсырманы күрделендіру мақсатында допты үш немесе екі рет жанасу арқылы орындауға болады.Әр командада бір ойыншыға көшбасшылық қызметті атқару үшін допқа жанасу мөлшеріне шектеу қойылмайды. Осыған сәйкес көшбасшы алаңда белсенді түрде қозғалып, ашылып, өз команданың ойыншыларына нұсқаулар айту керек. Қалған уақытқа женілдетіген ережеге бойынша екі жақты ойын. | Әp жaттығу үшiн үлкeн, тaзa кeңiстiк. Мұғaлiм үшiн ысқыpық, секундомер.<https://www.youtube.com/watch?v=mL-zLfhHB_o>Футбол добы.Әp жaттығу үшiн үлкeн, тaзa кeңiстiк. Мұғaлiм үшiн ысқыpық, секундомер.Футбол добы. |
| Сабақтың соңы  | Сабаққа рефлексия. Бүгін сабақта нені үйрендіңіздер ? Сабақ кезінде қауіпсіздік ереже сақталды ма ? | Келесі сабаққаарналға интернет ресурсы |
| **Қосымша ақпарат**  |
| **Дифференциация - көбірек қолдау көрсету үшін не істеуді жоспарлап отырсыз? Қабілеті жоғары оқушыларды анықтауды қалай жоспарлап отырсыз** | **Бағалау – оқушылардың оқуын тексеруді қалай жоспарлайсыз** | **Пәнаралық байланыс****Денсаулық және қауіпсіздік****АКТ – мен байланыс****Құндылықтармен байланыс** |
| * Берілген тапсырмаларды, жаттығуларды барынша біркелкі орындау.
* Қабілеті жоғары оқушылар ойындардағы қозғалыс әрекеттерін қайталап, сынып алдында орындалуын өз бетінше көрсету, жетістіктер мен кемшіліктеріне назар аудару.
 | * Оқушылардың өз бетінше тапсырмамен жұмыс істеуі, өз бетінше қателерін түзеу.
* Сабақ барысында бейресми қалыптастырушы бағалаулар.
* Әр оқушыға жекелей тапсырмалар беру, тапсырмалардың орындалу дағдыларын тексеру.
* Жекеле және топпен тапсырмаларды орындау және топ ішінде талқылау қарастырылады.
 | * Тапсырмаларды орындау кезінде спорттық құралдардың дұрыс орналасуына көңіл бөлу.
* Дене қыздыру жаттығуларының орындалуына аса көңіл бөлу, икемділікті дамытуға септігін тигізеді.
* Дене қуатын үнемдеу шарттары.
* Дұрыс тыныс алу.
* Сабақ барысында техника қауіпсіздік ережелерін сақтау
 |