|  |  |
| --- | --- |
| **Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі:****1.Командалық ойынның қозғалыс дағдысы** | Мектеп:  |
| Күні: | Мұғалімнің аты-жөні: САрсенова Балым |
| Сынып: 10 | Қатысқандар саны:Қатыспағандар саны:  |  |
| Сабақ тақырыбы | Доппен топтық тапсырмалар. |
| **Оқу мақсаттары** | 10.1.2.2. Түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табу және қолдану |
| **Сабақ мақсаттары** | **Барлығы:** Білім алушылар түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табады.**Көбі**: Білім алушылар түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табады,айталады.**Кейбірі:** Білім алушылар түрлі дене жаттығулары аясында және жағдаяттарда үздік үйлесімділік пен бірізділікті ойлап табады,айталады,техникалық деңгейдеқолданады. |
| **Сабақтың жоспарланған кезеңдері**  | **Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет**  | **Ресурстар** |
| Сабақтың басы 10мин | **Дайындық бөлімі.**Білім алушылардың сәлемдесіп зейінін шоғырландырып,бірге сабақ мақсаттарын/ОМ/ анықтап алу. Техника қауіпсіздігі. Спорттық киімдеріне назар аудару. Жаңасабақ 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.** 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.**Жаттығулар тізбегі аяқ бұлшық еттері мен секіру, сермелу жаттығуларын қамтуды көздейді. | Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Кең алаңЫсқырық,секундомер,доптар |
| Сабақтың ортасы 15мин | **(Т, К, Ф)** «Ауадағы доп»: оқушылар диаметрі 3-4м болатын шеңбер бойымен тұрады. Шеңбер бойымен қозғала допты 2-3м биіктікке өзінің үстіне көтереді. Ереже бойынша доп бір орында болуы керек. Қозғалу тәсілдерін мұғалім көрсетеді(жүгіріп, оң, сол жақпен). Допты дәл бермеген немесе допты түсіріп алған ойыншы айып тапсырмасын орындайды да, орнына тұрып, қайтадан ойынға қосылады.**С, К, Тәж, Ф)** Оқушыларды екі немесе одан да көп топтарға бөліп, ойын кезіндегі стратегиялар мен тактикаларды жақсартуға арналған қарапайым ойын комбинацияларын құруға тапсырма беру. Әр топ өзінің құрған ойын комбинацияларын көрсетеді. Топтарда ұсынылған ойын комбинацияларын талқылап,талдау. |
| Сабақтың соңы5 мин | Сабақ соңында білім алушыларға рефлексия жүргізіледі: Теориялық және практикалық жаттығуларда мұғалім әдеттегі қателерге назар аударады анықтамалар береді. Оқушылар таңдаған белгілі секіру жаттығуларында оқушылардың қызығушылықтарын қолдап және үдерісін дамытып, дағдыларын бақылау. |