ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАР № 28

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мектеп | № 39 ЖББМ | |
| Мұғалімнің аты-жөні | Батыргалиев Бекзат Курмангалиевич | |
| Сынып | 8 «Ә» | 8 «Б» |
| Күні |  |  |
| Қатысушылар саны: |  | |
| **Қатыспағандар саны:** |  | |
| Бөлім | 3-бөлім. Гимнастикалық элементтер және оның түрлері | |
| Сабақтың тақырыбы | Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және домалау | |
| **Оқу мақсаттары** | 8.3.2.1. Денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай ақ оның маңыздылығын түсіну. | |
| **Сабақ мақсаттары** | түрлі қимыл-қозғалыс комбинацияларын құру және оларды дене жаттығуларын орындауда қолдану реттілігі | |

**САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың кезеңдері** | **Оқушының әрекеті** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқу ресурстары** |
| **Сабақтың**  **басы**  **15 минут** | Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру. | Оқушылардың қатарда түзу тұруың қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау. |  |
| **Сабақтың**  **ортасы**  **25 минут** | (ЖЖ, К, ҚБ) Мұғалім сыныпты жұптарға бөледі. Жұпта оқушылар қызықты мүсіндерді орындау үшін, гимнастикалық саймандарды қалай қолдануға болатыныдығын зерттейді, мысалы: аяқта басқа қарай немесе көлденең қалыпта. Жұптар осы секілді 2-3 идеяны біріктіреді және пайда болған мүсінді көрсетеді. | Мұғалім жаттығуларды қауіпсіз орындауға назар аударуы, сонымен қатар оқушылар тапсырмаларды орындаулары кезінде сақтандыру жұмыстарын жүргізуі қажет. Оқушылардың қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтауларын бақылау қажет.  Нұсқа: оқушыларға тапсырманы 5-6 адамнан жасақталған топпен орындап көруге ұсыныс білдіруге болады. Сұраңыз: берілген тапсырманы орындау үшін сіз қандай дене қасиеттеріне ие болуыңыз керек? |
| Оқушылар шағын топтарда тапсырмалар көрсетілген карталармен жұмыстанады: мұғалім ұсынған акробатикалық композицияны орындау. Мысалы:  **Қыздар.** Б.қ.-негізгі тұрыс; қолдар жоғарға; бір аяқта тепе-теңдік сақтау (қарылғаш); бой түзей-Б.қ.; жүзушінің сөре тұрысы; жинақталып алға екі рет домалау; артқа аунаудан жауырынға тұру; аяқты жанға ашып отыру қалпы-қолдармен артқа тірелу; денені аяққа еңкейту (қолдарды алға созып); керілу арқылы шалқалап жату қалпы (аяқтарды бүгіп); гимнастикалық көпірше; кері айналып бір тізеге тірелу, отыру қалпы; жоғары секіру (қолдарды сермей).  **Ұлдар.** Б.қ.-негізгі тұрыс; созыла алға иілу, қолдар түзу жанға созылған; отыру қалпы; алға екі рет домалау; басқа тұру; отыру қалпы; артқа аунаудан жауырынғатұру; алға екі рет домалау; шалқалап жату қалпынан гимнастикалық көпірше; отыру қалпы; секіру, жоғары артқа шалқая, қолдарды жоғары көтеріп, жанға созып. | Мұғалімге акробатикалық жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік техникасы ережелеріне назар аудару қажет. Біріккен және топтық жұмыстар дағдыларын бақылап, бағалаңыз.  Нұсқа: оқушыларға орындалған жұмыстарға өздеріне талдау жасап, топтарының күшті және әлсіз жақтарын белгілеп берулеріне ұсыныс білдіруге болады.  Сұраңыз: сіз жаттығуды қалай тиімдірек орындай аласыз?  Сіз өзіңіздің жаттығуыңызды қалай сапалы етіп орындай аласыз |
| Акробатикалық жаттығулардың кешенін көрсетіңіз. «Қарлығаш» әдісіне тұру, алға домалау, артқа домалау барысында жартылай шатқа отыру, көпірше жасау, баспен  тұру т.б.  Дескриптор  - акробатикалық жаттығулар кешенін көрсетеді;  - қолдану әдістерін реттілігімен орындайды;  - жаттығулардың техникасын көрсетеді. | |
| **Сабақтың**  **соңы**  **5 минут** | Сабақты қорытындылау:  Мақсаты: Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру. Тақырыпты меңгеру деңгейін анықтау.  Сипаттама: Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, оқушылар ауызша жауап береді.  Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады.  Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді. | |