|  |  |
| --- | --- |
| Мектеп | Тобық Жармағамбетов атындағы орта мектебі |
| Мұғалімнің аты-жөні | Ашықбаев Жарқынбек Тағыбергенұлы |
| Сынып | 6 «А» |  |  |  |  |
| Күні |  |  |  |  |  |
| Қатысушылар саны: |  |  |  |  |  |
| Қатыспағандар саны: |  |  |  |  |  |
| Бөлім | 3. Құрал жабдықтар арқылы гимнастика дағдыларын арттыру |
| Сабақтың тақырыбы | Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу |
| Оқу мақсаттары | 6.1.4.1. Қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу |
| Сабақ мақсаттары | Қимыл- қозғалыс әрекеттерін орындауды жақсарту үшін өзінің және өзгелердің біліктіліктер ін бағалау |
| Бағалау критерийі  | Өзінің және өзгенің біліктілік сапасын түсіндіреді |
| Тілдік мақсаттар | Оқушылар: копозициялық дайындық кезінде жеке, жұптық және топтық гимнастикалық тапсырмаларын көрсете аладыПәндік лексика және терминология мыналарды қамтиды: топтастыру, домалау, тепе теңдік, алға домалау, артқа домалау, қадам , ұзындыққа домалау, гимнастикалық снаряд, көтеру орнына қою, мақсат, тәуекел, қауіпсіздік, басқа тұру, жылдамдық алу, көпірше жасау, аяқпен серпілу, ұшуға дейінгі қолмен серпіліс, қолмен итерілу, қонуға дейінгі қолмен интеріліп ұшу.Талқылауға арналған сұрақтар:Егер сіз сабақ кезінде өзіңізді нашар сезінсеңіз, қолыңыздың терісі немесе жаралардың қызаруы, пайда болса қандай әрекет жасайсыз?- акробатикалық жаттығулардың денеге әсері қандай?- белгілі бір снаряд қандай бұлшық ет топтарын дамытады?- снарядтарда жаттығулар орындау кезінде қауіпсіздік ережелерін бұзушылықты болдырмау үшін не істеу керек? |
| Құндылықтарды дарыту  | Ынтымақтастық: өзара жақсы қарым-қатынас орнатады, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастырады, бір-біріне көмек көрсетеді.Академиялық әділдік: бір-бірін әділ бағалайды, идеялары мен ой-пікірлеріне құрметпен қарайды.Өмір бойы оқу: алған білімін өмірмен байланыстырады, кері байланыс орнатады, білім алуға деген сүйіспеншілікті қалыптастырады.Патриотизм және азаматтық борыш: отанға деген сүйіспеншілікті, адалдықты, өз іс-әрекеттерімен дәлелдейді.Өзіне және өзгеге құрмет: топтық жұмыс, жұптық жұмыс кезінде жүзеге асырады.Еңбек пен шығармашылық: альтернатив ойынды ұйымдастырады, ойын барысында жеңіске талпынады. |
| Пәнаралық байланыстар | Биология, физика, математика, қазақ тілі, өзін-өзі тану, музыка |
| АКТ қолдану дағдылары  | Ұялы телефон, планшет, ноутбук |
| Бастапқы білім | Снарядтағы жаттығулар кезіндегі өзін өзі реттеу. Спорттық және қозғалмалы ойындар. Баскетбол ойыны: Бір орында тұрып допты бір қолмен иықтан торға лақтыру әдісін үйрету. Қозғалыс кезінде допты бір қолмен иықтан себетке лақтыру әдісін үйрету. |

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақтың кезеңдері | Оқушының әрекеті | Педагогтің әрекеті | Оқу ресурстары |
| Сабақтыңбасы10 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. | Гимнастикалық төсеніштер, снарядтар.«Спорттық гимнастика» интернет ресурсына сілтеме:https://www.ozon.ru/context/detail/id/4028387/Арқанға өрмелеу әдістеріне сілтеме: http://nsportal.ru/blog/nachalnaya-shkola/all/2012/11/19/lazanie-po-kanatu-metodika-obucheniya |
| Сабақтыңортасы25 минут | (Ж, ҚБ) Қолды тіреп секіру - биіктігі 100-110см ағаш аттан аяқ екі жаққа көлденеңінен секіру.Орындау техникасы: Жүгіріп келіп гимнастикалық көпіршеден итеріліп, екі қолды алға-жоғары көтеріп, екі қолмен итерілген кезде жамбас буынын бүгіп, иықпен қолды көтеріп, аяқты екі жаққа созып, бүгіле аяқты қосып түсу.Сақтандыру және көмекАлдында және жанына қарай тұру, кеудесінен төмен және иығынан демеп қолдау. | Ұшу фазасында денені бүгу қалпында ұстауын қадағалау.Үйрету реттілігі:1.Жоғары секіріп аяқты екі жаққа созу.2. Еденде жатып тірену. Аяқпен итеріліп, қолды үзбей, секіріп тұру, қол жерден үзілмейді бұл секіру ағаш аттан секіруге арналған жаттығулар.Бұл өрмелеп шығудың түрі қыздар тобына арналған, шамалы иық белдеуінің күш салуын талап етеді. |
| (Ж, ҚБ) Арқанға, сырыққа өрмелеп шығуҮш тәсілмен арқанға өрмелеп шығу. Арқанға ілініп тұрған күйден, екі қолмен қолды созып арқанды ұстау.Бірінші тәсіл: Аяқты мүмкіндігінше көтеріп, арқанды қысып, аяқтың өкшесімен және тіземен қысып көтерілу(аяқты бүгіп ілініп тұру).Екінші тәсіл: Бүгілген аяқпен арқанды қысып, қол мен тартылып аяқты түзеу(бүгілген қолда ілініп тұру).Үшінші тәсіл: Кезек-кезек қолмен жоғары тартылу, аяқпен қысып тұру.Екі тәсілмен арқанға өрмелеу. Б.қ. - арқанға ілініп тұру, оң қол жоғарыда сол қол бастың бойында.Бірінші тәсіл: Аяқты мүмкіндігінше жоғары көтеріп арқанды қысу.Екінші тәсіл: Аяқпен арқанды қысып қолмен ұстап тұрып, сол қолмен жоғары тартылып аяқты жазу, түзеу. | Бұл әдістің ерекшелігі жылдам орындалады, қол мен иыққа түсетін жүктемені арттырады. |
| Төрт тағанды гимнастикалық кіші ағаш аттан тіреліп секіру үшін бірқатар тапсырмаларды орындаңыз:1 – төрт тағанды кіші ағаш атты ұстап тұрып көпірше үстінде секіру арқылы, тізені жоғары көтере ағаш атқа қос аяқпен отырыңыз;2 – бірінші тапсырманы орындаған соң жоғары алға итеріле секіріп, қос аяққа түсіңіз;3 – бірінші және екінші тапсырмаларды екпін ала отырып, үзіліссіз орындаңыз, яғни, 5-6 адым жерден жүгіре келе көпіршені қос аяқпен басып, алға қолды тірей итеріле секіріп түсу әдіс-тәсілін көрсетіңіз.Дескриптор- тіреліп секіруді сәтті жүзеге асыру үшін арнайы жаттығуларды тиянақты орындайды;- секіру және қону фазаларының орындалу техникасын көрсетеді;- өз жетістігі мен кемшілігін өзгелермен бөліседі. |
|  |
| Сабақтыңсоңы5 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. |

ҚОСЫМША АҚПАРАТ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Саралау-оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлау? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлау? | Бағалау-оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз? | Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы |
| Саралау барысында оқушылардың деңгейін анықтап, деңгейлері бойынша тапсырмалар бердім. Сабаққа белсенді қатысып тапсырманы дұрыс орындаған оқушыларды ауызша мадақтау арқылы бағаладым. Деңгейі жоғары оқушылармен араластырып білім деңгейлерін көтердім.  | Оқушылар бір-біріне кері байланыс берді. «Қолмен белгі беру», «Бір минуттық эссе», «Ауызша бағалау» әдісі арқылы рефлексия жасалды. | 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. Сабақтың барысында техника қауіпсіздік ережелерін сақтау |
| Сабақ бойынша рефлексия-Сабақ мақсаттары, оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба?-Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме?-Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме?-Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?-Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен? | Сабақ мақсаттары, оқу мақсаттары жоспар бойынша нақты қойылған. Сабақ соңында барлық оқушы оқу мақсатына қол жеткізді. Сабақ соңында саралау жүргізіліп, сабақ қорытындыланды. Кіріспе бөлім 10 минут, негізгі бөлім 25 минут, қортынды 5 минут регламент сақталды. Сабақ жоспарынан ауытқулар болған жоқ  |
| Жалпы бағаCaбaқтың жақсы өткен eкi acпeктici (оқыту туpaлы дa, oқу туpaлы дa ойланыңыз)?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Caбaқты жaқcapтуғa не ықпал ете aлaды (оқыту туpaлы дa, oқу туpaлы дa ойланыңыз)?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Caбaқ бapыcындa cынып туpaлы нeмece жeкeлeгeн oқушылapдың жeтicтiк/қиындықтapы туpaлы нeнi бiлдiм, кeлeci caбaқтapдa нeгe көңiл бөлу қaжeт?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |