

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Қауіпсіздік ережесі Төменгі сөре және сөрелік екпін			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу			
Сабақтың мақсаты	Жеңіл атлетика сабағының пайдасын, ерекшелігін және маңыздылығын көрсету. . төменгі сөре түсіндіре, үйрете отырып және дене тәрбиелеу мәдениеті туралы білімін арттыру			
Бағалау критерийі	Оқушылар спринт кезінде бір-біріне қарама-қарсы тұрып жүгіреді және 20,40,60 метр қашықтықта жылдам сөреге жету қажет.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>Сыныпты ұйымдастыру: кезекшінің әмір беруі, сәлемдесу, Сабақтың барысын түсіндіру. Саптағы жаттығулар. Оң, сол, кері бұрыл, бір орында аяқ алу.</p> <p>Тапсырма бойынша жүру.</p> <p>Қол белде аяқтың ұшымен, өкшемен іші-сыртымен жүру. Жартылай, толық отырып жүру, қос аяқпен секіру</p> <p>Жүгіру жаттығулары:</p> <p>а) Жеңіл жүгіріспен, оң-сол жақ қапталмен, артпен жүгіру ә) Қолды алдыға, артқа, жанға соза тізіне, өкшені, аяқтың сыртқы-ішкі жанына жеткізе жүгіру</p> <p>Тапсырма бойынша жүру жаттығуы:</p> <p>Мойын, қол, шынтақ, иық буынына арналған жаттығу. Бұрыштама жүріс, иректеліп жүру,</p> <p>Орында жасалатын жалпы дамыту жаттығулары.</p> <p>Қ.ж н.т қол белде басты алға, артқа, оң-солға 4-санына жасау Қол иықта 1-2 алдыға, 3-4 артқа айналдыру, т.б жаттығулар. Қол кеуде тұсында 1-2 қол бұгулі артқа, 3-4 толық жаза оң-сол қапталға бұрыла, қолды жанға соза иіле 1-2 оңға 3-4 солға аяқ ұшына жеткізу.</p>		Қол шапалақ	Ұялы телефон

	<p>Қол желкеде 1.оң шынтақты сол аяқтың тізесіне,2.б.қ. 3-4 екінші жаққа қайт-у.</p> <p>Оң қол жоғарыда,сол қол белде 1-2 сол жаққа иіле,3-4 келесі жаққа.</p> <p>1 қолды алға соза 2 жоғары көтере аяқ ұшына 3 жанға 4 б.қ.</p> <p>1 қолды соза артқа шалқаю 2 иіле аяқ ұшына 3 қол алға жүрелей отыру 4 б.қ. Белге орындалатын жаттығулар. Тізеге орындалатын жаттығулар.</p> <p>Б.қ н.т 1 оң аяқты бүге жанға отыру, 2 б.қ 3 сол жаққа, 4 б.қ.</p> <p>Б.қ н.т 1 оң жаққа бұрыла тізеге отыру, 2 б.қ 3 сол жаққа, 4 б.қ.</p> <p>Қол аяқ буындарына орындалатын жаттығулар.</p> <p>Оң-сол,қос аякпен секіру.</p> <p style="text-align: center;"><i>Даярлық жаттығу.</i></p> <p>Төменгі, жоғарғы сөреде жүгіру ауқымын кеңейту</p>			
<p>Ортасы</p>	<p>Қауіпсіздік техникасы бойынша жалпы талаптар.</p> <p>Оқушылар спринт кезінде қолдардың әрекетін жақсарту үшін жұптарда жұмыс істейді. Бастапқыда оларға шағын, бірақ жылдам қадамдар жасап, қолдарын жылдам қимылдатып, 20 метр жүгіріп өту қажет. Содан кейін олар қолдарын кеңінен сермеп, ұзын, бірақ баяу қадамдар – аттаулар орындап 20 метр жүгіреді. Және соңында олар қолды жылдам қозғалысы мен шынтақ 90 градусқа бұгулі болатын қолдар алға және артқа қимылдайтын үлкен/серіппелі қозғалыстар арасында 40 метр қашықтыққа жүгіріп, ортасын табуға тырысады.</p> <p>Оқушылар спринте жылдам сөреге жетумен жұмыс жасайды. Олап 60 метрден екі жүгіру жолағын сызады және жолдың ортасына конустар орналастырады. Бір-біріне қарама-қарсы тұрған оқушылармен жұптарда жұмыс істеп, олар кімнің жылдам жүгіріп жететіндігін көру үшін аралас жолдардағы орталық нүктеге қарай жүгіреді.</p> <p>Оқушыларды сапқа тұрғызып сабақты теория жүзінде түсіндіріп, практика жүзінде көрсету.</p> <p>1.Төменгі сөреден шығу техникасын үйрету. «Сөреге» деген бұйрық берілгенде сөре сызығына келіп бір, бір жарым қадам санап алып қолды сөре сызығының үстіне қойып итеретін аяқты алдығы ұшфна қойып итермейтін аяқтың тізесі итеретін аяқтың табанының орта тұсында тұрады, бас пен иық бір деңгейде, салмақ қолға түсіп тұрады.</p>	<p>Оқушылар спринт кезінде қолдардың әрекетін жақсарту үшін жұптарда жұмыс істейді.</p> <p>Бастапқыда оларға шағын, бірақ жылдам қадамдар жасап, қолдарын жылдам қимылдатып, 20 метр жүгіріп өту қажет. Содан кейін олар қолдарын кеңінен сермеп, ұзын, бірақ баяу қадамдар – аттаулар орындап 20 метр жүгіреді.</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>Бағалау парақшасын толтырады.</p> <p>ҚБ</p>	<p>Ысқырық, секунд өлшегіш, конустар</p> <p>Сілтеме: https://youtu.be/TVTmXXs1gRQ</p>

«Дайындал» деген бұйрықта сәл көтеріліп алға қарап тұрады. «Жүгір» деген бұйрықта бар екпіні мен аяқты жылдам қолды алға артқа сермеп 20 метрге максимальді қарқын алғанша жиі-жиі басып жүгіреді.

«Сөреге» деген бұйрықта сөреге тұру. «Дайындал» деген бұйрықта көтерілу. «Жүгір» деген бұйрықта аяқ қолды тез тез қимылдатып 20 метрге дейін аяқты жиі жиі басып максимальді қарқын алғанша сөйтіп жүгіріп, қалғанын барынша қарқынмен жүгіріп келіп мәре сызығын кесіп өту қажет. 100 метрге жүгірту.

Тапсырма

1. арнайы жеңіл атлетика жаттығулары
2. сөрелік қалып және мәреден шығу
3. 30м жүгіру, есеп алу

1. арнайы жеңіл атлетика жаттығулары
2. созылмалы жіптермен жұмыс және әр түрлі қалыптан жүгіріп жығу сөрелік қалып

Жаттығуларды дұрыс ,толық ,ара қашықтықты сақтап,басқа балаларға кедергі жасамау. Денені түзу,тізені бүкпеу, қол, аяқты толық жазу, созу. Әр бұйрық пәрмені бойынша жат.орында өткен материалдарды еске түсіру. Түсіндіру ,көрсету ,үйрету ,сақтандыру әдістерін қолдану.

әртүрлі қалыпта шапшаң жүгіріп жығу :кейін қарап тұру,қолды жерге тіреп тұру,шалқалай қолды тіреп.

Сөрелік қалып :


1.итерілетін аяқ сөре сызығынан бір табан артқа,шығарылатын аяқ тізе бойымен қойылады.қол иық мөлшеріне сәл ғана алшақ саусақтар сөре сызығы бойына горизонталь қойылады .Дене сәл алға беріледі.

Сөреден еңкіш қалыпта жылам шығу керек 7-8 метрден соң дене түзеледі

Қауіпсіздік талаптарын қатаң сақта

Командалардың жеңімпаздарын анықтау

қауіпсіздік ережесін жұмыс барысында сақтайды; мақсатқа жетуде командалық жұмыста көшбасшылық танытады; тапсырманы мұқият әрі дұрыс орындайды.

	<p>Мадақтаулар,жіберілген қателіктер мен кемшіліктерді түзетіп ,ескертулер жасау.Орындау техникасына қарай.</p> <p>1.Оқушыларды 3-4 лекке бөліп жүгіру жолдарға тұрғызу. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын бекітетін арнайы жаттығуларды бекіту.</p> <p>2. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын бекітетін арнайы жаттығуларды жетілдіру.</p> <p>1. Мәре жасау үйрету. 60м қашықтыққа жүгіру</p> <p>2. 100м жүгіруді бекіту</p> <p>Дескриптор <i>Білім алушы</i> қауіпсіздік ережесін жұмыс барысында сақтайды; мақсатқа жетуде командалық жұмыста көшбасшылық танытады; тапсырманы мұқият әрі дұрыс орындайды.</p> 			
Сабақтың соңы	<p>Талқылауға арналған сұрақтар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жүгіру неше кезеңнен тұрады және әр кезеңнің ережесі? 2. Жүгіру кезінде қандай қасиеттер дамиды? 3. Жүгіру кезінде тепе-теңдікті сақтау маңызды ма? <p>Неліктен екенін айта аласындар ма? Жүгірген кезде ішкі құрлыстарымыз ауыру себебін айта аласыздар ма? Оқушылар бір-бірінің орындаған жаттығуларын «басбармақ» әдісі арқылы бағалай алады. Оқушылар сабақта түсінбеген жаттығуларын, мұғалімге</p>	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

қоятын сұрақтары және сабақтан әсерлерін стикерге жазып кері байланыс тақтасына жапсырып кетеді. Сабақ топ бойынша бағаланады.

Кері байланыс

Оқушылардың өз тәртіптеріне рефлексия жасауды мобильдендіру (мотивация, әрекет тәсілдері, қарым-қатынас).

Оқушылар стикерге мына сұрақтарға жауап жазады:

1. Маған сабақта не ұнады. 2. Маған немен жұмыс істеу керек? 3. Смайл арқылы өзінің көңіл-күйін бейнелейді және стикерді күн бейнесіндегі тақтаға жапсырады.

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Қауіпсіздік ережесі Төменгі сөре және сөрелік екпін.			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.3.4.4 Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу			
Сабақтың мақсаты	<p>Қауіпсіздіктің әсер ету үшін бірқатар әлеуметтік қабілеттерді түсіну мен білімін қолдану.</p> <p>Оқушыларды қысқа қашықтыққа жүгіруге үйрету. Қысқа қашықтыққа жүгіру арқылы оқушылардың шапшаңдық, ептілік, төзімділік, батылдық қасиеттерін жетілдіру.</p> <p>Оқушыларды қысқа қашықтыққа жүгіруге үйрету. Қысқа қашықтыққа жүгіру арқылы оқушылардың шапшаңдық, ептілік, төзімділік, батылдық қасиеттерін жетілдіру.</p>			
Бағалау критерииі	<p>Сөреден дұрыс старт алу техникасын орындаса</p> <p>Қол-аяқтың дұрыс қимыл жасай алса</p> <p>Мәреге жету техникасы комбинациясын дұрыс орындаса</p> <p>Қысқаша қашықтыққа жүгіру техникасының ерекшелігін ажырата алса</p>			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар

<p>Басы</p>	<p>Ынтымақтастыру атмосферасын орнату. Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу. Сергіту. “Шаттық шеңбері” оқушыларға жылы сөздер жазылған смайликтер таратып беру. (Оқушылар шеңберге тұрып, смайликтердегі сөздерді оқып, бір біріне жақсы көңіл сыйлайды).</p> <p>Жалпы жетілдіру жаттығулары:</p> <p>1. Бір орында: Оңға, солға, кері бұрылу.</p> <p>2. Жүру: Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру. Жартылай отырып, толық отырып жүру.</p> <p>3. Жүгіру: Еркін жүгіру, тізені көтеріп жүгіру, аяқты артқа сермеп жүгіру. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау. Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау.</p> <p>Жаңа тақырыпты игеру. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру. Техника қауіпсіздігін түсіндіру және қауіпсіздіктің алдын алу шараларын оқушыларға таныстыру.</p> <p>Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оқушыларды екіге бөліп спорт алаңын айналдыра жүгірту; - «Сөреге!», «Дайындалыңдар!», «Жүгір!» командаларын түсіндіру және орындау; - Кеудені дұрыс ұстап, қолдың дұрыс сілтеу және дұрыс тыныс алу жаттығуларын жасау; - Қол мен аяқты айқастыра кең адымдап және қысқа адымдап жүгірту; Төменгі сөреден шығу техникасын үйрету. «Сөреге» деген бұйрық берілгенде сөре сызығына келіп бір жарым табан санап алып, қолды сөре сызығының үстіне қойып, ителетін аяқты алдыға қойып, екінші аяқтың тізесі итеретін аяқтың табанының орта тұсында тұрады, салмақ қолға түсіп тұрады 	<p>Оқушы өз жұбын табады</p> <p>Сұрақ жауап орындайды</p>	<p>Қол шапалақ</p>	<p>Ысқырық, секундомер, плакат, түрлі түсті маркерлер</p>
<p>Ортасы</p>	<p>Тапсырма</p> <p>Төменгі сөреден шығу техникасын үйреніңіз, нәтижеге жету үшін орындайтын әрекеттеріңізді атаңыз және жақсы, осал тұстарын сипаттаңыз.</p>	<p>Слайдта берілген сұрақ жауапты орындайды</p>	<p>Смайликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p>	<p>Спорт алаңы, секундомер</p> <p>Ысқырық, секундомер, плакат, түрлі</p>



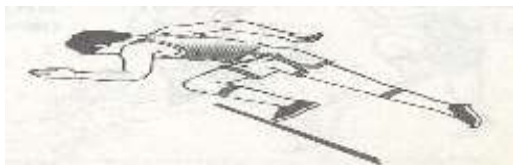
Дескриптор *Білім алушы*

- жаттығуды талапқа сай орындайды;
- жаттығу барысында туындауы мүмкін қателіктерді (қолды қате қою, аяқты дұрыс қоймау, сөреден дұрыс шықпау) атайды;
- жүгіру барысындағы жақсы және қате тұстарды (сөреден дұрыс шығу, мәрені қиып өту, кеңістіктегі ауаға қарсы тұру, жылдам жүгіру) анықтайды.

«Дайындал» деген бұйрықта аяқтар жартылай жазылып, денені алға қарай ұсындырамыз.



«Жүгір» деген бұйрықта бар екпіні мен аяқты жылдам қолды алға артқа сермеп, 20 метрге максимальді қарқын алғанша жиі-жиі басып жүгіреді.



Машықтық жұмыс: Қысқа қашықтыққа 60 метрге жүгіруді, уақыт есептей орындау. Мұғалім оқушыларды өзінің төмендегі бағалау парақшасына бағалайды.

Қысқа қашықтыққа жүгіруді бағалау парақшасы

Сұрақ жауап арқылы сұраққа жауап береді, жүгіру техникасын орындағанда қауіпсіздік техникасынан хабардар болады Оқушылар қысқа қашықтыққа жүгірудегі орындалатын тактиканы көрсетеді. Қысқа қашықтыққа жүгіру арқылы оқушылар шапшаңдық, ептілік, төзімділік, батылдық қасиеттерін көрсетеді.

ҚБ: Мұғалім тарапынан жүретін бағалау «Ауызша мадақтау»

түсті маркерлер

ФИО	Сөреден дұрыс старт алу	Қол-аяқтың дұрыс қимыл жасауы	Мәреге жету уақыты

Оқушыларды сапқа тұрғызып сабақты теория жүзінде түсіндіріп, практика жүзінде көрсету.

1.Төменгі сөреден шығу техникасын үйрету. «Сөреге» деген бұйрық берілгенде сөре сызығына келіп бір, бір жарым қадам санап алып қолды сөре сызығының үстіне қойып итеретін аяқты алдығы ұшна қойып итермейтін аяқтың тізесі итеретін аяқтың табанының орта тұсында тұрады, бас пен иық бір деңгейде, салмақ қолға түсіп тұрады.

«Дайындал» деген бұйрықта сәл көтеріліп алға қарап тұрады. «Жүгір» деген бұйрықта бар екпіні мен аяқты жылдам қолды алға артқа сермеп 20 метрге максимальді қарқын алғанша жиі-жиі басып жүгіреді.

«Сөреге» деген бұйрықта сөреге тұру. «Дайындал» деген бұйрықта көтерілу. «Жүгір» деген бұйрықта аяқ қолды тез тез қимылдатып 20 метрге дейін аяқты жиі жиі басып максимальді қарқын алғанша сөйтіп жүгіріп, қалғанын барынша қарқынмен жүгіріп келіп мәре сызығын кесіп өту қажет. 100 метрге жүгірту.

Сабақтыңсоңы

Қалыптастырушы бағалау. «Социграмма» әдісі:
Тапсырма: оқушылар сабақтан қаншалықты дәрежеде тың мәліметтерді алғанын шәкіл тұсына белгілейді.
 Кері байланыс

Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.

Рефлексия парағы

	Оқушылар сабақта алған білімдерін қорытындылау үшін «Білемін, білгім келеді, үйрендім» (ББУ стратегиясы) кестесін толтырады.			
--	--	--	--	--

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну			
Сабақ мақсаты	Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді басқара білу стратегиясын құру және қолдану			
Бағалау критеріі	Түрлі жаттығу жұмыстарын орындау барысындағы болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтайды			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	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 тұзу тұруың қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын	Бастапқы қалыпта тұру. -Бас, мойын, иық, кеуде жатт. -Бел, тізе, аяққа жатт.	Қол шапалақ	Ғаламтор материалы Көңілді әуен қосып қою.

	<p>қадағалау</p> 			
<p>Ортасы</p>	<p>Орта қашықтыққа жүгіруде сөреден шығудың маңызы зор. Оқушылар, әдетте жоғарғы сөрені пайдаланады. Жалпы жоғарғы сөреде тұру кезінде сөре сызығына күшті аяқты, ал екінші аяқты артқа қоюы керек. «Дайындал!» командасын естігеннен кейін аяқтарды бүгіп, кеудені алға еңкейтеді. Жүгірістің басталуында қысқа қашықтыққа қарағанда кеуде сөреден шыққаннан кейін тез жазылады. Жүгірудің жеңілдігі, туралығы, аяқты жерге жұмсақ тіреу, жүгірген кезде мүсінді жақсы ұстау-шапшандыққа жүгірудің де, төзімділікке жүгірудің де техникасын үйренгенде жұмыс істеуі керек ететін маңызды кезеңдер.</p> <p style="text-align: center;">Орта қашықтыққа жүгіру техникасына қойылатын талаптар</p> <p>тік сызықты бағыттау;</p> <ul style="list-style-type: none"> - итеру аяғының толық тік болуы; - лақтыру аяғы санының алға шығуы; <ul style="list-style-type: none"> - тік бағытта лақтыру аяғының, қолдардың еркін және қуатты жұмысы; - кеуде мен бастың тік жағдайы; - табанның алға жерге тез және жұмсақ қойылуы. <p>Ұсынылатын әрекет түрлеріне байланысты қауіпсіздік техникасы бойынша</p>	<p>Қауіпсіздік техникасы бойынша жалпы талаптар.</p> <p>Оқушылар спринт кезінде қолдардың әрекетін жақсарту үшін жұптарда жұмыс істейді. Бастапқыда оларға шағын, бірақ жылдам қадамдар жасап, қолдарын жылдам қимылдатып, 20 метр жүгіріп өту қажет. Содан кейін олар қолдарын</p>	<p>ҚБ:«Серпілген сауал»Тақырыптың түсіну деңгейін арттыру, қол жеткізу үшін сыныптағы оқушылардың арасында сұрақтар қойылады.</p> <p>ҚБ: «Плюс,минус, қызықты » әдісі (кестеге ойынды жаз)</p>	<p>Кең, таза кеңістіктер әрбір әрекет үшін.</p> <p>Ысқырық, секундомер мұғалім үшін.</p> <p>Футбол, баскетбол, волейбол доптары, шар, қапшық, арқан.</p> <p>http://teacher-of-russia.ru</p>

	<p>нұсқаулық.</p> <p>Оқушылар түзетуші комментарийлер бере отырып, жаттығуды орындаудың әрбір қашықтығында бір-бірін бақылайды. Тәжірибелі оқушыларға тапсырманы күрделендіру үшін қашықтықты 40 метрге дейін ұлғайтыңыз. Ол жұмыс істегенде әріптесінің қаншалықты пайдалы болғанын сұраңыз. Оларға 10 тармақ беріңіз және оларды талқылаңыз. Сені одан әрі жүгіруге ынталандыру үшін сыныптастарың</p> <p>Оқушылар спринтте жылдам сөреге жетумен жұмыс жасайды. Олар 60 метрден екі жүгіру жолағын сызады және жолдың ортасына конустар орналастырады. Бір-біріне қарама-қарсы тұрған оқушылармен жұптарда жұмыс істеп, олар кімнің жылдам жүгіріп жететіндігін көру үшін аралас жолдардағы орталық нүктеге қарай жүгіреді</p> <p>Төменгі сөреден шығу техникасын орындаңыз және болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтаңыз.</p> <p>Дескриптор</p> <ul style="list-style-type: none"> – жаттығуды талапқа сай орындайды; – жаттығу барысында туындауы мүмкін қателіктерді (қолды қате қою, аяқты дұрыс қоймау, сөреден дұрыс шықпау) атайды; – жүгіру барысындағы жақсы және қате тұстарды (сөреден дұрыс шығу, мәрені қиып өту, кеңістіктегі ауаға қарсы тұру, жылдам жүгіру) анықтайды. 	<p>кеңінен сермеп, ұзын, бірақ баяу қадамдар – аттаулар орындап 20 метр жүгіреді. Және соңында олар қолды жылдам қозғалысы мен шынтақ 90 градусқа бүгулі болатын қолдар алға және артқа қимылдайтын үлкен/серіппелі қозғалыстар арасында 40 метр қашықтыққа жүгіріп, ортасын табуға тырысады. Оқушылар спринтте жылдам сөреге жетумен жұмыс жасайды. Олар 60 метрден екі жүгіру жолағын сызады және жолдың ортасына конустар орналастырады. Бір-біріне қарама-қарсы тұрған оқушылармен</p>		<p>Ойын 5-сыныптар үшін қозғалыс ойындарының ресурсына сілтеме: http://www.fizkult-ura.ru</p>
--	--	--	--	---

		жұптарда жұмыс істеп, олар кімнің жылдам жүгіріп жететіндігін көру үшін аралас жолдардағы орталық нүктеге қарай жүгіреді.		
Сабақтыңсоңы	Спорт жабдықтарын орнына қою, тыныс алу жаттығулары және хронометраж. Көңіл аудару жаттығулары, үй тапсырмасы. Рефлексия	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

Бөлім	
--------------	--

Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну			
Сабақ мақсаты	<p>Барлық оқушылар орындай алады: Барлық оқушылар жүгіре алады Орта және қысқа қашықтыққа жүгіруді үйрету арқылы оқушылардың денсаулығын нығайтады</p> <p>Оқушылар көпшілігі орындай алады: Көпшілігі қауіпсіздік ережесін сақтай отырып жүгіре алады</p> <p>Кейбір оқушылар орындай алады: Көпшілігі қауіпсіздік ережесін сақтай отырып жүгіре алады</p>			
Бағалау критеріі	Түрлі жаттығу жұмыстарын орындау барысындағы болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтайды			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	Сапқа тұрғызу.Сәлемдесу.Сабақ барысын түсіндіру.Орында бұрылу жаттығулары.Саптағы жаттығулар.Жүру,орташа қалыпта жүгіру,алаңның оң жағынан сол жағына қарай. 1.Аяқ қолды босата аяқ ұшымен жеңіл жүру. 2.Аяқты алға түзу лақтыра жүгіре жүру. 3.Аяқты артқа,қолға жеткізе жүру. 4.Бір аяқтан екінші аяққа секіре,ауысып жүру. 5.Тізені биікке көтере секіре жүру. 6.Жылдамдыққа жарыса жүгіру. 7.Қолды екі жақтан тыныс ала көтеріп,түсіру.	Бастапқы қалыпта тұру. -Бас, мойын, иық, кеуде жатт. -Бел, тізе, аяққа жатт.	Қол шапалақ	Ғаламтор материалы Көңілді әуен қосып қою.

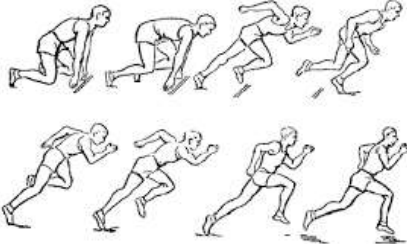

	<p>Ж.К.Д.Ж. орында</p> <p>1.Б.Қ.</p> <p>1-қолды екі жаққа созу</p> <p>2.-қолды жоғары</p> <p>3.- қолды екі жаққа</p> <p>4.-Б.Қ.</p> <p>2.Б.Қ.Қолды желкеге,аяқ иық көлемінде.</p> <p>1-2 тұлғаны бұру ,солға</p> <p>3-4 оңға</p> <p>3.Б.Қ. Аяқ иық көлемінде</p> <p>1-алға ұмтылу</p> <p>2-артқа</p> <p>3-солға</p> <p>4-оңға</p> <p>4. Б.Қ.Н.Т.</p> <p>1-алға еңкею</p> <p>2-қолды жоғары соза</p> <p>3-жүрелей отыру,қолды алға соза</p> <p>4-Б.Қ.</p> <p>5.Б.Қ.Аяқты иықтан кейін қою. «Диірмен» жаттығуын орындау</p> <p>6.Б. Қ</p> <p>1-2 тізені бүге алға ұмтылу</p> <p>3-4-180 қа бұрылу</p> <p>7.Б.Қ.Н.Т.</p> <p>1-тіреле отыру</p> <p>2-аяқты соза жүрелеу</p> <p>3-отыру</p> <p>4-Б.Қ.</p> <p>8.Секіру 1.2.3 ,-жоғары 4 - бұрылу 360</p> <p>Қатарға тұру 1.2 - ге санап,топқа бөліну</p> <p>1.Сап қатар құру екіден,төрттен қозғалыстағы бұрылу жаттығулары</p>			
Ортасы	<p>Алыс және орта қашықтықтарға жүгіру. 100-200 м 400-800м жүгіру.</p> <p>Оқушыларды сапқа тұрғызып сабақты теория жүзінде түсіндіріп, практика жүзінде көрсету.</p>	<p>Қауіпсіздік техникасы бойынша жалпы талаптар.</p>	<p>ҚБ:«Серпілген сауал»Тақырыптың түсіну</p>	<p>Кең, таза кеңістіктер әрбір әрекет</p>

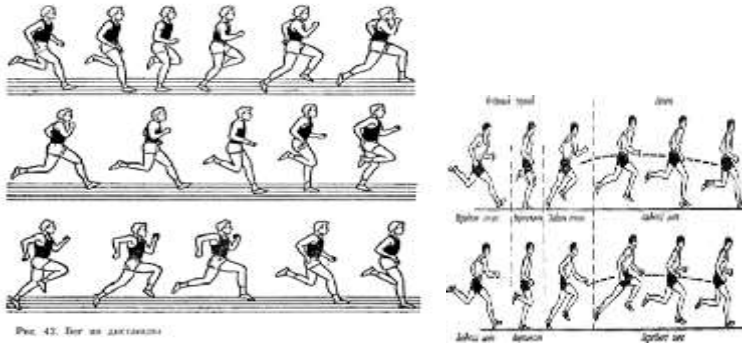
	<p>1. Төменгі сөреден шығу техникасын үйрету. «Сөреге» деген бұйрық берілгенде сөре сызығына келіп бір, бір жарым қадам санап алып қолды сөре сызығының үстіне қойып итеретін аяқты алдығы ұшына қойып итермейтін аяқтың тізесі итеретін аяқтың табанының орта тұсында тұрады, бас пен иық бір деңгейде, салмақ қолға түсіп тұрады.</p> <p>«Дайындал» деген бұйрықта сәл көтеріліп алға қарап тұрады. «Жүгір» деген бұйрықта бар екпіні мен аяқты жылдам қолды алға артқа сермеп 20 метрге максималды қарқын алғанша жиі-жиі басып жүгіреді.</p> <p>«Сөреге» деген бұйрықта сөреге тұру. «Дайындал» деген бұйрықта көтерілу. «Жүгір» деген бұйрықта аяқ қолды тез тез қимылдатып 20 метрге дейін аяқты жиі жиі басып максималды қарқын алғанша сөйтіп жүгіріп, қалғанын барынша қарқынмен жүгіріп келіп мәре сызығын кесіп өту қажет.</p> <p>100 метр қашықтыққа жүгіру әдісі мен техникасының орындалуын көрсету.</p> <p>100 метрге жүгіру жаттығуларын жетілдіру.</p> <p>Оқушыларды сөреге отырғызып, олардың сөреден шығуын қадағалау және 10 метрге жүгіру.</p> <p>100 метр қашықтыққа жүгіру. Жүгіру жаттығуларын қайталау.</p> <p>Босаңсу жаттығулары.</p> <p>Эстафеталық ойындар:</p> <ol style="list-style-type: none"> а) Эстафеталық таяқшамен жүгіру. б) Кедергілер арасымен допты аяқпен алып жүгіру в) Кедергілер арасымен секіртпемен жүгіру. 	<p>Оқушылар спринт кезінде қолдардың әрекетін жақсарту үшін жұптарда жұмыс істейді. Бастапқыда оларға шағын, бірақ жылдам қадамдар жасап, қолдарын жылдам қимылдатып, 20 метр жүгіріп өту қажет. Содан кейін олар қолдарын кеңінен сермеп, ұзын, бірақ баяу қадамдар – аттаулар орындап 20 метр жүгіреді. Және соңында олар қолды жылдам қозғалысы мен шынтақ 90 градусқа бұгулі болатын қолдар алға және артқа қимылдайтын үлкен/серіппелі қозғалыстар арасында 40 метр қашықтыққа жүгіріп, ортасын табуға тырысады.</p>	<p>деңгейін арттыру, қол жеткізу үшін сыныптағы оқушылардың арасында сұрақтар қойылады.</p> <p>ҚБ: «Плюс,минус, қызықты » әдісі (кестеге ойынды жаз)</p>	<p>үшін. Бісқырық, секундомер мұғалім үшін. Футбол, баскетбол, волейбол доптары, шар, қапшық, арқан.</p> <p>http://teacher-of-russia.ru</p> <p>Ойын 5-сыныптар үшін қозғалыс ойындарының ресурсына сілтеме: http://www.fizkult-ura.ru</p>
--	--	---	---	---

		Оқушылар спринтте жылдам сөреге жетумен жұмыс жасайды. Олар 60 метрден екі жүгіру жолағын сызады және жолдың ортасына конустар орналастырады. Бір-біріне қарама-қарсы тұрған оқушылармен жұптарда жұмыс істеп, олар кімнің жылдам жүгіріп жететіндігін көру үшін аралас жолдардағы орталық нүктеге қарай жүгіреді.		
Сабақтыңсоңы	Спорт жабдықтарын орнына қою, тыныс алу жаттығулары және хронометраж. Көңіл аудару жаттығулары, үй тапсырмасы. Рефлексия	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

Бөлім	
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович

Күні				
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.2.3.1 қолайлы оқып –үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу			
Сабақтың мақсаты	Жеңіл атлетикадағы орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру дағдылары жайлы өз білімдерін салыстыра және көрсете алады			
	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру арқылы дене қасиеттерін жетілдіруді түсінеді және көрсетеді.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	Сабақ басында: - оқушылардың зейінін шоғырландыруға; - оқушылармен бірге сабақ мақсаттарын/ОМ/ анықтап алуға; - оқушылардың «жақын даму аймағын», сабақ соңында күтілетін нәтижелерді анықтауға көңіл бөлу қажет	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Бос кеңістік, Бос кеңістік, ысқырық, телевизор презентация, тақта, стикерлер.

<p>Ортасы</p> <p>(Тамыр соғысы туралы алдыңғы өтілген материалды қараңыз. МС – минутына соққы. Тынығу кезіндегі тамыр соғысы, жұмыс тамыр соғысы, қалпына келу тамыр соғысы.</p> <p>«Қуып жет». Ойынның қатысушылары олардың арасында бірдей арақашықтық болатындай етіп (10-15 м) жүгіру жолына тұрады. Белгі бойынша барлық ойыншылар жүгіре бастайды. Әрбірінің міндеті – өзін қуып жетуге жол бермеу және ойыннан шығарып тастау үшін алдында жүгіріп бара жатқан оқушыға қол тигізуге тырысу. Ойын жолында ең төзімді үш оқушы қалған кезде, ойын аяқталады.</p> <p>Жұптарда оқушылар тамыр соғысын тексеретін екі сүйікті жаттығуын, екі кез келген динамикалық және екі статикалық созылуды таңдайды. Оларды көрсете отырып, олар бір-бірінің қимылдарын қайталайды, бірдей ырғақ пен уақытты сақтайды. Сіз тараудың осы бөлігінде орындаған төмен, орташа және жоғары қарқындылықтағы жаттығуларды, олардың денсаулыққа әкелер пайдасы туралы ойластырыңыз.</p> <p>Тапсырма</p> <p>Серіктеспен бірге 400 метр ара қашықтыққа жарыса жүгіріңіз. Орта қашықтыққа серіктеспен жүгірудің тиімділігі мен орындалу әдісін ажыратыңыз.</p>	 <p>Рис. 181. Бег на коротких дистанциях (60–200 м)</p>  <p>Рис. 31. Финиширование (а) и схема финишного броска (б)</p>	<p>Таңертенгілік жаттығу түрлерін көрсетеді; Қауіпсіздік ережені сақтай отырып ,жаттығуларды белсенді жасайды; Оқушылар өздерінің жеңіл атлетикадағы ерекше қимылдарын сипаттай, талқылай әрі көрсете алады Мыналарды қамтидындығын көрсетеді : екпін алу, итерілу, ұшу, қону көтерілу, жерге қону Оқушылар: өздерінің жеңіл атлетикадағы ерекше қимылдарын сипаттай, талқылай әрі көрсете алады. Пәндік лексика</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «Бәрекелді, әттеген-ай»</p> <p>Бағалау парақшасын толтырады.</p>	<p>Дене шынықтыру сабағындағы қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулық</p> <p>Бос ойын кеңістігі, ысқырық, алаңның шекарасын сызуға арналған бор.</p>



Дескриптор

Білім алушы

- жүгіру кезінде ережелерді сақтайды;
- жүгірістің (қарапайым жүгіріс, аяқ ұшымен, тізені көтеріп, аяқты артқа көтеріп) түрлерін қолданып шұғылдануды анықтайды;
- орта қашықтыққа жүгірудің тиімділігін ажыратады

және терминология мыналарды қамтиды: екпін алу, итерілу, ұшу, қону; көтерілу, жерге қону; фитнес құрамдастары: күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік; қадамдар, аттау; лақтырулар: итеріп шығару, итеру, көтеріп тастау, лақтыру; қауіпсіздік, қауіп-қатер; сөрелік екпін алу, қашықтық бойынша жүгіру, мәреге жету;

Сабақтыңсоңы

Оқушыларға қозғалыста демалыс жаттығу жасатып,сапқа тұрғызу.

Соңында оқушылар рефлексия жүргізеді:

- нені білдім, нені үйрендім.
- нені толық түсінбедім.

Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.

Оқушылардың ағзасын бастапқы қалыпқа келуін қадағалау.

Бөлім		
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
Күні		
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны


Сабақтың тақырыбы	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну			
Сабақтың мақсаты	Жеңіл атлетикадағы орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру дағдылары жайлы өз білімдерін салыстыра және көрсете алады			
Бағалау критерииі	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру арқылы дене қасиеттерін жетілдіруді түсінеді және көрсетеді.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	Оқушыларды қатарға тұрғызу, рапорт қабылдау, түгелдеу, сәлемдесу, сабақтың тақырыбымен мақсатын айтып түсіндіру. Бір орында жасалатын жаттығуларды орындау. Жүру , жүгіру жаттығуыларын орындап, тыныс алу жаттығуларын жасау. Оқушыларыды топқа бөліп, жалпы дамыту жаттығуларын орындау.	Оқушы өз жұбын табады Сұрақ жауап орындады	Қол шапалақ	Ысқырық, секундамер
Ортасы	<p style="text-align: center;">Тапсырма:</p> <p style="text-align: center;">200 метр ара қашықтыққа жарыса жүгіріңіз.</p> <p style="text-align: center;">Дескриптор:</p> <ul style="list-style-type: none"> -жүгіру кезінде ережелерді сақтайды; -сөре сызығына дұрыс тұрады; -2-3 адам жүгірген соң тыныс алады; - мәре сызығына кеудені алға соза жүгіріп өтеді; 	Ойынның қатысушылары олардың арасында бірдей арақашықтық болатындай етіп (10-15 м) жүгіру жолына тұрады. Белгі бойынша	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау	Ысқырық, секунд өлшегіш Конустар. Іргелі қозғалыс дағдылары бойынша ресурсты

	<p>-жүгірістің (қарапайым жүгіріс, аяқ ұшымен, тізені жоғары көтеріп, аяқты артқа көтеріп) түрлерін қолданып шұғылдануды анықтайды; -орта қашықтыққа жүгірудің тиімділігін ажыратады.</p> <p>Мен осы сабақта «Жарыс сабағы» әдісін қолдандым. Жарыс сабақтың барлық кезеңдерінде және оқудың барлық сатыларында болғаны дұрыс. Сабақтағы бәсекелестік оқушылардың физикалық қабілеттерін дамытуға, танымдық қызығушылығын арттыруға ықпал етеді, сонымен қатар сабақтағы эмоциялық әсерлілік деңгейін күшейтіп, оқушылардың белсенді болуына көмегін тигізеді.</p> <p>Тамыр соғысы туралы алдыңғы өтілген материалды қараңыз. МС – минуттына соққы. Тынығу кезіндегі тамыр соғысы, жұмыс тамыр соғысы, қалпына келу тамыр соғысы.</p> <p>«Қуып жет». Ойынның қатысушылары олардың арасында бірдей арақашықтық болатындай етіп (10-15 м) жүгіру жолына тұрады. Белгі бойынша барлық ойыншылар жүгіре бастайды. Әрбірінің міндеті – өзін қуып жетуге жол бермеу және ойыннан шығарып тастау үшін алдында жүгіріп бара жатқан оқушыға қол тигізуге тырысу. Ойын жолында ең төзімді үш оқушы қалған кезде, ойын аяқталады.</p> <p>Жұптарда оқушылар тамыр соғысын тексеретін екі сүйікті жаттығуын, екі кез келген динамикалық және екі статикалық созылуды таңдайды. Оларды көрсете отырып, олар бір-бірінің қимылдарын қайталайды, бірдей ырғақ пен уақытты сақтайды. Сіз тараудың осы бөлігінде орындаған төмен, орташа және жоғары қарқындылықтағы жаттығуларды, олардың денсаулыққа әкелер пайдасы туралы ойластырыңыз.</p> <p>Серіктесіңізбен бірге 400 метр ара қашықтыққа жарыса жүгіріңіз. Жаттығуды орындауда айырмашылығы мен оның ағзаға тигізетін әсерін және энергетикалық жүйемен байланысын анықтаңыз.</p> <p>Дескриптор – серіктесімен 400 м ара қашықтыққа жүгіреді; – айырмашылығы мен оның ағзаға тигізетін әсерін ажыратады;</p>	<p>барлық ойыншылар жүгіре бастайды. Әрбірінің міндеті – өзін қуып жетуге жол бермеу және ойыннан шығарып тастау үшін алдында жүгіріп бара жатқан оқушыға қол тигізуге тырысу. Ойын жолында ең төзімді үш оқушы қалған кезде, ойын аяқталады. – серіктесімен 400 м ара қашықтыққа жүгіреді; – айырмашылығы мен оның ағзаға тигізетін әсерін ажыратады; – жүгірістің (қарапайым жүгіріс, аяқ ұшымен, тізені жоғары көтеріп, аяқты артқа көтеріп) түрлерін қолданады; – энергетикалық жүйемен байланысын анықтайды.</p>	<p>ҚБ От шашу</p> <p>ҚБ Бағдаршам</p>	<p>қараңыз (25-кітап, спринт, 21-24-беттер: http://www.det.wa.edu.au/stepresources/detcms/navigation/fundamental-movement-skills/?oid=MultiPartArticle-id-13602092)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Vt3r5xdNTZI</p>
--	---	---	--	---

	– жүгірістің (қарапайым жүгіріс, аяқ ұшымен, тізені жоғары көтеріп, аяқты артқа көтеріп) түрлерін қолданады; – энергетикалық жүйемен байланысын анықтайды.			
Сабақтыңсоңы	<ul style="list-style-type: none"> • Сабаққа белсенді қатыстым, аз да болса топқа пайдам тиді. • Сабақта берілген материалдарды түсіндім, өзіме қажеттісін алдым. • Сабақты түсінбедім, сабаққа қатыса алмадым. 	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

Бөлім		
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
Күні		
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны
Сабақтың тақырыбы	Секіруді дамытуға арналған іс -шаралар	

Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу			
Сабақтың мақсаты	Секіруді орындау кезінде секіру қимыл-қозғалыс реттілігін сақтау қажеттілігі. Екпін алып секірудің маңызыдылығын жетілдіреді және жинақтайды, сабақ барысында көрсетеді.			
Бағалау критерииі	Дене қимыл-қозғалыс маңызыдылығын жетілдіреді, ретілігін сақтайды, түсінеді және сабақ барысында үдерісті көрсетеді.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>Уақытты жоспарлау: Дайындық бөлім: 12-15 мин.</p> <p>Спорттық киімдеріне назар аудару. Сәлемдесу. Жаңа</p> <p>сабақ түсіндіру, өтілу барысымен таныстыру.</p> <p>Қатардағы жаттығулар. Бұрылыстарды біркелкі орындау.</p> <p>Аяқтың ұшын, өкшесін дұрыс пайдалану. Жүрістегі</p> <p>жаттығулар. Жаттығуларды біркелкі, дұрыс орындау.</p> <p>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.</p> <p>Жалпы дамыту, жетілдіру жаттығулары.</p> <p>Жаттығулар тізбегі аяқ бұлшық еттері мен секіру, сермелу жаттығуларын қамтуды көздейді.</p>	Оқушы өз жұбын табады Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Стикерлер, маркерлер, қаламсаптар
Ортасы	<p>Сыныпты оқушылар секіру дағдыларын дамытуға алып келетін тапсырмаларды орындайтын шағын топтарға бөлу.</p> <p>1. Жылдам жүгіру кезінде әр бес қадамда итеріліп, «адымдап» секіруді орындау (5-6 рет).</p> <p>2. Тізені кейдеге тартып, кедергі арқылы орнынан тұрып секіру (5-6 рет).</p> <p>3. «Отырған» күйінде қонуымен орнынан тұрып жоғары секіру (мысалы, гимнастикалық мат) (5-6 рет).</p> <p>4. Жүгіріп келіп аяқты қайшылап, биіктікке секіру (5-6 рет).</p>	сұрақ жауапты орындайды Сұрақ жауап арқылы сұраққа жауап береді Дене мүшелеріне байланысты жатығуларды көрсетеді	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау ҚБ «Бәрежелді, әттеген-ай»	Біскырық, секундомер

	<p>5. Қону орнына жақын орналасқан кедергі арқылы бес-алды қадам жүгіріп келіп секіру (5-6 рет).</p> <p>6. Екі аяқпен итеріліп, орнынан ұзындыққа секіру (5-6 рет).</p> <p>7. Алты-сегіз жүгіру қадамымен ұзындыққа секіру (5-6 рет).</p> <p>Секіруді жақсарту үшін қолданатын арнайы жаттығуларды оқушыларға ұсыну. Әр түрлі кедергілерден секіру, ілінген заттарға секіріп жету жаттығулары.</p> <p>Топта оқушылармен секіру дағдыларын жақсарту үшін ұсынылған тапсырмалардың қайсысымен тағы жұмыс істеу керектігін талқылаңыз.</p>	<p>қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды</p>	<p>Бағалау парақшасын толтырады.</p> <p>ҚБ Бағдаршам</p>	
<p>Сабақтыңсоңы</p>	<p>Қорытынды.</p> <p>-Бүгінгі сабақтан не білдіңдер?</p> <p>-Сендер үшін не маңызды болды?</p> <p>-Сабақтың басында айтылған мақсатымызға жеттік пе?</p> <p>- (ҚБ)Бүгінгі сабаққа барлығымыз жақсы қатыстық. Бас бармақ арқылы өзімізді бағалайық.</p> <p>Рефлексия: Балалар алған білімдері бойынша өздерін өздері бағалайды. Бағалаудың үш сатысына стикерлер жапсырады.</p> <p>1.Барлық дене мүшелерін атай аламын және олардың атқаратын қызметін білемін дегендер жетістік баспалдағының ең жоғарғы бөлігін таңдайды</p> <p>2. Атауларын білемін, бірақ кейбір дене мүшелерінің қызметін білмеймін дегендер одан төменгі бөлігін таңдайды.</p> <p>3. Білемін, бірақ шатастырамын дегендер төменгі бөлігін таңдайды.</p> <p><u>Оқыту үшін бағалау және оқуды бағалау</u></p> <p>Бағалау парақшасын толтырады.</p>	<p>Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.</p>		<p>Рефлексия парағы</p>

Бөлім		
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
Күні		
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны
Сабақтың тақырыбы	Секіруді дамытуға арналған іс -шаралар	
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасын а сілтеме)	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу	
Сабақтың мақсаты	<p>Барлық оқушылар келесіге қабілетті:</p> <p>- секіруді дамытуға арналған қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіреді</p> <p>Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:</p> <p>- секіруге дамытуға арналған қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін көрсете біледі</p>	

Бағалау критерийі	- кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіреді және көрсете біледі			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>I. Мұғалімоқушылармен сәлемдеседі Мұғалімайтады: «Бізпәндердікіріктіруді, қозғалудағдыларын, денеқасиеттерін қауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақтақырыбы бойынша айту арқылы дамытуды жалғастырамыз». Мұғалім Сіздер үшін денсаулықты сақтау нені білдіреді деп сұрақ қояды. Мұғалімоқушыларды сабақтақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттары мен таныстырады. Күтілетін нәтижелер <i>- қауіпсіздік ережесін біледі.</i> <i>- секіру техникасын түсінеді.</i> - техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсінеді және біледі.;</p> <p>II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады. «Тек бір минут» стратегиясын өткізеді <u>Оқушылар бір-бірін бағалайды</u> Оқушылар тамырдың ырғағын санайды. Мұғалім дененің құрлысын жазуды ұсынады. Мұғалімоқушылармен бірге алдағы ауыр дене жүктемесіне ағзаны дайындау шін түрлі бұлшықет топтарын ширатып шынықтыру үшін көшбасшыны тандайды. <i>Денені ширатып шынықтырғаннан кейін мұғалімоқушыларға «Көңіл-күй ағашы» стратегиясы бойынша жаттығудан кейінгі көңіл-күйді анықтауды ұсынады.</i> Мұғалім сұрақ қояды: - сіз таңдаған көңіл-күйлеріңізді қалай түсіндіруші едіңіз?</p>	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	
Ортасы	Оқушылар топта төрт адамнан жұмыс істейді. Жүгіру, секіру немесе найза лақтырумен жаттығып жатқан екі немесе үш топты таңдап, оларға үш шара белгілеңіз. Олардың әрқайсысы жүгіру, секіру немесе найза лақтыру әрекеттерін тоқтатып, денені суыту жаттығулары жасау керек. Оны сыныпқа көрсетіп, бір-бірімен ой бөліседі. сыныптың әрекеті: екі жұлдыз (денені суытуда олар ұнатқан екі нәрсе) және тілек (суыту жаттығуында дамытылуы тиіс нәрсе).	оқушылар ойын ережесін сақтайды -допты алып жүруді дұрыс орындайды -ойыншы өз доын дұрыс алып жүрді	ҚБ «Бәрекелді, әттеген-ай»	А4 кесте сызылған қағаз

Сыныпты шағын топтарға бөлу, секіру жаттығуларын орындау:

- жылдам жүгіру кезінде әрбір бесінші қадамда жоғары итерілу;
- қолды сермеп екі аяққа қонумен оң (сол) аяқпен итеріліп орнынан ұзындыққа секіру;
- қолды сермеп, 10-12 см биіктікке (гимнастикалық мат) орнынан ұзындыққа секіру;
- қолды сермеп, бір аяқпен итеріліп, үш қадамнан екпін алып ұзындыққа секіру;
- қолды сермеп, екі аяққа қонумен екпін алып қосарлы секіру;
- қолды сермеп кейіннен ұзындыққа секіруді орындаумен тереңге секіру (гимнастикалық орындықтан);
- қолды сермеп, бір аяқпен итеріліп, кейіннен ұзындыққа секірумен тереңге секіру.

Орындалған тапсырмаға талдау жасау.

Дескриптор :

- жылдам жүгіру кезінде әрбір бесінші қадамда жоғары итеріле алады;
- қолды сермеп екі аяққа қонумен оң (сол) аяқпен итеріліп орнынан ұзындыққа секіреді;
- қолды сермеп, 10-12 см биіктікке (гимнастикалық мат) орнынан ұзындыққа секіре алады;
- қолды сермеп, бір аяқпен итеріліп, үш қадамнан екпін алып ұзындыққа секіреді;


Бағалау: тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады.

Мұғалім сұрақ қояды:

- Біздің ағзаға икемділік не үшін керектігін айта аласыңдар ма?
- Осы тапсырма қандай дене қасиеттерді дамытады?

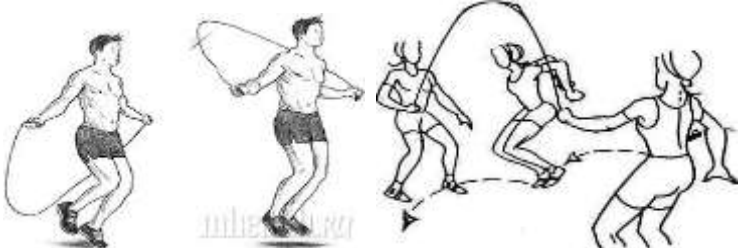
Мұғалім, оқушыларды дұрыс жолға бағыттайды және қандай да бір қиыншылықтар мен тіл проблемалары туралы ескертулер жазып алады (спорт терминологиясы және т.б.) Мұғалім кейде оқушыларға ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді.

Бағалау
парақшасын
толтырады.

	Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады.			
Сабақтыңсоңы	<p>«Қар кесегі» тәсілі арқылы оқушылар өтілген тақырып бойынша бірнеше сұрақ дайындап, бір-біріне лақтырады. Сол арқылы сабақты қорытындылайды.</p> <p>«Бес саусақ» тәсілі. Оқушылар параққа алақандарын қойып, оны жиегімен қаламмен айналдырып өтеді. Осыдан соң олар сабақ туралы мынандай сұрақтарға жауап беріп, салынған саусақтарына жазады:</p> <p>Бас бармақ - бүгін сабақта ең құнды мәселе қандай болды?</p> <p>Балалы үйрек – мен топта/жұпта қалай жұмыс жасадым?</p>  <p>Орған терек – мен бүгін қандай білім мен тәжірибе алдым?</p> <p>Шылдыр шүмек – сабақ маған ұнады ма? Неліктен?</p> <p>Кішкентай бөбек – мен сабақта өзімді қалайша сезіндім?</p>	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

Бөлім		
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
Күні		
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны
Сабақтың тақырыбы	Секіруді дамытуға арналған іс -шаралар	
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу	

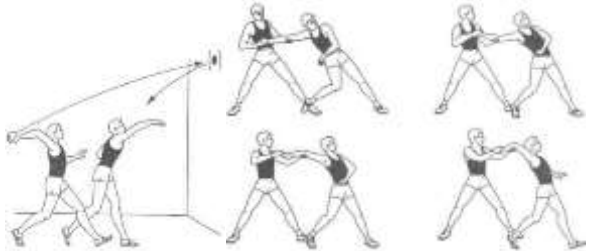
Сабақтың мақсаты	Барлық оқушылар келесіге қабілетті: - секіруді дмытуға арналған қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіреді Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті: - секіруге дамытуға арналған қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін көрсете біледі			
Бағалау критерииі	- кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіреді және көрсете біледі			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	Ынтымақтастыру атмосферасын орнату. Оқушыларды сапқа тұрғызу,сәлемдесу. Жалпы жетілдіру жаттығулары: 1. Бір орында: Оңға,солға,кері бұрылу. 2.Жүру: Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру. Жартылай отырып, толық отырып жүру. 3.Жүгіру: Еркін жүгіру, тізені көтеріп жүгіру, аяқты артқа сермеп жүгіру. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау. Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау.	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Сурет суреттер
Ортасы	Қосымша салмақсыз секіру жаттығулары. Сыныпты бірнеше кіші топтарға бөліп, айналмалы түрдегі жаттығу сабақтарын өткізу: 1. Нығыздалған доппен кедергілерден бір аяқта және екі аяқта секіру – 10-15 секіруді 3-4 қайталау. Кедергілердің биіктігі, оқушылардың дайындығына байланысты. 2. Бір аяқтан екінші аяққа секірулер (жұмсақ жерде, гимнастикалық маттарда, құмда) - 10-15 секіруді 3-4 қайталау. 3. Кезекпен әр аяқта баспалдақпен секіру. 20-30 секіруден бастап, біртіндеп секіру санын көбейту. 4. Биіктіктен (орындық, гимнастикалық орындық) секіріп түсіп, жоғары немесе алға секіру 8-10 секіруді 2-3қайталау. 5. Секіртпе жіппен түрлі секірулер – 200 секіруге дейін. Жаттығуды 20-30 реттен бірнеше қайталап орындайды. 6. Бір орыннан бір аяқта жоғарыда орналасқан заттарға секіріп, қолды, басты, иықты тигізу.	Қосымша салмақсыз секіру жаттығулары. Сыныпты бірнеше кіші топтарға бөліп, айналмалы түрдегі жаттығу сабақтарын өткізу: 1. Нығыздалған доппен кедергілерден бір аяқта және екі аяқта секіру-10-15 секіруді 3-4 қайталау. Кедергілердің биіктігі, оқушылардың дайындығына байланысты. 2. Бір аяқтан екінші аяққа секірулер (жұмсақ жерде, гимнастикалық маттарда, құмда)-10-15 секіруді 3-4		Үлкен, бос кеңістік, нығыздалған доптар, жеңілдетілген гимнастикалық кедергілер. Гимнастикалық маттар(ұзындыққа секіруге арналған ор), орындық, гимнастикалық

	<p>7. Толық отырып, ұзындыққа секіру («бақа») - 6-10 секіруді 2-3 қайталау.</p> <p>8. Жартылай отырған қалыптан бір аяқта және екінші аяқта секіру – әр аяқта 20-30 секіруді 2-3 қайталау.</p> <p>Орындалған тапсырмаға талдау жасау.</p>  <p>Оқушылар, тапсырманы орындауды түсінгендіктерін және қатесіз орындағандарын қадағалаңыз. Белгілі бір кезеңде топпен жұмыс жасағанда, дұрыс орындауды көрсетіп, көмектесетін оқушыларды атап өтіңіз. Оқушыларға қауіпсіздік ережелерін еске салып кетіңіз. Жаттығуды орындау барысында асықпай, кезектілік ретін сақтау қажет. Жақсы дене дайындығын беруге және жаттығулар орындалу үшін, оқушыларға өзгеріс енгізуді ұсыныңыз. Егер оқушылар саны аз болса, айналмалы жаттығу сабағындағы жаттығулар санын өзгертуге болады. Оқу тапсырмасын орындау кезінде оқушылардың жағдайына қарап отырыңыз, қажет болған жағдайда демалыс беріп, тапсырманы орындап болған жағдайда кезеңнен кету қажет екендігін айтып кетіңіз. Оқушылар, тапсырманы тиімді орындап, келесі кезеңдерге өту үшін аймақтарды алаңның әр бөліктерінде орналастырған жақсы болады. Орындалған жұмысқа бірін-бірі бағалауды өткізіңіз. Сұраңыз: Қай жаттығуларды орындау кезінде қиындық туды?</p>	<p>қайталау. 3. Кезекпен әр аяқта баспалдақпен секіру. 20-30 секіруден бастап, біртіндеп секіру санын көбейту. 4. Биіктіктен (орындық, гимнастикалық орындық) секіріп түсіп, жоғары немесе алға секіру 8-10 секіруді 2-3 қайталау. 5. Секіртпе жіппен түрлі секірулер-200 секіруге дейін. Жаттығуды 20-30 реттен бірнеше қайталап орындайды. 6. Бір орыннан бір аяқта жоғарыда орналасқан заттарға секіріп, қолды, басты, иықты тигізу. 7. Толық отырып, ұзындыққа секіру («бақа»)-6-10 секіруді 2-3 қайталау. 8. Жартылай отырған қалыптан бір аяқта және екінші аяқта секіру-әр аяқта 20-30 секіруді 2-3 қайталау. Орындалған тапсырмаға талдау жасау.</p>		<p>орындық, секіртпе жіп, ысқырық. Секіруді дамытуға арналған жаттығу интернет ресурсына сілтеме: http://sportfiction.ru/articles/uprazhneniya-dlya-pryguchesti/</p>
<p>Сабақтың соңы</p>	<p>Сабақ соңында оқушыларға қойылатын сұрақтар:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сабақта не түсініксіз болды? • Сабақ барысында қандай қиыншылықтар кездесті? • Не қосу қажет деп ойлайсың? Өзіңізге нені жетілдіру қажет? <p>Үй тапсырмалары беріледі; Мұғалім тарапынан кері байланыс жүргізіледі (сабақ барысында кеткен қателіктер мен артықшылықтар ауызша айтылады)</p>	<p>Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.</p>		<p>Рефлексия парағы</p>

--	--	--	--	--

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету			
Сабақтың мақсаты	оқушыларға жүгіріп келіп, ұзындыққа секіру тәсілін үйренеді, көрсеткіштерімен таныстыру; Оқушыларға сабақта жүгіріп келіп ұзындыққа секіруді меңгерту Аяқ бұлшық еттерінің, буындарының секіруде атқаратын жұмыстарын түсіндіру. Жүгіру техникасы. Бір орыннан секіру техникасы.			
Бағалау критерийі	Дене жаттығуларын орындау барысында техника қауіпсіздік ережесін сақтайды. Нәтижеге қол жеткізу үшін орындалатын әрекеттерді атайды. Жүгіру машықтарына қатысты өз бойындағы жақсы және осал тұстарды сипаттайды.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	Тақырыпты, сабақ барысын, бағалау критерийлерін, сабақ мақсаттарын жария ету және түсіндіру, сабақ соңындағы рефлексия туралы ескерту. Жүгіру жолымен жеңіл жүгіру	Оқушылар «шаттық шеңберіне» тұрып,	Қол шапалақ	Жаттығулар көрсету.

	<p>Арнайы жүгіру жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тізені биік сермеп жүгіру 2. Аяқты тізеден артқа сермеп жүгіру 3. Түзу аяқты алға сермеп жүгіру 4. Түзу аяқты артқа сермеп жүгіру 5. Оң жанымен секіре қозғалу 6. Сол жанымен секіре қозғалу 7. Оң жанымен аяқты айқастыра жүгіру 8. Сол жанымен аяқты айқастыра жүгіру 9. Артпен алға қарап жүгіру 10. Жылдам жүгіру <p>Арнайы орында орындалатын жаттығулар</p> <p>1 бастапқы қалып қол мықымда аяқ иық деңгейінде басымызды оңға, солға 4 реттен айналдырамыз</p> <p>2 Б.қ аяқ иық деңгейінде қол иықта иығымызды алға, артқа, 4 реттен айналдырамыз.</p> <p>3Б.қ аяқ иық деңгейінде қолымызды шынтақтан ішке, сыртқа 4 рет айналдырамыз.</p> <p>4. Б.қ аяқ иық деңгейінде жұмылдырығымызды алға, артқа 4 реттен айналдырамыз.</p> <p>5. Б.қ аяқ иық деңгейінде қол мықымда белімізді оңға, солға 4 реттен айналдырамыз.</p> <p>6. Б.қ аяқ иық деңгейінде оң қол жоғарыда, сол қол төменде 1,2 артқа сермейміз 3,4 қолымызды ауыстырып сермейміз.</p> <p>7. Б.қ аяқ иық деңгейінде оң қол жоғарыда, сол қол мықымда 1,2 солға иілеміз 3,4 оңға иілеміз.</p> <p>8. Б.қ аяқ иық деңгейінде 1 артқа шалқаямыз, 2 алға иілеміз, 3 отырамыз, 4 Б.қ.</p> <p>9. Б.қ аяқты алшақ қоямыз 1 сол аяққа иілеміз 2 ортаға иілеміз 3 оң аяққа иілеміз 4Б.қ</p>	<p>мұғаліммен бірге қайталайды. Үй тапсырмасын айтады, тақырып бойынша сұрақтарға жауап береді.</p>		<p>Пайдаланатын көрнекіліктер. Суреттер.</p>
--	--	---	--	--

	<p>10. Б.қ аяқты алшақ қоямыз қолды жанына созып алға иілеміз 1,2 оң аяққа сол қолымызды тигіземіз,3,4 сол аяққа оң қолымызды тигіземіз.</p> <p>11. Б.қ қолымызды тізеге қоямыз,тіземізді оңға,солға 4 реттен айналдырамыз.</p> <p>12. Б.қ 1,2 сол аяққа отырамыз 3,4оң аяққа отырамыз.</p>			
Ортасы	<p>Жеңіл атлетика сабағында техникалық қауіпсіздігін қайталау.</p> <p>150 г кіші допты лақтыру әдісін орындау</p> <p>Бір орында тұрып доп лақтырудың, бес қадамнан екпін алып келіп лақтырудың техникаларын қайталап, орындау техникаларын көрсету</p> <ul style="list-style-type: none"> • дәлдікке кіші допты лақтырыңыз; • серіктесіңізбен имитациялық қорытынды күшпен жұмыс жасаңыз; • серіктесіңізбен имитациялық «қарама-қарсы (крест)» қадамдар жасаңыз; • кіші допты төменнен жоғары ала лақтыру. 	<p>Денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік техникасынан дұрыс сақтайды</p> <ul style="list-style-type: none"> - мақсатқа жетуде командалық жұмыста көшбасшылық танытады; - тапсырманы мұқият әрі дұрыс орындайды 	<p>Бас бармақ</p> <p>ҚБ «Бәрекелді, әттеген-ай»</p> <p>Бағалау парақшасын толтырады.</p> <p>ҚБ Бағдаршам</p>	<p>Жаттығулар көрсету.</p> <p>Пайдаланатын көрнекіліктер.</p> <p>Суреттер.</p>



- Оқушыларға қойылатын сұрақтар:
 - Демді тоқтатып, сапқа тұрғызу.
 Оқушыларға қойылатын сұрақтар:
- Жеңіл атлетика сабағында не үйрендіңдер?
 - нені білдім, нені үйрендім ?
 - сабақта әліде не үйренгіміз келет?
 - қандай жұмысты жалғастыру қажет ?

Сабақтың соңы

Кері байланыс Маған сабақта не ұнады. 2. Маған немен жұмыс істеу керек?
 3. Смайл арқылы өзінің көңіл-күйін бейнелейді және стикерді күн бейнесіндегі тақтаға жапсырады.

Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.

Рефлексия парағы


Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету			
Сабақтың мақсаты	<p>Барлық оқушылар келесіге қабілетті:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете біледі - бұлшық ет төзімділігін және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді <p>Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:</p> <ul style="list-style-type: none"> - арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылайды 			
Бағалау критерийі	<ul style="list-style-type: none"> - арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді - басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу 			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>II. Мұғалімоқушылармен сәлемдеседі</p> <p>Мұғалімайтады: «Бізпәндердікіріктіруді, қозғалудағдыларын, денеқасиеттерінқауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақтақырыбыбойыншаайтуарқылыдамытудыжалғастырамыз».</p> <p>Мұғалім Сіздер үшін денсаулықты сақтау нені білдіреді деп сұрақ қояды.</p> <p>Мұғалімоқушылардысабақтақырыбымен, күтілетіннәтижелерменжәнсабақмақсаттарыментаныстырады.</p> <p>Күтілетіннәтижелер</p>	<p>Мұғаліммен сәлемдеседі.</p> <p>Үй тапсырмасын айтады, тақырып бойынша сұрақтарға жауап береді.</p>	<p>Қол шапалақ</p>	<p>Гимнастикалықкілемшелер</p> <p>Карточкалар - тапсырмалар</p>

	<p>- қауіпсіздік ережесін біледі. -лақтыру техникасын түсінеді. -техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсінеді және біледі.; II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады. (II) «Тек бір минут» стратегиясын өткізеді <u>Оқушылар бір-бірін бағалайды</u> Оқушылар тамырдың ырғағын санайды. Мұғалім дененің құрлысын жазуды ұсынады. Мұғалім оқушылармен бірге алдағы ауыр дене жүктемесіне ағзаның дайындығын анықтайды. <i>Денені ширатып шынықтырғаннан кейін мұғалім оқушыларға «Көңіл-күй ағашы» стратегиясы бойынша жаттығудан кейінгі көңіл-күйді анықтауды ұсынады. Мұғалім сұрақ қояды: - сіз таңдаған көңіл-күйлеріңізді қалай түсіндіруші едіңіз?</i></p>			Гимнастикалық қысқартылған
Ортасы	<p>) Оқушыларды бірнеше топқа бөліп допты әр түрлі секторға лақтыруды ұсыныңыз. Алысқа екпінмен кіші допты (150 гр.) лақтыру техникасы: Орында, допсыз көрсету, қолмен лақтыру қимылдарына еліктеу, дұрыс алақандау мен орнынан лақтыруды үйрену. 5-6 қадамдық екпінді үйрену. Допты алысқа лақтыру. Дескриптор -лақтыру кезінде қауіпсіздік сақтайды. -150 гр доп лақтырады. -лақтырудың техникасын имитация жасайды. (Б, К, Ф) Дабыл бойынша оқытушы волейбол добын жоғары лақтырады, ал оқушылар кезек бойынша теннис добымен әуедегі нысанаға тигізуге тырысады. Әр нысанаға тигізу үшін, ойыншыға ұпай қосылады. 8-10 талпыныс ішінде ең көп ұпай жинаған ойыншы жеңімпаз болып саналады. Дескриптор : -допты 1 аймаққа лақтырады</p>	<p>-Алаңдағы қолайлы орынға орналасуға жаттығу жасау - Тактикалық амалдарды дұрыс жасау ережелерін пайдаланады .</p>	<p>ҚБ. «Жұлдызша» арқылы бағалау ҚБ «Бәрекемді, әттеген-ай» Бағалау парақшасын толтырады. ҚБ Бағдаршам</p>	<p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделмеген алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>

	<p>- допты 2 аймаққа лақтырады - допты 3 аймаққа лақтырады.</p> <p>Бағалау: тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға өзара бағалау жүргізуді ұсынады.</p> <p>Мұғалім сұрақ қояды:</p> <p>- Қолдан басқа қандай бұлшық еттер топтары, бұл жаттығуда қатысады? (мысалы, арқа бұлшық еттері, лақтыру кезінде).</p> <p>- Осы тапсырма қандай дене қасиеттерді дамытады?</p> <p>Мұғалім, оқушыларды дұрыс жолға бағыттайды және қандай да бір қиыншылықтар мен тіл проблемалары туралы ескертулер жазып алады (спорт терминологиясы және т.б.) Мұғалім кейде оқушыларға ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді.</p> <p>Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады.</p>			
Сабақтың соңы	<p>Кері байланыс: «Екі жұлдыз бір тілек»</p> <p>Үйге тапсырма: «Киіміне қарап қарсы алады, ақылына қарап шығарып салады» деген сөзбен келісесіңдер ме? Екі жақты күнделікпен ойларыңды туынды және күрделі сөздермен дәлелдеп жаз</p> <p>Рефлексия: «Жылан» әдісі</p>	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

Бөлім	
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович
Күні	

Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны			
Сабақтың тақырыбы	Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту				
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету				
Сабақ мақсаттары	<p>Барлық оқушылар келесіге қабілетті: - бұлшық ет төзімділігін және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді</p> <p>Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті: - арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылайды</p>				
Бағалау критерийлері	-арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді				
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар	
Басы	<p>III. Мұғалімоқушыларменсәлемдеседі Мұғалімайтады: «Бізпәндердікіріктіруді, қозғалудағдыларын, денеқасиеттерінқауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақтақырыбыбойыншаайтуарқылыдамытудыжалғастырамыз». Мұғалім Сіздер үшін денсаулықты сақтау нені білдіреді деп сұрақ қояды. Мұғалімоқушылардысабақтақырыбымен, күтілетіннәтижелерменжәнесабақмақсаттарыментаныстырады. Күтілетіннәтижелер <i>- қауіпсіздік ережесін біледі.</i> <i>-лақтыру техникасын түсінеді.</i> -техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсінеді және біледі.;</p> <p>II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады. (II) «Тек бір минут» стратегиясынөткізеді <u>Оқушыларбір-бірінбағалайды</u> Оқушылартамырдыңырғағынсанайды. Мұғалімдененіңқұрлысынжазудыұсынады. Мұғалімоқушыларменбіргеалдағыауырденежүктемесінеағзаныдайынд аушінтүрлібұлшықеттоптарынширатыпшынықтыруүшінкөшбасшын ытаңдайды.</p>	<p>Мұғаліммен бірге өлең жолдарын қайталайды. Сәлемдеседі, бір – біріне жақсы тілектер айтып, сәттілік тілейді.</p>	Қол шапалақ	Әр іс-әрекет түрі үшін үлкен бос кеңістіктің болуы	


	<p>Денені ширатыпшынықтырғаннан кейін мұғалім оқушыларға «Көңіл-күй ағашы» стратегиясы бойынша жаттығудан кейінгі көңіл-күйді анықтауды ұсынады. Мұғалім сұрақ қояды: - сіз таңдаған көңіл-күйлеріңізді қалай түсіндіруші едіңіз?</p>			
Ортасы	<p>) Бір-біріне бетпе-бет бөлек отыру. Толтырылғандоп (салмағы 1 кг) серіктестердің бірінің кеудетұсында, алақаналға, шынтақжан-жаққа. Қолды жылдам түзеуге кпін жасап, допты бір-біріне лақтыру. Серіктестер арасындағы арақашықтық олардың дайындығына байланысты орнатылады.</p>  <p>Дескриптор :</p> <ul style="list-style-type: none"> - салмағы 1 кг доп лақтырады. - допты лақтыру әдісін орындайды - допты әріптесіне дәл береді.. <p>Бағалау: тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға өзара бағалау жүргізуді ұсынады.</p> <p>Мұғалім сұрақ қояды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - допты лақтыру сіздің ағзаңызға қалай әсер етеді? - Осы тапсырма қандай дене қасиеттерді дамытады? <p>Мұғалім, оқушыларды дұрыс жолға бағыттайды және қандай да бір қиыншылықтар мен тіл проблемалары туралы ескертулер жазып алады (спорт терминологиясы және т.б.) Мұғалім кейде оқушыларға ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді.</p>	<p>Оқушылар ЖДЖ кешенін әзірлейді және орындайды., әрбір топқа ширату нұсқасын ойластыруды және өз нұсқасын ұсыну тапсырмасын алады. Әрбір топқа әр түрлі бұлшық еттерге ширату жасау тапсырмасын орындайды</p> <p>Эстафеталық жарыстарда негізгі жеңіл атлетикалық элементтерді анықтайды және түрлі мүмкіндіктерді, қозғалыстарды пайдалану арқылы, эстафеталарға қатысады.</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «Бәрекелді, әттеген-ай»</p> <p>Бағалау паракшасын толтырады.</p>	<p>Үлкен бос кеңістік. Мұғалімнің ысқырығы, эстафета таяқтары, фишкалар, жалаулар, бор.</p> <p>Үлкен бос ойын кеңістігі, мұғалім үшін ысқырық, бор, кегли, баскетбол доптары, теннис доптары, волейбол доптары. Нұсқалары ретінде 10-10 см өшемді нысана, кегли немесе қорап.</p>

	Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады.					
Сабақтыңсоңы	Кері байланыс:	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы		
	<table border="1"> <tr> <td>Білемін</td> <td>Білгім келеді</td> <td>Үйрендім</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				Білемін	Білгім келеді
Білемін	Білгім келеді	Үйрендім				

Бөлім		
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
Күні		
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны
Сабақтың тақырыбы	Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту	
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету	
Сабақтың мақсаты	<p>Эстафеталық таяқшаны беруде дағдылар мен біліктерді дұрыс игеруге үйрету.</p> <p>Коридорда дұрыс беруге үйрету.</p> <p>Эстафеталық таяқшаны беруде жүгіру қарқынын азайтпауға үйрету.</p> <p>Сабақтағы төзімділік сапасын жақсарту.</p>	

Бағалау критерииі	<p>Қауіпсіздік техникасын біледі. Эстафеталық таяқшаны дұрыс беруді біледі. Коридорда эстафеталық таяқшаны беруді көрсетеді. «Уақытқа қуаласпақ» ойынында эстафеталық жүгіруді пайдалана отырып ойша әрекеттерді дұрыс қолданады.</p>			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>IV. Мұғалімоқушыларменсәлемдеседі Мұғалімайтады: «Бізпәндердікіріктіруді, қозғалудағдыларын, денеқасиеттерінқауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақтақырыбыбойыншаайтуарқылыдамытудыжалғастырамыз». Мұғалім Сіздер үшін денсаулықты сақтау нені білдіреді деп сұрақ қояды. Мұғалімоқушылардысабақтақырыбымен, күтілетіннәтижелерменжәнесабақмақсаттарыментаныстырады. Күтілетіннәтижелер <i>- қауіпсіздік ережесін біледі.</i> <i>-лақтыру техникасын түсінеді.</i> -техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсінеді және біледі.; II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады. Суретбойыншаәңгіме Топтарға тақырыпқа сай суреттер беріледі. Солсуреттергеқарапоқушылар әңгіме құрастыру керек. Онда сурет қай уақытта түсірілген, нені бейнелейді, қай жерде, осы суретке қарап сол уақыт туралы не айтуға болады? Деген сияқты сұрақтар төңірегінде әңгімелеуге болады және оны өтіпжатқан тақырыппен байланысты өрбітуге де болады. Оқушылар бір-бірін бағалайды Оқушылар тамырдыңырғағын санайды. Мұғалім дененің құрлысын жазуды ұсынады. Мұғалімоқушылармен бірге алдағы ауыр дене жүктемесіне ағзаның дайындығын ауу үшін түрлі бұлшықет топтарын ширатып шынықтыру үшін көшбасшыны ытаңдайды.</p>	<p>Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды</p>	<p>Қол шапалақ</p>	<p>word/ulttyq_kiim-66081.html</p>

	<p>Денені ширатып шынықтырғаннан кейін мұғалім оқушыларға «Көңіл-күй ағашы» стратегиясы бойынша жаттығудан кейінгі көңіл-күйді анықтауды ұсынады. Мұғалім сұрақ қояды: - сіз тандаған көңіл-күйлеріңізді қалай түсіндіруші едіңіз?</p>			
<p>Ортасы</p>	<p>Атлетикалық лақтырудың төрт түрін қарастырыңыз: тарту, итеру, көтеру, ұшыру. Итеріп лақтыруға көңіл бөліңіз (жоғары және найза лақтыру). Оқушылар бір-біріне қарсы он қадам арақашықтықта орналасады. Лақтырушы теннис добын бас бармағымен, ортаңшы және сілтеу саусағымен ұстайды. Оқушылар жұптасып олардың техникалық ерекшеліктеріне назар аударып бір-бірінің техникаларын түзетеді. Допты лақтырушы жұбына доп жеткен сайын бір қадамға шегінеді.</p> <p>Топтасып, ауыр топтарды итеру үшін қалаталарды, ұшыру үшін құрсаулар/шығыршықтарды қолданып, қарапайым итеру, көтеру мен ұшыру бойынша жарыстар жасаңыз. Әрқайсысына лақтыру орнын қарастырыңыз. Әрбір лақтыру әрекеті үшін қауіпсіздік ережелерін сақтаңыз. Басқа бір жұппен лақтыру әрекеттерін орындаудан жарысыңыз. Оқушылар басқаларға жүйелі түрде түзету кері байланыстарын беру қажет.</p> <p>Дескриптор :</p> <ul style="list-style-type: none"> - қауіпсіздік ережесін біледі. - топта көшбасшылық дағдыларды көрсетеді. - теннис добын лақтыру тәсілін біледі. - теннис добын нысанаға тигізеді <p>Бағалау: тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға өзара бағалау жүргізуді ұсынады.</p> <p>Мұғалім сұрақ қояды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - биіктікке секіру сіздің ағзаңызға қалай әсер етеді? - Осы тапсырма қандай дене қасиеттерді дамытады? <p>Мұғалім, оқушыларды дұрыс жолға бағыттайды және қандай да бір қиыншылықтар мен тіл проблемалары туралы ескертулер жазып алады</p>	<p>Барлық оқушылар орындады:</p> <p>ойынының кезінде тапсырмаларды ережелерге сай орындайды және көрсетеді .</p> <p>Қауіпсіздік ережесін сақтайды. Ойынның ережесін біледі, қорғаныстағы әдіс-тәсілдерді құрады және оны ойында қолданады.</p>	<p>Екі жұлдыз, бір тілек» әдісі арқылы бағалау.</p> <p>ҚБ «Бәрежелді, әттеген-ай»</p>	<p>Үлкен, бос кеңістік, ысқырық. Шеңберлер, секіртпе жіптер, гимнастикалық маттар, орындықтар, конустар, бор, уақыт өлшеуіш.</p> <p>« -estafety-s-elementami-legkoy-atletiki.html</p>

	(спорт терминологиясы және т.б.) Мұғалім кейде оқушыларға ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді. Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады.			
Сабақтыңсоңы	 <p>Кері байланыс «Сэндвич» әдісі. Өз ойларын білдіреді.</p> <p>Өз көңіл күйлерін бейнелеген стикерге сабақтан алған әсерлері бояу тапсырылады</p> <p>Осымен сабақ аяқталды. Сау болыңдар!</p>	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

Бөлім		
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
Күні		
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны
Сабақтың тақырыбы	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру	

Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету			
Сабақтың мақсаты	Барлығы: Өзінің шығармашылық тапсырмаларының күшті жақтарын және жақсартуды қажет ететін жақтарын іздеу және бақылау. Көбі: Әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу Кейбірі: Анық және толық сөйлеу арқылы, мәселені түсінгенін көрсетеді.			
Бағалау критерииі	жаңа сөздерді біледі, өз ойларын бір-екі сөйлеммен айта алады; ойларын айта біледі, тақырып төңірегінде сұхбаттаса алады; ойларын айта біледі, тақырып төңірегінде сұхбаттаса алады, берілген жағдаяттан шыға алады.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	Бой сергіту жаттығулары. Фишкалар арқылы топқа бөледі. (жасыл, қызыл, көк, сары) Смайликтерді ұсынады. <i>Сабақты бастайтын алдында топтың спикерлерін таңдап алайық</i> <i>Үй жұмысын тексеру</i> - Спикер бағала Суреттер көрсетеді.	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Гимнастикалық төсеніштер Гимнастикалық қабырға



-Мыны суретте қандай сабақ болып жатыр?

-Мына суретте балалар не істеп жатыр?

-Не үшін істейді?

-Қандай сабақта істейді?

-Сонымен бүгінгі тақырып қандай деп ойлайсыңдар?

-Сабақтың мақсаты не екен?

(бүгінгі мақсат Мұғалім әр топқа қағаз беріп, «Ой қозғау» ұйымдастырады.

1.Қандай спорт ойындары бар?

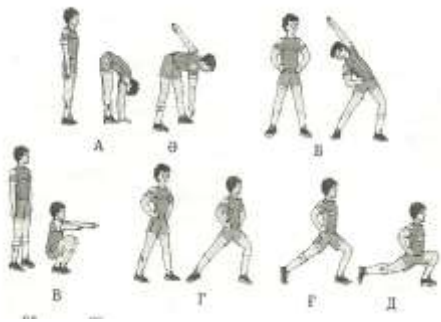
2.Қандай Қазақстандық спортшыларды білесіңдер?

3.Кім қандай спорттық секцияға қатысады?

1.Сөздікпен жұмыс (оқу, дауыстан оқу)

дене тәрбие сабағы – урок физкультуры шынығамын– закаляюсь

спорт шеберлері – мастер спорта жеңімпаз – победитель



2.Сөздермен сөз тіркес құрастыру.

Мәтін таратылады, оқиды, аудару.

ымыз...)

Ортасы

Қозғалыс кезіндегі бір лектен екі, үш, төрт лекке ауысуды жетілдіру.

Жүрісте:

- Бір лектен ортадан екі лектен жүру.
- Бір лектен ортадан үш лектен жүру.
- Бір лектен ортадан төрт лектен жүру.

Содан соң екі,үш,төрт лектен бір лекке шығу.

Алға, артқа домалауды үйрету.

Келтіру жаттығуларды жасау:

- Басқа тіреніп , оңға және солға айналдыру.
- Қолмен аяқты жинап, арқаны дөңгелетіп “қайықша” жаттығуды жасау.
- Алға жинақталып домалау.
- Артқа жинақталып домалау.

Секіртпемен ойындар.

Хан «алшы»

Бұқл ойынға 5 немесе 10 бала қатыса алады.Көп асықтың ең ірісін қызыл түске бояп қояды.Бұл асық «хан» асығы.

Жауырынға тұрып және көпір жасап тұрып орындайды. Қауіпсіздік ережесін біледі. Баскетбол ойынында техникалық әдісті меңгеру арқылы ойындар көрсетеді. Топта жұмыс істей отырып досты игеруді көрсетеді. Баскетбол ойынында негізгі ережелерді сақтайды.

Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау

ҚБ «Бағдаршам»

спорт зал гимнастикалық төсеніштер секундомер ысқыруық бағалау парағы

	<p>Асықтар тізіліп қойылады да бастаушы хан асығымен оларды көздеп құлатады. Құлаған асықтарды жинап алады. Егер хан асығы бүк, шік, тайқы-қалыптарымен түссе, бастаушы жақын құлаған асықтарды ата береді. Егер бастаушы асықтарды қолымен құлатып алса немесе басқа асықтарымен атса, онда ойынды келесі бала жалғастырады. Ең соңында хан асығы кімнің қасында қалса, сол бала жеңіске жетеді. Келесі ойынды жеңіске жеткен бала жалғастырады.</p>			
Сабақтың соңы	<p>Жеңіл жүгіру. Ағзаны қалпына келтіру жаттығулары Сапқа тұрғызу Микрофон әдісі арқылы өздерінің акробатикалық жаттығуды орындау кезіндегі алған әсерлерімен бөліседі. Түсінбеген немесе қиындық туғызған сұрақтары болса қояды Сабақты қортындылау Оқушыларды бағалау Үйге тапсырма беру (Қазақстандағы гимнаст , акробаттар туралы мағлұмат жинау)</p>	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

Бөлім	
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович

Күні				
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.1.1.1 арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету			
Сабақтың мақсаты	<p>Барлық оқушылар келесіге қабілетті: -ойын жағдайында спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіреді</p> <p>Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті: - арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті көрсете біледі</p>			
Бағалау критерииі	-арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету;			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>V. Мұғалімоқушылармен сәлемдеседі Мұғалімайтады: «Біз пәндерді кіріктіруді, қозғалудағы дағдыларын, денсаулық ережесін сақтау мен сабақтағырыбы бойынша айту арқылы дамытуды жалғастырамыз». Мұғалім Сіздер үшін қозғалмалы ойындар арқылы денсаулықты шыңдау негізін білдіреді деп сұрақ қояды. Мұғалімоқушыларды сабақтағырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады. Күтілетін нәтижелер - қауіпсіздік ережесін біледі. - ойын арқылы денсаулықты шыңдауды біледі. - арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді; II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.</p>	<p>Оқушылар шаттық шеңберін құрады. Мұғалімнің қойған сұрағына жауап береді. Бір-біріне әдемі сөздер айт ады. Біз тату-тәттіміз. Біз бақыттымыз! Әр күніміз қуанышқа толы.</p>	<p>«Алдығы оқуда» күлегештер арқылы бағалаймын.</p>	<p>Үлкен ойын кеңістігі, жарыс өткізуге қажетті құрал жабдықтар.</p>

	<p>(II) «Тек бір минут» стратегиясын өткізеді Оқушылар бір-бірін бағалайды Оқушылар тамырдың ырғағын санайды. Мұғалім дененің құрлысын жазуды ұсынады. Мұғалім оқушылармен бірге алдағы ауыр дене жүктемесіне ағзаны дайын дау үшін түрлі бұлшықет топтарын ширатып шынықтыру үшін көшбасшыны таңдайды. <i>Денені ширатып шынықтырғаннан кейін мұғалім оқушыларға «Көңіл-күй ағашы» стратегиясы бойынша жаттығудан кейінгі көңіл-күйді анықтауды ұсынады. Мұғалім сұрақ қояды: - сіз таңдаған көңіл-күйлеріңізді қалай түсіндіруші едіңіз?</i></p>			
<p>Ортасы</p>	<p>Конустармен/маркерлермен белгіленген тікбұрышты ойын кеңістігінде аяқ және/немесе қол дриблингін пайдалана отырып, қармауға арналған 4-не 4 қарсы ойнаңыз. Тікбұрыштың қарама-қарсы ұшында команданың әрқайсысы үшін мақсаттарды ұсыныңыз. Екі команда ережелер туралы ойлайды: ешқандай байланыс, доппен жүгіру, тебу, іргелес сызықтан лақтырудан ойын мәресі/қайталама мәресі, допты беру немесе қарсылас сызығының ұшы арқылы алып жүруден ұпайларға жол берілмейді. Оқушылар ойын барысында және одан кейін тактика және стратегия туралы рефлексияға қатысады (мұғалімге арналған ескертулерді қараңыз). Оқушылар мұғаліммен нені ойнауды қалайтынын талқылағаннан кейін ойын аясына тартылған. Олар ойын барысында кезекпен бірқатар рөлдерді орындайды: ойыншы, жаттықтырушы, төреші, ұпай санаушы, оператор. Олар үнемі тактиканы, әділ ойынды және бірлескен жұмыс дағдыларын қайта қарайды.</p> <p>Дескриптор :</p> <ul style="list-style-type: none"> - допты саусақпен жоғарыдан қабылдайды - допты тордан асырып береді. - доппен тапсырмалар орындау кезінде үйлесімділікті дамытуға арналған қозғалыс әрекеттерін көрсетеді. <p>Бағалау: тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға өзара бағалау жүргізуді ұсынады.</p> <p>Мұғалім сұрақ қояды:</p>	<p>Қауіпсіздік ережесін біледі. Икемділік, жауырыңға а тұру, көпірше, домалау, созылу, бастапқы қалып, жинақталу ережелерін көрсетеді Допты алып жүру, ереже ісін дұрыс пайдаланады және сақтайды көрсетеді -</p>	<p>Сабактың басында оқушылар әр топты «Басбармақ» әдісі арқылы бағалайды</p> <p>«Жеке әңгіме» үлгісі бойынша өзін бағалайды</p>	<p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң. Ысқырық, бор, волейбол добы, теннис добы, әр түрлі нысаналар. М.Н. Жуков. Қозғалу ойындары. «</p>

	<p>- Сіз командада қалай аса тиімді ойнай аласыз?</p> <p>- Осы тапсырма қандай дене қасиеттерді дамытады?</p> <p>Мұғалім, оқушыларды дұрыс жолға бағыттайды және қандай да бір қиыншылықтар мен тіл проблемалары туралы ескертулер жазып алады (спорт терминологиясы және т.б.) Мұғалім кейде оқушыларға ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді.</p> <p>Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады.</p>			
Сабақтыңсоңы	<p>Кері байланыс</p> <p>1.Сіз үшін жаңа ақпарат...</p> <p>2.Не қиын болды?</p> <p>3.Не оңай болды?</p> <p>4.Нені ескеруім керек?</p> <p>«Менің ең жақсы көретін сәнді киімім» тақырыбында диалог құрастыру. Дыбыс үндестігіне талдау</p>	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

Бөлім	
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович
Күні	

Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны			
Сабақтың тақырыбы	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру				
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу				
Сабақтың мақсаты	<p>Барлық оқушылар келесіге қабілетті: -үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді</p> <p>Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті: - арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылайды</p>				
Бағалау критерииі	-арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету;				
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар	
Басы	<p>VI. Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі Мұғалім айтады: «Біз пәндерді кіріктіруді, қозғалу дағдыларын, дене қасиеттерін қауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақ тақырыбы бойынша айту арқылы дамытуды жалғастырамыз». Мұғалім Сіздер үшін қозғалмалы ойындар арқылы денсаулықты шыңдау нені білдіреді деп сұрақ қояды. Мұғалім оқушыларды сабақ тақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады. Күтілетін нәтижелер - қауіпсіздік ережесін біледі. - ойын арқылы денсаулықты шыңдауды біледі. - арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді;</p> <p>II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады. (II) «кім көп секіреді» стратегиясын өткізеді Ойыншылардан үшнемесе төртқатарлас сапқа тұрады. Олардың</p>	<p>Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды</p>	Қол шапалақ		

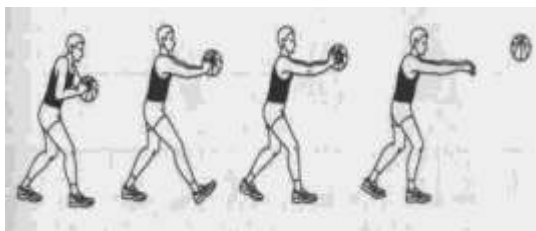
	<p>арақашықтығы 2 м, ал саптағы ойыншылар арасында- 1 қадам. Саптағы бас ойыншылар бір қысқа секіргіштен алады. Белгі бойынша олар секіргіштің бір шетін артында тұрғанға береді, екі ойынша секіргішті саптағы ойыншылардың аяқтарының астынан өткізеді. (секіргіш жерге тиетіндей дерлік болу керек). Сапта тұрғандар секіргіштен серікеді. Бас ойыншы саптың соңында қалады, ал секіргішті жүргізуге көмектескен ойыншы (екінші нөмір) алға жүгіреді. Ол секіргіштің бір шетін үшінші ойыншыға беріледі, олар тағы барлық сапта тұрған балалардың аяқтарының астынан секіргішті өткізеді. Енді саптың соңында екінші ойыншы қалады, ал үшінші саптың алдына жүгіреді тағы солай жалғаса береді. Ойын барысында барлық ойыншылар секіргішті жолдастрының аяқтарынан астынан өткізу керек. Ойынның басында бірінші тұрған оқушы (секіргішті жоғары көтеріп) ойынды аяқтайды. Өз орнына келіп аяқтайды.</p> <p>Оқушылар бір-бірін бағалайды Оқушылар тамырдың ырғағын санайды. Мұғалім дененің құрлысын жазуды ұсынады. Мұғалім оқушылармен бірге алдағы ауыр дене жүктемесіне ағзаны дайындау үшін түрлі бұлшық ет топтарын ширатып шынықтыру үшін көшбасшыны таңдайды.</p> <p><i>Денені ширатып шынықтырғаннан кейін мұғалім оқушыларға «Көңіл-күй ағашы» стратегиясы бойынша жаттығудан кейінгі көңіл-күйді анықтауды ұсынады. Мұғалім сұрақ қояды: - сіз таңдаған көңіл-күйлеріңізді қалай түсіндіруші едіңіз?</i></p>			
Ортасы	<p>Оқушылар төрт адамнан тег ойындарын ойнайды (3-і 1-не қарсы) тордың ішінде конуспен/маркерлермен белгіленген шаршы. Үш оқушы бір доппен шабуылдаушы команданы құрады. Олардың мақсаты поролон добы бар қорғаушы-ойыншыға жанасу (тег) болып табылады, лақтыруға болмайды. Олар ойыншыға жанасқан сайын балл алады; оларда мүмкіндігінше көп балл алу үшін бір минут уақыт бар.</p> <p>Оқушылар ойын барысында және одан кейін тактика және бірлескен жұмыс туралы ойлар мен талқылауларға қатысады (мұғалімге арналған ескертулерді қараңыз).</p>	<p>Екпін алып немесе орнынан бойлап жасалады.</p> <p>Оқушылар тірек-қозғалыс дағдыларының не екенін түсінгендіктерін</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p>	<p>Үлкен бос кеңістік, баскетбол доптары, ысқырық, конустар.</p> <p>Баскетбол сабақтарынд</p>

	<p>Дескриптор :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ойыншылар ойныда қауіпсіздік ережесін біледі. - допты тордан асырып соғады.. - топта бірлескен жұмыс жүргізеді. <p>Бағалау: тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға өзара бағалау жүргізуді ұсынады.</p> <p>Мұғалім сұрақ қояды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - допты жоғарыдан соғу кезінде қандай қиындықтарға тап болдыңыз. - Осы тапсырма қандай дене қасиеттерді дамытады? <p>Мұғалім, оқушыларды дұрыс жолға бағыттайды және қандай да бір қиыншылықтар мен тіл проблемалары туралы ескертулер жазып алады (спорт терминологиясы және т.б.) Мұғалім кейде оқушыларға ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді.</p> <p>Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады.</p>	сипаттай және көрсете алады.	: «Бас бармақ» арқылы бағалайды	ағы қауіпсіздік ережелері интернет ресурсына сілтеме: https://xn--jlahfl.xn--p1ai/library/instruktazh_po_tehnike_bezопасnosti_na_urokah_baske_112701.html Баскетболдағы допты алып жүру интернет ресурсына сілтеме: https://www.youtube.com/watch?v=Lnf-a-ZQgJ6Y
Сабақтыңсоңы	<p>Сабақ соңында оқушыларға қойылатын сұрақтар:</p> <p>Сабақта не түсініксіз болды?</p> <p>Сабақ барысында қандай қиыншылықтар кездесті?</p> <p>Не қосу қажет деп ойлайсың?Өзіңізге нені жетілдіру қажет?</p> <p>Үй тапсырмалары беріледі;</p> <p>Мұғалім тарапынан кері байланыс жүргізіледі (сабақ барысында кеткен қателіктер мен артықшылықтар ауызша айтылады)</p>	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

Бөлім		
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
Күні		
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны
Сабақтың тақырыбы	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру	
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу	8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	

мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)				
Сабақтың мақсаты	<p>Барлығы: Жаңа білімді түсінеді. Көбі: Анық сөйлеу арқылы, тақырыпты талқылайды. Кейбірі: Анық және толық сөйлеу арқылы, мәселені түсінгенін көрсетеді.</p>			
Бағалау критерийі	ойындардағы айырмашылықтарды түсінеді және рөлдерді белсенді көрсетеді; мақсатқа жету үшін топта бірігіп жұмыс атқару барысында қозғалыс дағдыларын қалыптастырады.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>Сапқа тұрғызу. Салемдесу Қауіпсіздік нұсқауды орындау керек екенің ескерту. Оқушылардың белсенді қатысуы үшін арнайы жалпы дамыту жаттығулары Саптық жаттығулар: Оңға, солға бұрылу Жүру жаттығулары: Аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай отырып, толық отырып Жүгіру жаттығулары: Бір қалыпты, тізені көтеріп, аяқты артқа сермеп, оң, сол жанмен.</p>	<p>Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды</p>	<p>Қол шапалақ</p>	<p>Әр түрлі белсенділік үшін үлкен, бос кеңістік.</p>
Ортасы	<p>Жаңа сабақ. Ойын техникасының дағдысын дамыту Жаңа сабақтың мақсаты мен бағалау критерийін таныстырамын.</p>	<p>Ойындар олардың физикалық және спорттық дағдыларын дамытуға көмектесетіндігі туралы өз</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p>	<p>Әрбір қызмет түрі үшін үлкен бос кеңістік.</p>

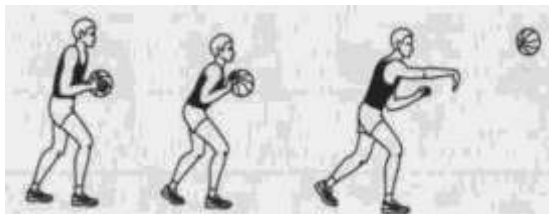
1. Екі қолмен кеудеден лақтыру. Бастапқы жағдайда доп кеуде тұсында



болады. Бір аяқ ептеп алдыға қойылуы мүмкін. Аяқтар ыңғайлы, орнықты жағдай жасап тұру керек. Денеге жоғары бағытталған қозғалыс беретін аяқтың созылуымен қатар олар

жоғарыға қарай созылуы керек, допка доға тәріздес траектория жасалу керек.

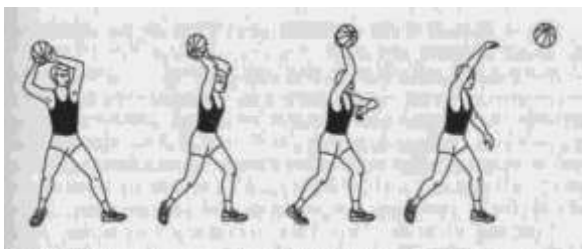
2. Бір қолмен иықтан беру. Бастапқы жағдайда доп иық тұсында бір



қолдың білезігінде болады. Екінші қолы оны демеп тұруы мүмкін. Кезену кезінде баскетболшы доп беретін жаққа қолы бұрылып дененің қарсы қимылмен қолды алдыға созып

допты қажетті бағытқа жібереді. Бастапқы жағдайда доп беретін қолмен әр аттас аяқ алға қойылады.

3. Жоғарыдан бір қолмен беру. Доптың бастапқы жағдайы, бір қолының



білезігінде. Алға қозғалғанда қол жазылады да, білезік допты орап, берілімді аяқтайды.

түсініктерін көрсете және сипаттай алады.

Жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды;
Бір қолмен иықтан беру әдісін дұрыс орындайды;
Екі қолмен кеудеден лақтыру әдісін дұрыс орындайды;
Жоғарыдан бір қолмен беру әдісін дұрыс орындайды;
Бір қолмен төменнен беру әдісін дұрыс орындайды;

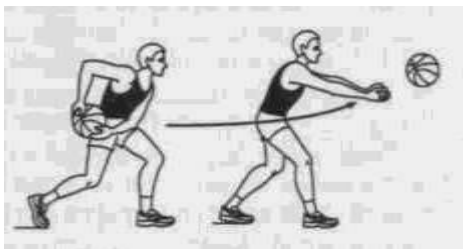
ҚБ
«Бағдаршам»

ҚБ «От шашу»

Мұғалімге арналған ысқырық, секунд өлшегіш, бор, шеңбер, резеңке доп, фишкалар, қағаз, қалам.

Патриоттық сезім туралы сілтеме:

4. Бір қолмен төменнен беру. Бастапқы жағдайда доп. жамбас тұсында, бір



қолдың білезігінде болады, алақан жоғары қарап, саусақтар алға созылады. Аз ғана кезенуден соң алға айналуы бастайтын қозғалыспен орындалады. Білезік бірте-бірте ашылып, доп одан сырғанап

түскендей болады. Ұшу биіктігі білезіктің қай мезетте ашылғанына байланысты болады. Қолды соза берген уақытта әр аттас аяқ алға адымдайды.

1- тапсырма. Оқу тапсырмасының ережелері мен қауіпсіздік ережелерін еске түсіріңдер, жаттығулар барысында сақтаңдар.

Допты лақтыру әдістерін орындаңдар.

«Кім епті?» әдісі

Дескриптор : Білім алушы

-Жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды;

-**Бір қолмен иықтан беру әдісін дұрыс орындайды;**

-**Екі қолмен кеудеден лақтыру әдісін дұрыс орындайды;**

-**Жоғарыдан бір қолмен беру әдісін дұрыс орындайды;**

-**Бір қолмен төменнен беру әдісін дұрыс орындайды;**

ҚБ. «Бас бармақ» әдісі арқылы топтар бір-бірін бағалайды.

Сұрақ-жауап: Ойын кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет пе? Өздеріңіздің практикалық білімдеріңізді және дағдыларыңызды күнделікті өмірде қалай қолданасыз?

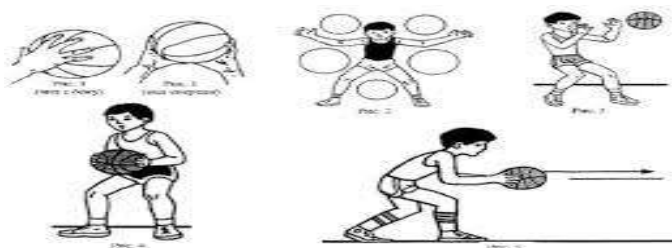
Бұл тапсырмада қандай арнайы спорттық қозғалыс әрекеттері қолданылды?

2- тапсырма. Өткізілетін оқу тапсырмасының ережелері мен қауіпсіздік ережелері айтылып еске түсіріледі. Осыдан кейін білім алушылар жұпта жұмыс жасайды.

1. Баскетболшының тұрысын, допты алып жүру тәсілдерін орындаңдар.

«Қолды жұмысқа жұмылдыру» әдісі

Баскетболшының тұрысы:



- а) Допты бір орында оң және сол қолмен алып жүру;
- б) Бір қолдан екінші қолға ауыстырып алып жүру;
- в) Қозғалыста допты оң және сол қолымен алып жүру.




Дескриптор *Білім алушы*

	<ul style="list-style-type: none"> - Баскетбол сабағындағы қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды; - Жаттығуларды орындау кезіндегі үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын қолданады. <p>ҚБ. Бір- біріне кері байланыс береді.</p> <p>Сұрақ - жауап:Баскетболмен айналысқан кезде қандай қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет? Өздеріңіздің практикалық білімдеріңізді және дағдыларыңызды күнделікті өмірде қалай қолданасыздар? Бұл тапсырмада қандай арнайы спорттық қозғалыс әрекеттері қолданылды?</p>			
Сабақтыңсоңы	<p>Кері байланыс</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Сіз үшін жаңа ақпарат... 2.Не қиын болды? 3.Не оңай болды? 4.Нені ескеруім керек? 	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

Бөлім		
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
Күні		
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны
Сабақтың тақырыбы	Ойын құрылымы	
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіру және көрсете білу	

мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)				
Сабақтың мақсаты	<p>Барлық оқушылар орындай алады: Қарапайым дене жаттығуларын орындау негізгі қимыл қозғалыс машықтарын біледі</p> <p>Оқушылардың көпшілігі орындай алады: .Қарапайым дене жаттығуларын орындау негізгі қимыл қозғалыс машықтарды жасайды.</p> <p>Кейбір оқушылар орындай алады: Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін жарыстарда қолданады</p>			
Бағалау критерииі	<p>Кең ауықымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін айта алады</p> <p>Икемділікті дамытуға арналған қимыл- қозғалыс дағдыларын жетілдіреді.</p>			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>VII. Мұғалімоқушылармен сәлемдеседі Мұғалімайтады: «Бізпәндердікіріктіруді, қозғалудағдыларын, денеқасиеттерін қауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақтақырыбыбойыншаайтуарқылы дамытуды жалғастырамыз».</p> <p>Мұғалім Сіздер үшін қозғалмалы ойындар арқылы денсаулықты шыңдау нені білдіреді деп сұрақ қояды.</p> <p>Мұғалімоқушыларды сабақтақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады.</p> <p>Күтілетін нәтижелер - қауіпсіздік ережесін біледі. - ойын арқылы денсаулықты шыңдауды біледі. - допты тордан асыру тәсілдерін орындайды</p> <p>II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады. (II) «Кім жылдам» стратегиясын өткізеді Оқушылар конустармен/маркерлермен белгіленген ауы бар алаң шегінде 4 адамнан тұратын топтарда (1-ге қарсы 3) бір минуттық тигізу ойынын ойнайды. Үш оқушы бір добы бар шабуылшы топты құрайды. Олардың мақсаты – пластикалық доппен қорғаушы ойыншыға тигізу, допты лақтыруға болмайды. Ойыншыға тигізе алған кезде олар ұпай алады; Олардың ең көп ұпай алуы үшін тек бір минуты ғана бар. Шабуылшы ойыншы доп алғанда, олар онымен бірге</p>	<p>Оқушы өз жұбын табады</p> <p>Әдіс арқылы қайталау</p> <p>Сұрақ жауап орындайды</p>	<p>Қол шапалақ</p>	<p>Смайликтер «тамаша», «жарайсың», «қолыңнан</p>

	<p>жүгіріп, қорғаушы ойыншыға лақтырады. Тигізу арқылы өз топ ойыншыларына жетіп, допты тез беруі керек. Жеке және топтық біліктілік пен сенімділікті жақсарту үшін бүкіл ойын бойы өз ойларын білдіру және талқылау. Оқушылар бір-бірін бағалайды</p> <p>Оқушылартамырдыңырғағынсанайды.</p> <p>Мұғалімдененіңқұрлысынжазудыұсынады.</p> <p>Мұғалімоқушыларменбіргеалдағыауырденежүктемесінеағзаныдайындауүшінтүрлібұлшықеттоптарынширатыпшынықтыруүшінкөшбасшынытаңдайды.</p> <p><i>Дененіширатыпшынықтырғаннанкейінмұғалімоқушыларға «Көңіл-күйағашы» стратегиясыбойыншажаттығуданкейінгікөңіл-күйдіанықтаудыұсынады. Мұғалімсұраққояды: - сізтаңдағанкөңіл-күйлеріңіздіқалайтүсіндірушіедіңіз?</i></p>			
<p>Ортасы</p>	<p>Оқушылар бес-бестен топта жұмыс істей отырып, 4-5 ойыншыға «жаңа» ойын ойлап табады. Оқушылар түрлі жабдықтардан таңдайды да, «жаңа» бес-бестен команда ойынын жасайды. Олар анық ережелер, қауіпсіздік хабардарлығы мен қарапайым ұпай жүйесі болуына көз жеткізулері керек. Ойын ойнаған соң, олар оны басқа топқа үйретіп, олардың ойнауын бақылайды. Бағалау әр топ бойынша.</p> <p>Дескриптор :</p> <ul style="list-style-type: none"> -ойында қауіпсіздік сақтайды. - Волейбол ойыннына балама ойын ойлап табады. - Топта бірлесе жұмыс жасай алады -ойын реттілігін сақтайды <p>Бағалау: тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға өзара бағалау жүргізуді ұсынады.</p> <p>Мұғалім сұрақ қояды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сұраңыз: Сен және басқа топ ойнаған соң, ойында қай шешімдеріңді өзгертер едің? “Жаңа” ойындарымызда қауіпсіздік хабардарлығы неге болуы керек екенін айта аласың ба? <p>Мұғалім, оқушыларды дұрыс жолға бағыттайды және қандай да бір қиыншылықтар мен тіл проблемалары туралы ескертулер жазып алады</p>	<p>Аяқтың ұшына допты дұрыс жүргізуді көрсетеді</p> <p>жүруді көрсетеді оқушы қарсыласын оңай-ақ алдап кете беру ережесін көрсетеді</p> <p>Ережелердің дұрыс орындалуына көңіл бөледі у</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «Бағдаршам»</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	

	(спорт терминологиясы және т.б.) Мұғалім кейде оқушыларға ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді. Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады.			
Сабақтыңсоңы	демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары . қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу . сабаққа қорытынды жасау . үйге тапсырма беру Таңғы жалпы дамытаттын жаттығу жасау Рефлексия: Сабақта нені үйрендік? Сұрақтарға жауап береді? Нені білдім нені түсіндім? Нені толық түсінбедім ? Қандай жұмысты жалғастыру қажет? Сабақтың басында аталған мақсаттарға қол жеткіздім бе?	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

Бөлім		
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
Күні		
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны
Сабақтың тақырыбы	Ойын құрылымы	
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу	

<p>Сабақтың мақсаты</p>	<p>Барлық оқушылар келесіге қабілетті: Қауіпсіздік ережелерді біледі Шапшаңдыққа, ептілікке, тез шешім қабылдауға, төзімділікке тәрбиелену. Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті: Оқушылар жұппен және топпен тиімді жұмыс істеп, қарапайым жаттығулар тактика -стратегиясын құрып талдап саралай алады Кейбір оқушылар келесіге қабілетті: қозғалыс әрекеттерін біледі, күрделі жаттығулар комбинацияларын құрып бағалай алады. Оқушылар ойындағы әр түрлі</p>				
<p>Бағалау критерии</p>	<p><i>Оқушы төмендегі критерийлерді орындаса, оқу мақсатына жетеді</i> - Оқушылар Қауіпсіздік ережесін орындау туралы біледі - Ойында жіберген қателіктерін саралайды және өз – өздеріне баға бере алады. - Оқушылар жұпта және топта тиімді жұмыс жасап комбинациялар құрып орындай алады.</p>				
<p>Сабақтың кезеңі/ уақыты</p>	<p>Мұғалімнің әрекеті</p>	<p>Оқушының әрекеті</p>	<p>Бағалау</p>	<p>Ресурстар</p>	
<p>Басы</p>	<p>VIII. Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі Мұғалім айтады: «Біз пәндерді іріктіруді, қозғалудағыларың, дене қасиеттерін қауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақтақырыбы бойынша айту арқылы дамытуды жалғастырамыз». Мұғалім Сіздер үшін қозғалмалы ойындар арқылы денсаулықты шыңдау нені білдіреді деп сұрақ қояды. Мұғалім оқушыларды сабақтақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады. Күтілетін нәтижелер - қауіпсіздік ережесін біледі. - ойын арқылы денсаулықты шыңдауды біледі. - допты тордан асыру тәсілдерін орындайды II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады. (II) «Кім жылдам» стратегиясын өткізеді Оқушылар конустармен/маркерлермен белгіленген ауы бар алаң шегінде 4 адамнан тұратын топтарда (1-ге қарсы 3) бір минуттық тигізу ойынын ойнайды. Үш оқушы бір добы бар шабуылшы топты құрайды. Олардың мақсаты – пластикалық доппен қорғаушы</p>		<p>Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды</p>	<p>Қол шапалақ</p>	<p>Тренинг жазылған парақшалар</p>

	<p>ойыншыға тигізу, допты лақтыруға болмайды. Ойыншыға тигізе алған кезде олар ұпай алады; Олардың ең көп ұпай алуы үшін тек бір минуты ғана бар. Шабуылшы ойыншы доп алғанда, олар онымен бірге жүгіріп, қорғаушы ойыншыға лақтырады. Тигізу арқылы өз топ ойыншыларына жетіп, допты тез беруі керек. Жеке және топтық біліктілік пен сенімділікті жақсарту үшін бүкіл ойын бойы өз ойларын білдіру және талқылау. Оқушылар бір-бірін бағалайды</p> <p>Оқушылартамырдыңырғағынсанайды.</p> <p>Мұғалімдененіңқұрлысынжазудыұсынады.</p> <p>Мұғалімоқушыларменбіргеалдағыауырденежүктемесінеағзаныдайындауүшінтүрлібұлшықеттоптарынширатыпшынықтыруүшінкөшбасшынытаңдайды.</p> <p><i>Дененіширатыпшынықтырғаннанкейінмұғалімоқушыларға «Көңіл-күйағашы» стратегиясыбойыншажаттығуданкейінгікөңіл-күйдіанықтаудыұсынады. Мұғалімсұраққояды: - сізтаңдағанкөңіл-күйлеріңіздіқалайтүсіндірушіедіңіз?</i></p>			
<p>Ортасы</p>	<p>Оқушылар бес-бестен топта жұмыс істей отырып, 4-5 ойыншыға «жаңа» ойын ойлап табады. Оқушылар түрлі жабдықтардан таңдайды да, «жаңа» бес-бестен команда ойынын жасайды. Олар анық ережелер, қауіпсіздік хабардарлығы мен қарапайым ұпай жүйесі болуына көз жеткізулері керек. Ойын ойнаған соң, олар оны басқа топқа үйретіп, олардың ойнауын бақылайды. Бағалау әр топ бойынша.</p> <p>Дескриптор :</p> <ul style="list-style-type: none"> -ойында қауіпсіздік сақтайды. - Волейбол ойыннына балама ойын ойлап табады. - Топта бірлесе жұмыс жасай алады -ойын реттілігін сақтайды <p>Бағалау: тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға өзара бағалау жүргізуді ұсынады.</p> <p>Мұғалім сұрақ қояды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сұраңыз: Сен және басқа топ ойнаған соң, ойында қай шешімдеріңді өзгертер едің? “Жаңа” ойындарымызда қауіпсіздік хабардарлығы неге болуы керек екенін айта аласың ба? 	<p>Жаңа сөздерді тыңдайды, қайталайды</p> <p>Тапсырмаларды орындайды</p> <p>құрастыра алады</p> <p>«Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру.</p> <p>Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді.</p> <p>Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушы мен капитанды атайды.</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «Бағдаршам»</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	<p>Волейбол доптары, волейбол торлары, бос ойын кеңістігі, мұғалімге арналған ысқырық</p>

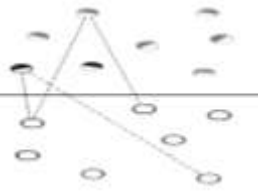
	<p>Мұғалім, оқушыларды дұрыс жолға бағыттайды және қандай да бір қиыншылықтар мен тіл проблемалары туралы ескертулер жазып алады (спорт терминологиясы және т.б.) Мұғалім кейде оқушыларға ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді.</p> <p>Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады.</p>	<p>Жетілдіру жаттығуларын ұсынады.</p> <p>Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды.</p> <p>«Команда капитаны» рөліндегі оймен бөліседі. Мұғалім сұрағына жауап береді. Өзінің жетістігі туралы айтады.</p>		
Сабақтыңсоңы	<p>Сабақты қортындылау мақсатында мұғалім оқушылармен кері байланыс орнатады. Оқушылар сабақ барысында нені білгенін, қалай жұмыс істегенін, не қызықты әрі жеңіл болғанын, не қиындық туғызғаны туралы ой-пікірлерін білдіру</p> <p>Қызыл – менің түсінбеген сұрақтарым бар;</p> <p>Сары – алған ақпараттарымды әлі де қорытуым керек;</p> <p>Жасыл – маған хат жазу талаптары түсінікті болды.</p>	<p>Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.</p>		Рефлексия парағы

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Жарыс ойынын ұйымдастыру			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу			
Сабақтың мақсаты	Барлық оқушылар келесіге қабілетті: -көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсетеді. -Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті: - көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді қолданады			
Бағалау критерии	-көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолданады көрсетеді ;			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар

<p>Басы</p>	<p>IX. Мұғалімоқушылармен сәлемдеседі Мұғалімайтады: «Біз пәндерді кіргізуді, қозғалудағыдыларын, дене қасиеттерін қауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақтақырыбы бойынша айту арқылы дамытуды жалғастырамыз». Мұғалім Оң нәтижеге қол жеткізу үшін командалық жұмыс маңызды ма?. Мұғалім оқушыларды сабақ тақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады. II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады. (II) «Тек бір минут» стратегиясын өткізеді <u>Оқушылар бір-бірін бағалайды</u> Оқушылар тамырдың ыңғайын санайды. Мұғалім дененің құрлысын жазуды ұсынады. Мұғалім оқушылармен бірге алдағы ауыр дене жүктемесіне ағзаның дайындығын ауу үшін түрлі бұлшықет топтарын ширатып шынықтыру үшін көшбасшыны ытандайды. <i>Денені ширатып шынықтырғаннан кейін мұғалім оқушыларға «Көңіл-күй ағашы» стратегиясы бойынша жаттығудан кейінгі көңіл-күйді анықтауды ұсынады. Мұғалім сұрақ қояды: - сіз таңдаған көңіл-күйлеріңізді қалай түсіндіруші едіңіз?</i></p>	<p>Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды</p>	<p>Қол шапалақ</p>	<p>Тренинг жазылған парақшалар</p>
<p>Ортасы</p>	<p>«Доп төрт жақтан». Ойыншылар төрт командаға бөлінеді. Әр командадан бір ойыншы қолында доппен шеңберге қарама қарсы тұрады. Белгі бойыншы өзінің бірінші ойыншысына допты лақтырады. Допты қабылдаған ары қарай өз команда ойыншыларына лақтырады. Соңғы ойыншы, допты алып шеңберге қарай доппен жүгіреді, ал шеңберде тұрған ойыншы бірінші болып тұрады. Ойын соңғы ойыншы бірінші болып жеткенше жалғасады. Қарсыласын кедергі жасауға болмайды. Барлық ойыншылар шеңберде допты беру қызметін атқарғаннан кейін аяқталады. Дескриптор : - ойында қауіпсіздік ережесін сақтайды - допты жоғарыдан қабылдай алады. - допты жоғарыдан кері әріптесіне қайтара алады. Бағалау: тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға өзара бағалау жүргізуді ұсынады.</p>	<p>Жаңа сөздерді тыңдайды, қайталайды Тапсырмаларды орындайды кұрастыра алады Допты алып жүру, ереже сақтаумен өтеді - Допты тартып алу сәтінде қауіпсіздік ережесін сақтау және ережесін дұрыс орындайды</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау ҚБ «Бағдаршам»</p>	<p>Әр әрекет үшін үлкен бос кеңістік. Ноутбуктар. Баскетбол ойынның мұғалімге ысқырық, смайликтар.</p>

	<p>Мұғалім сұрақ қояды:</p> <p>- Осы тапсырма қандай дене қасиеттерді дамытады?</p> <p>- Допты қабылдауда қандай әдіс тәсілдерді қолдандыңыз?</p> <p>Мұғалім, оқушыларды дұрыс жолға бағыттайды және қандай да бір қиыншылықтар мен тіл проблемалары туралы ескертулер жазып алады (спорт терминологиясы және т.б.) Мұғалім кейде оқушыларға ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді.</p> <p>Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады.</p>		ҚБ «От шашу»	
Сабақтыңсоңы	<p>Оқушылардың демін бір қалпқа келтіру, тыныс алу жаттығуы.</p> <p>Формативті бағалау. «Бас бармақ» әдісі.</p> <p>Үйге тапсырма: Жұппен жасалатын жаттығу түрін іздеп тауып немесе ойластырып келу.</p> <p>Бағалау: Мұғалім оқушыларды рефлексиялық суреттер арқылы сабақ деңгейін, оқушылардың өздерін қаншалықты көрсете алғандығын білу. Сапқа тұру. Сыныпқа қайту.</p>	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Жарыс ойынын ұйымдастыру			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу			
Сабақтың мақсаты	Барлық оқушылар келесіге қабілетті: - дене жаттығуларының тактикалық идеяларын анықтайды. -Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті: - дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай біледі.			
Бағалау критерииі	-кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіреді және көрсете біледі.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	Х. Мұғалімоқушылармен сәлемдеседі Мұғалімайтады: «Біз пәндерді іріктірді, қозғалудағыларын, денекәсіеттерін қауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақтақырыбы бойынша айтуарқылы дамытуды жалғастырамыз».	Оқушы өз жұбын табады	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар

	<p>Мұғалім Сіздер үшін қозғалмалы ойындар арқылы денсаулықты шыңдау нені білдіреді деп сұрақ қояды. Мұғалім оқушыларды сабақтақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады. II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады. (II) «Тек бір минут» стратегиясын өткізеді <u>Оқушылар бір-бірін бағалайды</u> Оқушылар тамырдыңырғағын санайды. Мұғалім дененің құрлысын жазуды ұсынады. Мұғалім оқушылармен бірге алдағы ауыр дене жүктемесіне ағзаның дайындығын анықтау үшін түрлі бұлшықет топтарын ширатып шынықтыру үшін көшбасшыны ынтаңдайды. <i>Денені ширатып шынықтырғаннан кейін мұғалім оқушыларға «Көңіл-күй ағашы» стратегиясы бойынша жаттығудан кейінгі көңіл-күйді анықтауды ұсынады. Мұғалім сұрақ қояды: - сіз таңдаған көңіл-күйлеріңізді қалай түсіндіруші едіңіз?</i></p>	<p>Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды</p>		
<p>Ортасы</p>	<p>«Доп арқанда». Сыныпты екі топқа бөліңіз. Әр топ допты тор арқылы немесе жіп арқылы қарсыластарының, алаңына түсіру және бір мезгілде өз алаңына тигізбеуге жол бермеу керек. Допты ұстап алған ойыншы оны қайта қарсыласының алаңына лақтыру керек. Әр бір қателікке бір ұпай кемиді. Содан соң доп қайта ойнатылады. Доп торға тигізсе қателікке саналмайды. Ойын белгілі бір уақытта жалғасады. (5-10 мин). Көп ұпай жинаған ойыншылар жеңіске жетеді.</p>  <p>Дескриптор : - ойында қауіпсіздік ережесін сақтайды - допты қағып алады</p>	<p>Адамның денсаулығы мен физикалық жай-күйін жақсартуға дене белсенділігі қалай көмектесе алатынын талқылай алады.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ойын-шабуыл, артық жүк тиелген ойындар, бейімделген ойындар • футбол доп, резиналы доп, түрлі-түсті ленталар, ысқырық құралдарын дұрыс 	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p>	<p>Кең, таза кеңістік. Оқушылардың саны бойынша диаметрі 20 см) доптар, доптарға арналған себеттер. Тапсырма орындау сызбасы. Гимнастикалық орындықтар (ені 20 см, биіктігі 40</p>

	<p>-допты қағып ұру әрекетін орындайды.</p> <p>Бағалау: тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға өзара бағалау жүргізуді ұсынады.</p> <p>Мұғалім сұрақ қояды:</p> <p>- Осы тапсырма қандай дене қасиеттерді дамытады?</p> <p>Мұғалім, оқушыларды дұрыс жолға бағыттайды және қандай да бір қиыншылықтар мен тіл проблемалары туралы ескертулер жазып алады (спорт терминологиясы және т.б.) Мұғалім кейде оқушыларға ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді.</p> <p>Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады.</p>	<p>пайдаланудың тактикаларын көрсетеді</p>	<p>ҚБ «Бағдаршам»</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	<p>см) – 3 дана. Жіп керілген тіреу.</p>
<p>Сабақтыңсоңы</p>	<p>Рефлексия «Таңдау мен себеп»</p> <p>1. Мен сабақ <i>қызықты, қызықсыз</i> болды деп ойлаймын, себебі...</p> <p>2. Мен сабақта: көп нәрсені, <i>үйрендім, үйренгенім аз</i> болды, себебі....</p> <p>3. Мен басқаларды <i>мұқият зейінсіз</i> тыңдадым, себебі....</p> <p>5. Мен сабақтағы өз жетістіктеріме <i>ризамын риза емеспін, себебі ...</i></p>	<p>Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.</p>		<p>Рефлексия парағы</p>

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Жарыс ойынын ұйымдастыру			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу			
Сабақтың мақсаты	<p>Барлық оқушылар орындай алады: Эстафеталық жүгіруде оқушылар басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды біледі және орындайды.</p> <p>Оқушылардың көпшілігі орындай алады: оқушылардың көпшілігі жатығуларды орындай алады және орындау ретін түсінеді</p> <p>Кейбір оқушылар орындай алады: кейбір оқушылар жатығуларды орындай алады және басқаларына көрсетіп үйретеді</p>			
Бағалау критерииі	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Көшбасшылық" сөзінің мағынасын біледі. 2. Қашықтықты жылдам жүгіріп өтеді. 3. Қозғалмалы ойындарда көшбасшылық дағдыларды көрсетеді. 			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	Оқушыларды сапқа тұрғызу. Сәлемдесу, Оқушыларды түгелдеу, Спорттық киіміне көңіл бөлу. -Жаңа сабақтың тақырыбымен, мақсатымен жетістік критерилермен таныстыру.	.	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар

	<ul style="list-style-type: none"> - Саптық жаттығулар - Жүру жаттығулары - Жүгіру жаттығулары - Жалпы дамыту жаттығулары: - Бір орнында орындалатын жаттығулар 	<p>Топ мүшелерін тағайындайды. Әр оқушы өз міндетін атқарады.</p> <p>Топта жұмыс істеу</p>		
<p>Ортасы</p>	<p>Топтық эстафеталық жұмыс</p> <p>1. Шеңбермен жүгіру кезінде эстафеталық таяқшаны беру техникаларын көрсету.</p> <p>Эстафеталық жүгірісте таяқшаны беру техникалары:</p> <p>2. эстафеталық таяқшаны жоғарыдан және төменнен беру және алу әдістерін үйрету</p> <p>3. Бір орында тұрып таяқшаны беруді орындау</p> <p>4. Жүру кезінде таяқшаны беруді орындау</p> <p>5. Жүгіру кезінде таяқшаны беруді орындау</p> <p>6. Эстафеталық таяқшамен төменгі сөреде және жартылай төменгі сөреден жүгіруді орындау</p> <p>7. Эстафеталық жүгірудің техникасын толық орындау. Таяқшаны оң қолдан сол қолға береді және керісінше берушіні мен алушының арасы 1-1,5м жақындаған кезде, дұрыс орындалуына назар аудару.</p> <p>Сөреде орналасуын, жүгіріп шығуын қадағалау. Жаттығулардың орындалу әдісіне назар аудару.</p> <p>8. Қимыл – қозғалыс ойындары</p> <p>«Доп төрт жақтан». Ойыншылар төрт командаға бөлінеді.</p> <p>Әр командадан бір ойыншы қолында доппен шеңберге қарама қарсы тұрады. Белгі бойыншы өзінің бірінші ойыншысына допты лақтырады. Допты қабылдаған ары қарай өз команда ойыншыларына лақтырады. Соңғы ойыншы, допты алып шеңберге қарай доппен жүгіреді, ал шеңберде тұрған ойыншы бірінші болып тұрады. Ойын соңғы ойыншы бірінші болып жеткенше жалғасады. Қарсыласын кедергі жасауға болмайды. Барлық ойыншылар шеңберде допты беру қызметін атқарғаннан кейін аяқталады.</p> <p>Дескриптор :</p> <ul style="list-style-type: none"> -ойында қауіпсіздік ережесін сақтайды - допты жоғарыдан қабылдай алады. -допты жоғарыдан кері әріптесіне қайтара алады. 	<p>Допты ойынға қосу техникасын допсыз орындайды.</p> <p>Допты ойынға қосуды алдыңғы алаңнан бастап доппен орындайды.</p> <p>сы жаттығуды бір адым кейін шегініп, жалғастырады.</p> <p>Әрбір әрекет түріне арналған үлкен, бос кеңістік.</p> <p>Гимнастикалық төсеніштер талаптарға сай болу керек</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «Бағдаршам»</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	<p>Доптар (түрлі мөлшерлі).</p> <p>Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>

	<p>Бағалау: тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға өзара бағалау жүргізуді ұсынады.</p> <p>Мұғалім сұрақ қояды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Осы тапсырма қандай дене қасиеттерді дамытады? - Допты қабылдауда қандай әдіс тәсілдерді қолдандыңыз? <p>Мұғалім, оқушыларды дұрыс жолға бағыттайды және қандай да бір қиыншылықтар мен тіл проблемалары туралы ескертулер жазып алады (спорт терминологиясы және т.б.) Мұғалім кейде оқушыларға ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді.</p> <p>Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады.</p>															
Сабактыңсоңы	<p>Рефлексия «3Қ» әдісі арқылы қорытындылау.</p> <table border="1" data-bbox="383 839 1106 991"> <thead> <tr> <th data-bbox="383 839 622 879">Қызық</th> <th data-bbox="622 839 862 879">Құнды</th> <th data-bbox="862 839 1106 879">Қиын</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="383 879 622 919"></td> <td data-bbox="622 879 862 919"></td> <td data-bbox="862 879 1106 919"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="383 919 622 959"></td> <td data-bbox="622 919 862 959"></td> <td data-bbox="862 919 1106 959"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="383 959 622 991"></td> <td data-bbox="622 959 862 991"></td> <td data-bbox="862 959 1106 991"></td> </tr> </tbody> </table>	Қызық	Құнды	Қиын										Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы
Қызық	Құнды	Қиын														

