

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Қауіпсіздік ережесі Орында және қозғалыста орындау жаттығулары			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	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	<p>Барлық оқушылар келесіге қабілетті: Қауіпсіздік ережелерді біледі Шапшаңдыққа, ептілікке, тез шешім қабылдауға, төзімділікке тәрбиелену.</p> <p>Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті: Оқушылар жұппен және топпен тиімді жұмыс істеп, қарапайым жаттығулар тактика - стратегиясын құрып талдап саралай алады</p> <p>Кейбір оқушылар келесіге қабілетті: Оқушылар ойындағы әр түрлі қозғалыс әрекеттерін біледі, күрделі жаттығулар комбинацияларын құрып бағалай алады.</p>			
Бағалау критерийі	<p><i>Оқушы төмендегі критерийлерді орындаса, оқу мақсатына жетеді</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	Оқушыларды қатарға тұрғызу сәлемдесу, рапорт қабылдау, сабақ мақсаттарымен таныстыру. Бір орында оңға, солға, кері бұрылу алаң шетімен қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен және қолды белге қойып	Оқушы өз жұбын табады	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар

	<p>өкшемен жүру. Аяққа толық отырып, қарапайым жүріс және қолды иық тұсынан айналдырып отыру. Жүруден жүгіріске өтіп алаң шетімен жүгіру.</p> <p>Сергіту сәті: «Спорт түрін тап»</p>	<p>Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды</p>		
<p>Ортасы</p>	<p>(С, Тәж, Т) Сынып екі командаға бөлінеді. Біріншісі еркін түрде волейбол алаңының бір жағына орналасады. Оқушылар алаңның екі жартысына екі-үш қатардан тұратын, қатысушыларының саны тең екі командаға бөлінеді. Әр команда волейбол добын алады. Белгі бойынша ойыншы тор арқылы допты беруді орындайды. Бірінші команданың кез келген ойыншысы допты қабылдап, өзінің серіктестерінің біріне беруі тиіс, ал ол – допты қағып алуы керек. Егер оны допты қағып ала алса, бірінші команда бір ұпай алады. Екінші команданың барлық ойыншылары допты беруді орындап болғаннан кейін, командалар орын ауысады. Көбірек ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.</p> <p>Тапсырма</p> <p>Білім алушылардың өздеріне жеке-жеке жұмыс жасауға мүмкіндік беріңіз, яғни әрбір білім алушыға бір-бірден волейбол добын беруді және допты астынан ойынға қосу әдісін</p>	<p>денені тік ұстап, қаптал-дағы аяқты тіке ұстап толық отыру.</p> <p>Допты ойынға қосу техникасын допсыз орындайды.</p> <p>Допты ойынға қосуды алдыңғы алаңнан бастап доп пен орындайды.</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «Бағдаршам»</p>	<p>Үлкен бос кеңістік. Баскетбол доптары, кегли, ысқырық.</p>

үйретіңіз



Рис. 1. Нижняя прямая подача

Тапсырма

Білім алушылардың өздеріне жұмыс жасауға мүмкіндік беру, яғни волейбол добын беріп,

Осы жаттығуды бір адым кейін шегініп, жалғастырады.

Бір адым кейін тұрып, жалғастырады.

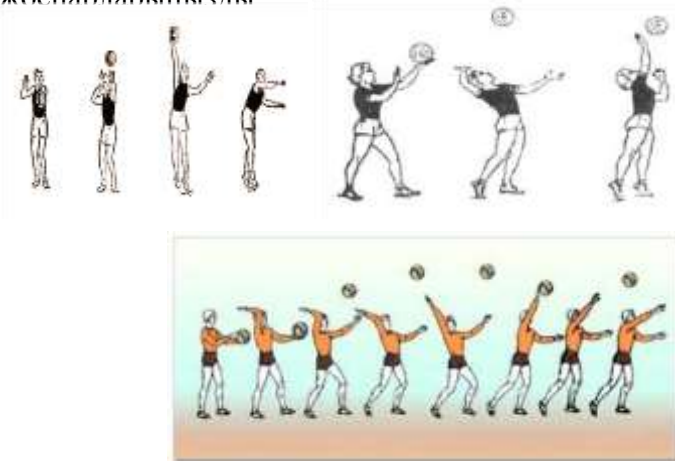
оқушылар қауіпсіздік ережелерін сақтайды

оқушылар ойын ережелерін сақтайды

ынтымақтастықта қиындықтар болған

жоқ

ҚБ «От шашу»

	<p>лоп-жоғары ойынға қосы алісіні және стратегияларыңыз жоспарпағызды</p>  <p>Дескриптор <i>Білім алушы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – өз жоспарымен серіктесімен бөліседі; – өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолданады; – қателіктерін түзете алады. 			
Сабақтың соңы	<p>Рефлексия «Таңдау мен себеп»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мен сабақ <i>қызықты, қызықсыз</i> болды деп ойлаймын, себебі... 2. Мен сабақта: көп нәрсені, <i>үйрендім, үйренгенім аз</i> болды, себебі.... 3. Мен басқаларды <i>мұқият зейінсіз</i> тыңдадым, себебі.... 5. Мен сабақтағы өз жетістіктеріме <i>ризамын риза емеспін, себебі</i> 	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	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кещенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маңыздылығын түсіну			
Сабақтың мақсаты	<p>Барлық оқушылар орындай алады: Оқушылар допты екі қолмен бір орнынан кеудеден екі қолмен бір-біріне бере алады.</p> <p>Оқушылардың көпшілігі орындай алады: Қозғалыста допты кеудеден екі қолмен бір-біріне бере алады</p> <p>Оқушылардың кейбірі орындай алады: Қозғалыста немесе бір орнында допты кеудеден екі қолмен бере алады.</p>			
Бағалау критерийі	<p>Оқушы оқу мақсатына жетті егер:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оқушылардың допты менгеруін артады Оқушылар шектеулі қалыпта жүрісті көрсете алады. -Оқушылар үйренген шаңғы жүрісімен жүреді. - 			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>Қауіпсіздік ережелерін ескерту. Оқушыларды шеңберге тұрғызып Баскетбол тарихын түсіндіру. Баскетбол ойынның екі команда ойнайды. Әр командада 5 ойыншыдан. Ойынның мақсаты 3,5 метр биіктікте орналасқан себетке допты салу. Себетке салыпған доп 2 немесе 3 ұпаймен саналады.</p> <p>«Тышқан мен мысық» ойыны. Оқушылар сырттай бақылау.</p> <p>Ойын ережесі: Оқушылардың ішінен екі оқушыны мысық деп, тандап аламыз. Қолған оқушылар тышқан болып саналады. Ойын баскетбол добы</p>	<p>Оқушы өз жұбын табады</p> <p>Әдіс арқылы қайталау</p> <p>Сұрақ жауап орындайды</p>	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар

	<p>арқылы ойналады. Мысалға: Екі оқушы допты бір-біріне допты беру арқылы тышқандарды қуады. Ескертпе допты ұстап алып жүгіруге болмайды. Тышқандар баскетбол алаңының жартысынан шығуға болмайды. Екі ойыншы доппен қуып оқушыларды қашуға мүмкіндік бермей доппен тигізеді. Допты лақтыруға болмайды бір-біріне тез-тез беру арқылы ойналады.</p> <p>Рөлдік – сюжет қозғалмалы ойындар. Жұпттық және топттық жұмыс.</p> <p>Қозғалмалы ойындар арқылы жаңа сабаққа тарату.</p>			
<p>Ортасы</p>	<p>Оқушыларды допты бір-біріне беру арқылы топқа бөлу. Мысалға: Бірінші төрт оқушы бір – біріне доп берген оқушылар I-топ, II-топ, III-топ болып бөлінеді.</p> <p>Бұқаралық ақпараттар құралдары (БАҚ) оқушыларға белгілі футбол клубтарын айту арқылы бөлу.</p> <p>Мысалға: Барселония, Бавария деген оқушылар бір топқа, Арсенал, Атлетико деген оқушылар келесі топқа бөлу.</p> <p>Оқушыларға УӘЖ АКТ арқылы (ноутбук видео ролик арқылы допты бір-біріне беру арқылы тиімді шабуыл жасаған NBA ойындары көрсету www.youtube.com)</p> <p>Әр топ берілген алаңда орналасады.</p> <p>I-топ оқушылары шеңбер жасап айнала тұрады. Орта тұрған оқушы допты ойынға қосады. (бастаушы). Бастаушының міндеті допқа ие болу, ал оқушылардың міндеті тез-тез бір орнында допты кеудеден допты қайтару.</p> <p>II-топ. Допты жұптасып тұрып бір-біріне қарама-қарсы тұрып допты беру.</p> <p>III-топ. Допты қозғалыста үштік әдісімен допты беру.</p>	<p>денені тік ұстап, қаптал-дағы аяқты тіке ұстап толық отыру.</p> <p>Допты ойынға қосу техникасын допсыз орындайды.</p> <p>Допты ойынға қосуды алдыңғы алаңнан бастап доппен орындайды.</p> <p>Осы жаттығуды бір адым кейін шегініп, жалғастырады.</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «Бағдаршам»</p>	<p>Үлкен бос кеңістік. Баскетбол доптары, кегли, ысқырық.</p>



Сергіту сәті. Әр топ өз орындарында. Мұғалімнің ысқырғыш немесе дауыстап белгі беруі бойынша оқушылар шеңберге тұрып бір-біріне допсыз жоғарыдан төменнен допты беруді көрсету.

Топтық командалық жарыс. Әр топтан екі үздіктерден шығарып допты бір-біріне беру арқылы үш топ жұптасып

жарысады. (Бірінші келеген оқушыларды қолдың жест арқылы мақтау, марапаттау) .

Содаң соң оқушыларға **ой тастау «миға шабуыл».**

Шапшандалықты арттыру және қозғалыста допты беруді дамыту үшін қай бұлшық еттеріне күш түсіру керек немесе дайындау керек?

Бір адым кейін тұрып, жалғастырады. оқушылар қауіпсіздік ережелерін сақтайды оқушылар ойын ережелерін сақтайды

ынтымақтастықта қиындықтар болған жоқ

ҚБ «От шашу»

Сабақтыңсоңы

Рефлексия «Таңдау мен себеп»

1. Мен сабақ *қызықты, қызықсыз* болды деп ойлаймын, себебі...
2. Мен сабақта: көп нәрсені, *үйрендім, үйренгенім аз* болды, себебі....
3. Мен басқаларды *мұқият зейінсіз* тыңдадым, себебі....
5. Мен сабақтағы өз жетістіктеріме *ризамын риза емеспін, себебі*

Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.

Рефлексия парағы

Бөлім

Педагогтың аты-жөні

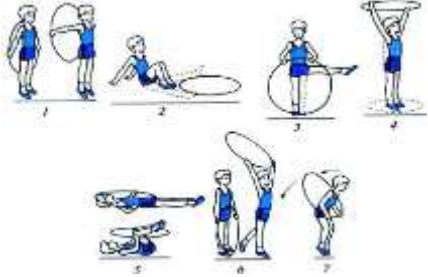
«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович

Күні				
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру			
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	<p>Барлық оқушылар үйренеді: Өз бетімен акробатикалық элементтерді орындау.</p> <p>Оқушылардың көбісі үйренеді: Өз бетімен барлық элементтерді рет- ретімен орындау.</p> <p>Кейбір оқушылар үйренеді: Күрделі акробатикалық элементтерді рет - ретімен орындау.</p>			
Бағалау критерийі	<p>1. ҚТ сақтау.</p> <p>2. Акробатикалық элементтерді гимнастикалық талаптарға сәйкес орындау.</p> <p>3. Акробатикалық элементтерді реттілігін сақтай отыра, гимнастикалық талаптарға сәйкес орындау</p>			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі.</p> <p>Сәлемдескеннен соң, оқушылармен келесі сұрақтарды талдайды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спорттық ойындарда қандай түрлерін білесіңдер? - ойын тактикасы не екенін білесіңдер ме? - ойын стратегиясы не екенін білесіңдер ме? <p>Әріқарай мұғалім сабақтың тақырыбын айтады: «Ойындағы жеке жіне командалық әрекеттер».</p> <p>Мұғалім оқушылардың өздеріне оқу мақсаттарынан жетістік критерийлерін шығаруды ұсынады, оларды дайын критерийлермен салыстыртқызады.</p>	<p>Оқушы өз жұбын табады</p> <p>Әдіс арқылы қайталау</p> <p>Сұрақ жауап орындайды</p>	<p>Қол шапалақ</p>	<p>Үлкен ойын кеңістігі, жарыс өткізуге қажетті құрал жабдықтар.</p>

	Мұғалім жаттығуды өткізуді ұсынады. Оқушылармен бірге көшбасшыны таңдап, дене жүктемелеріне дайындау үшін, әртүрлі бұлшықеттер топтамасына жаттығу жасатқызады.			
Ортасы	<p>Акробатикалық жаттығуларды орындау. (П, Э, Ф) Оқушылар жұптық жұмыс жасап, айналымдардың үйлесу мүмкіндіктерін зерттейді. Содан соң сол айналымдарды айналық көрініс ретінде жасауды қарастырады. Олар 2 – 3 ойды біріктіріп, қысқа айналымдар тізбегін орындайды.</p> <p>Тапсырма: әр түрлі бастапқы позициядан айналымдар жасау. Жұпта немесе топта 5-7 акробатикалық элементтен тұратын қарапайым кешен құрастыру: алдыға айналым, артқа айналым, домалау, үлкен адым, 360 градуста секіру. Бір – бірімен айналым жасауды үйрену. Бағалау парақтарын толтыру және рефлексия.</p>	<p>Ойын ережесін біледі</p> <p>Біріккен әрі тиімді жұмыс көрсетеді</p> <p>Ойын кезінде әртүрлі физикалық әрекеттерде дағдыларды түсініп қолданады</p> <p>Жаттығуларды орындау кезінде аяқтың қолдың белдің дұрыс бағытта қозғалуын дұрыс орындайды қатаң түрде сақталуын ескереді</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «Бағдаршам»</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	<p>Үлкен ойын кеңістігі, жарыс өткізуге қажетті құрал жабдықтар.</p>
Сабақтыңсоңы	<p>Рефлексия</p> <p>«Аяқталмаған сөйлемдер» әдісі арқылы</p> <p>«Бүгін мен..... білдім»</p> <p>2.«..... қызықты болды» «..... қиын болды»</p> <p>3.« екенін түсіндім»</p> <p>4.«Мен..... білім алдым»</p> <p>5. «..... мені таң қалдырды»</p>	<p>Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.</p>		<p>Рефлексия парағы</p>

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

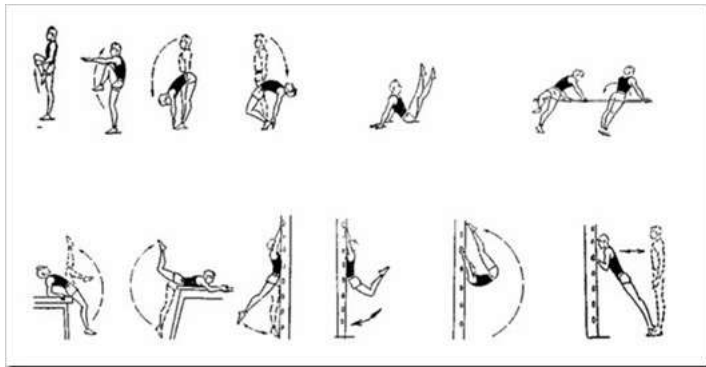
Сабақтың тақырыбы	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсіндіру және көрсете білу			
Сабақтың мақсаты	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу			
Бағалау критерииі	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	Сәлемдесу. Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру. Қауіпсіздік және тәртіп ережелері.жүру , Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба? орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай . 1 . Екі қол жоғарыда аяқтың ұшымен, екі қол белде өкшемен жүру. 2. Жеңіл жүгіріске көшу . 3.аяқты артқа , қолға жеткізе жүгіру, екі қол алдыда тізені биік көтере жүгіру. 4.Оң және сол жақ қырымен адымдап жүгіру екі қол белде 5 .Жылдамдыққа жүгіру 6. қолды екі жақтан тыныс ала көтеріп , түсіру, демді қалпына келтіру. Ж.Д.Ж. орнында	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Әр жаттығу үшін кең, таза кеңістік,ысқырық , конус, секундомер, интерактивті тақта немесе ноутбук, гимнастикалық таяқшалар, секіртпе. Бағалауға арналған түрлі-түсті қағаз

<p>Ортасы</p>	<p>Қауіпсіздік техникасы Гимнастика қауіпсіздік техникасын қайталау, әнгімелесу, түсіндіру, көрсету. Қауіпсіздік техникасын журналына оқушылар тансыну арнайы аты жөніне қарама- қарсы қол қояды. Мектепте және денешынықтыру сабағында тәртіп ережелерін сақтауды жүруді қайталау, түсіндіру, әнгімелесу.</p> <p>Гимнастикалық жаттығулардың кең жиынтығы. Әрбір оқушы белінде еңберді айналдырады және оның қозғалысын қаншалықты ұзақ сақтай алатынын бақылайды. Ең жақсы оқушыларды бақылау және олардың техникалық үйрену. (YouTube сайтындағы клипті көру – оқу ресурстарын көру). Кез келген қауіпсіз қозғалысты түзетіңіз және барлық оқушыларға туындайтын кез келген қауіп туралы айтылады.</p> <p>Бұл суретте көрсетілгендей гимнастикаға арнайы жаттығуларді орындау қажет. Қауіпсіздік ережені сақтау біледі. Бастапқы тұрысқа дұрыс тұрады. Жалпы дамытатын жаттығуларды орындауда, дұрыс жасайды және көрсетед</p>  <p>Акробатикалық жаттығуларды орындау. Оқушылар жұптық жұмыс жасап, айналымдардың үйлесу мүмкіндіктерін зерттейді. Содан соң сол айналымдарды айналық көрініс ретінде жасауды қарастырады. Олар 2 – 3 ойды біріктіріп, қысқа айналымдар тізбегін орындайды.</p> <p>Тапсырма: әр түрлі бастапқы позициядан айналымдар жасау.</p>	<p>Слайдта берілген сұрақ жауапты орындайды Сұрақ жауап арқылы сұраққа жауап береді Топтар бір-біріне ойын барысында байқаған, көрген екі жақсы орындаған жағын айтып, ұсыныс түрінде бір тілек айтады. қарсылас топтың аумағына өтеді туды алып, кері өз аумағына жүгіріп шығады өз аумағына өткен оқушыларды ұстап үлгереді</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «Бағдаршам»</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	<p>Әр жаттығуға арналған үлкен, таза кеңістік, ысқырық, секундомер, конустар, фишкалар.</p>
----------------------	--	---	---	---

	<p>Жұпта немесе топта 5-7 акробатикалық элементтен тұратын қарапайым кешен құрастыру: алдыға айналым, артқа айналым, домалау, үлкен адым, 360 градуста секіру.</p> <p>Бір – бірімен айналым жасауды үйрену.</p> <p>Бағалау парақтарын толтыру және рефлексия.</p>			
Сабақтыңсоңы	<p>Рефлексия.</p> <p>Өзін-өзі бағалау анализі.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бүгінгі сабақтан өзіңе не алдың? - Бүгінгі сабақтың мақсаты қандай болды? - Өз көңіл күйінді белгімен көрсет 	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

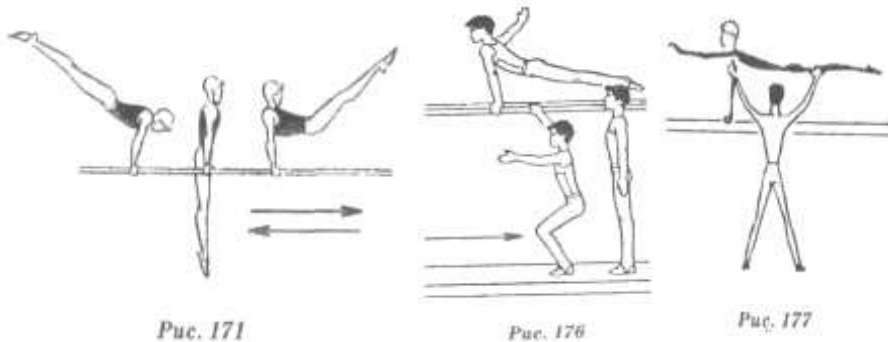
Бөлім		
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
Күні		
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны

Сабақтың тақырыбы	Снарядтағы гимнастикалық жаттығулар жиынтығы			
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 келесіге қабілетті болады: гимнастика сабағының қауіпсіздік ережесін ұғындыру.</p> <p>Көптеген оқушылар келесіге қабілетті болады: Басқа оқушыларды байқау және оларға сындарлы пікір айту.</p> <p>Кейбір оқушылар келесіге қабілетті болады: Динамика мен кеңістіктегі айқын өзгерістерді көрсететін жаңартпашыл және бір қалыпты реттіліктерді ойлап шығару.</p>			
Бағалау критерииі	Гимнастикалық снарядтарда жаттығуларды орындайды			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу, рапорт беру. Сабақтың мақсатын түсіндіру .</p> <p>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, түзу аяқты көтеріп жүгіру, аяқты артқа түзу жүгіру, екі жаққа аяқты көтеріп жүгіру.. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау.</p> <p>Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау.</p> <p>Гимнастикалық снарядтарда орындалатын кейбір элементтерді көрсету (мұғалімнің таңдауы бойынша), Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар кешені</p>	<p>Оқушы өз жұбын табады</p> <p>Әдіс арқылы қайталау</p> <p>Сұрақ жауап орындайды</p>	<p>Қол шапалақ</p>	<p>Оқулық, суреттер, топқа бөлуге арналған кеспе қағаздар және әртүрлі заттар, топтық тапсырмалар</p>



Ортасы

Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау. Жұптармен жердегі және жабдықтардағы динамика мен қатынастардағы кереғарлықты қарастыру. Оқушылар жұптарда бір-бірінің соңынан еріп, кезекпен бүкіл залдағы жабдықтар жиынтықтарын қарап көреді.



Аяқты алға-артқа сермеу техникасы.
 1. Сермеу денені алға жамбас-сан буындардағы иу арқылы және қолдың бұлшық еттерін қатайту арқылы орындалады.
 2. Аяқты артқа сермеп өтіп, шапшаң жамбас-сан буынын түзеп, артқа жанына секіріп түсу. Сермеу соңында, аяғының екпінін азайтып, қолдарын, секіріп түсетін жақтағы сырғыға ауыстыру керек.
3. Сақтандыру: жанында тұрып бүйірінен тіректік қол, бір қолмен жақын орналасқан қолының иығын, ал екіншісі — қозғалыста жамбас астында

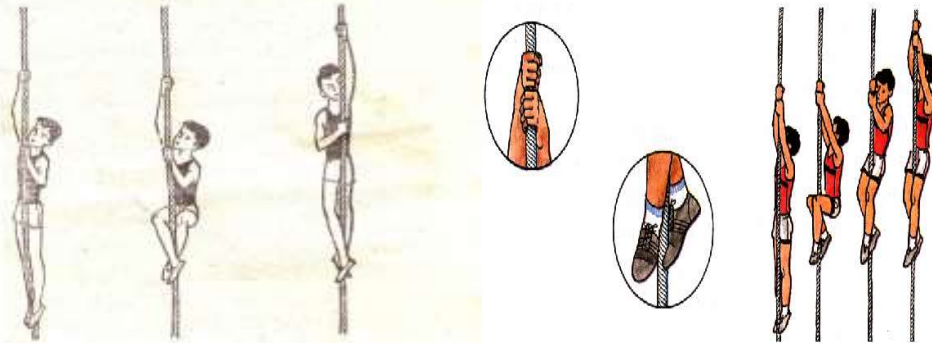
Тапсырманы орындайды әрі тексеріп отырады. Топтар бір-біріне ойын барысында байқаған, көрген екі жақсы орындаған жағын айтып, ұсыныс түрінде бір тілек айтады. қарсылас топтың аумағына өтеді туды алып, кері өз аумағына жүгіріп шығады өз аумағына өткен оқушыларды ұстап үлгереді

Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау

ҚБ «Бағдаршам»

ҚБ «От шашу»

Әр жаттығуға арналған үлкен, таза кеңістік, бор, асықтар, А4 форматындағы қағазға жазылған «Бұлттар тегі», қалам, қарандаш, маркерлер. Мұғалімге арналған ысқырық, секундомер.



Орындалу техникасы. Қолды бүгіп асылып тұрып, аяқты алға бүгіп арқанды аяқпен айқастырып, балтырларын қосамыз. арқанды аяқпен қысып аламыз., сыртқы жағы бір табан аяқтары және ішкі жағы, сирақтың басқа (оң немесе сол) жағы тығыз арқанға жабысады. Аяғын жазып , бой көтере отырып, басып алып, арқанды аяқпен кезек-кезек алмастырамыз.). Бұдан әрі-әрекеттер қайталанады.

Нені оқушы білу керек арқанмен өрмелегенде

1. Өрмелеуді қолды бүгіп асылып тұрып бастау.
2. Арқанды аяқпен қатты қысып алу керек

Нені жасай алу керек?

1. Қолды бүгіп асылып тұру және жай асылып тұру.
2. Асылып тұрып аяқты бүгіп өзіне қарай көтеру.

Сабақтыңсоңы

Сабақтың соңында «Смайликтер» арқылы кері байланыс жүргізе отырып, «Біздің сынып керемет!» ұранымен сабағымызды қорытындылаймыз.

Кері байланыс



Біздің



сынып

керемет

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	Снарядтағы гимнастикалық жаттығулар жиынтығы	

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 үйренеді: Акробатикалық жаттығуларын дөптеп-теңдікті сақтайды Басым көпшілігі үйренеді: Акробатикалық жаттығулардан комбинациясын құрастырады Кейбіреуі үйренеді: Акробатикалық жаттығулардан комбинациясын құрастырып, өзі көрсете алады			
Бағалау критерииі	Қауыпсіздікережесін сақтайды. Акробатикалық жаттығуларын дөптеп-теңдікті сақтайды Қатесіз акробатикалық жаттығуларды көрсетіп тактика және стратегиясын талдай алады.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	Бой сергіту жаттығулары. Жүру түрлері: Кәдімгі жүріс (походная ходьба) Аяқтың ұшымен жүру Өкшемен жүру Аяқтың ішкі қырымен жүру Аяқтың сыртқы қырымен жүру Спорттық жүріс Жүгіру түрлері: Кәдімгі , бірқалыпты жүгіріс Тіркеме <u>адыммен оң</u> , сол жақпен Аяқты аяқастырып оң, сол жақпен Теріс қарап жүгіру Оң және сол иыққа вертикаль осьтің бойымен	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар

айналып жүгіру
Тізені жоғары көтеріп жүгіру
Балтырды артқа сермеп жүгіру
Түзу аяқты алға және артқа сермеп жүгіру
Барлық жылдамдықпен жүгіру
Баяу жылдамдықпен жүгіру

Демді қалпына келтіру

Жалпы дамыту жаттығулары:

1) Б.Қ. – негізгі тұрыс

С-қ. 1 – [екі қолды жоғары көтеріп](#) , оң аяқты артқа беріп ұшына қойып керілу

С-қ. 2 – бастапқы қалып

С-қ. 3 - екі қолды жоғары көтеріп , сол аяқты артқа беріп ұшына қойып керілу

С-қ. 4 – бастапқы қалып

2) Б.Қ. – аяқ иық көлемінде, [қол белде](#)

С-қ. 1 – 4 – басты оңға қарай айналдыру

С-қ. 5 – 8 – басты солға қарай айналдыру

3) Б.Қ. – аяқ иық көлемінде, қол бүгілген кеуде тұста

С-қ. 1 – 2 – бүгілген [қолдарды артқа сермеу](#)

С-қ. 3 – 4 – қолды жазып денені оңға бұрып артқа сермеу

С-қ. 5 – 6 – бүгілген қолдарды артқа сермеу

С-қ. 7 – 8 – қолды жазып денені солға бұрып артқа сермеу

4) Б.Қ. – аяқ иық көлемінде, қол белде

С-қ. 1 – 4 – денені оңға қарай айналдыру

С-қ. 5 – 8 – денені солға қарай айналдыру

Б.Қ. – аяқ иық көлемінде, [қол белде](#)

С-қ. 1 – 4 – белді оңға қарай айналдыру
С-қ. 5 – 8 – белді солға қарай айналдыру

5) Б.Қ. – аяқ иық көлемінде

С-қ. 1- қолдарымызды жоғары көтеріп керілу

С-қ. 2- алға иіліп қолды аяқтың ұшына тигізу

С-қ. 3- отыру

С-қ. 4 – Б.Қ.

6) Б.Қ. – негізгі тұрыс

С-қ. 1- жүрелей отыру

С-қ. 2- [қолды тіреп етпеттей жату](#)

С-қ. 3- жүрелей отыру

С-қ. 4 – Б.Қ.

7) Б.Қ. – аяқты алшақ қойып, алға еңкею

С-қ. 1-4- Денені оңға , солға бұрып қолды аяқтың ұшына тигізу («Диірмен» жаттығуы)

8) Б.Қ. – негізгі тұрыс, қолды алға созып ұстау

С-қ. 1- оң аяқты түзу [алға сермеу](#)

С-қ. 2- Б.Қ.

С-қ. 3- сол аяқты түзу алға сермеу

С-қ. 4 – Б.Қ.

9) Б.Қ. – аяқты алшақ қоямыз

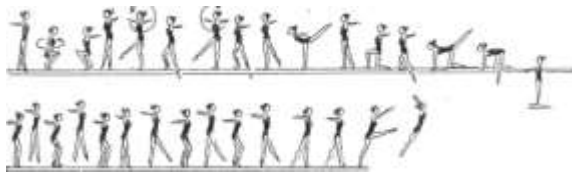
С-қ. 1- оң аяққа отырып сол аяқты түзу созу


С-қ. 2- Б.Қ.

С-қ. 3- сол аяққа отырып оң аяқты түзу созу

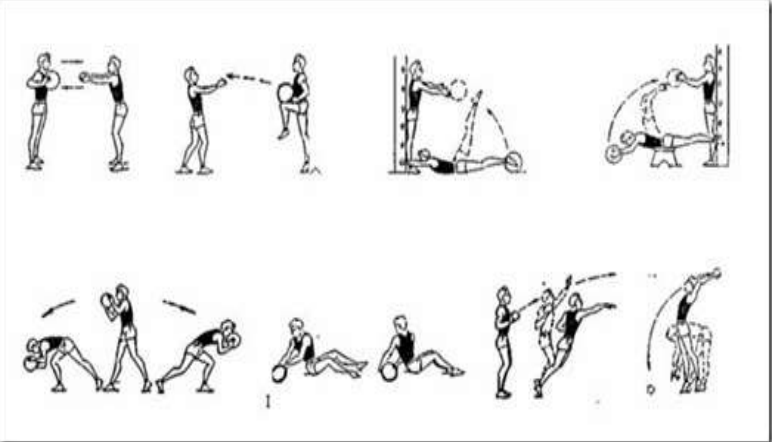
С-қ. 4 – Б.Қ.

10) Б.Қ. – негізгі тұрыс , қолды алға созамыз

	<p>С-қ. 1 – 4 – оң аяқтың тобық буындарын және білезік буындарды ішке , сыртқа айналдыру С-қ. 5 – 8 – сол аяқтың тобық буындарын және білезік буындарды ішке , сыртқа айналдыру</p> <p>11) Б.Қ. – негізгі тұрыс С-қ. 1- жоғары секіріп екі аяқты иық көлеміне екі жанға ашып түсеміз С-қ. 2- Б.Қ. С-қ. 3- жоғары секіріп оң аяқты алға сол аяқты артқа қойып түсу С-қ. 4 – Б.Қ.</p>			
<p>Ортасы</p>	<p>Оқушылар шағын топтарда төмен гимнастикалық бөренеді комбинацияны орындайды. Бөрененің басына бетпен тұрып, бөренеге аттау, ортасына дейін жүру, сол жерде негізгі қалыпты қабылдау. Қолды жан-жаққа көтеру, сол аяқпен айқас қадам жасау (сол аяқ алда, оң аяқ – артта). Аяқ ұшына көтерілу және оң иық арқылы 180°-қа бұрылу. Сол аяқты артқа-жоғары жіберу, бүгілу және аздап алға еңкею, қолдар жан-жаққа («қарлығаш»). Сол аяқты бөренеге қою, екі аяқты бұгу, тізерлеп тұру, ал қолмен бөренеге сүйену. Дене ауырлығын оң аяққа көшіру және қолмен бөренені ұстап, сол аяқты жазу (жартылай шпагат жасау). Қолмен бөренені ұстап, оң аяқты сол аяққа қоб, тұру және бір уақытта қолды жан-жаққа ашу. Оң аяқпен алға бір қадам жасау және оны сол аяқтың алдына айқас қою, бұрылу, бөренеге көлденең тұру және бүгіліп секіріп түсу.</p> 	<p>тақырыпқа сай берілген түсініктерді дамыту арқылы, тапсырмаларды орындайды</p> <p>ойындар арқылы қолайлы ойындарды пайдаланады Көрсетеді Ойын ережесін дұрыс пайдаланады</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «Бағдаршам»</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	<p>Жүгіруге арналған жол және кең таза кеңістік. Фишкалар конустар, мұғалімге ысқырық, бор, секундомер Әрбір тапсырма үшін үлкен бос кеңістік.</p>

Сабақтыңсоңы	<p>Рефлексия Чемодан-салып аламын, алдағы уақытта қолданамын. Еттартқыш-алған ақпаратты өңдеймін . Себет-керек емес ақпарат, лақтырып жіберемін.</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	Снарядтағы гимнастикалық жаттығулар жиынтығы		
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу	8.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу		

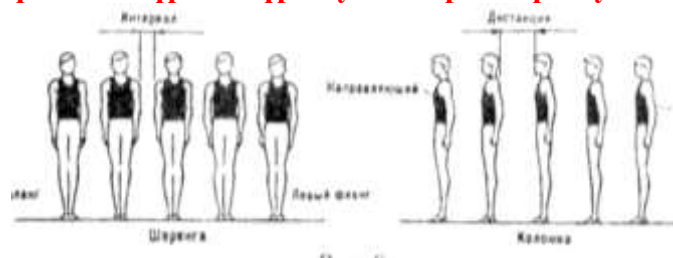
бағдарламасына сілтеме)				
Сабақтың мақсаты	гимнастика сабағының қауіпсіздік ережесін ұғындыру. Басқа оқушыларды байқау және оларға сындарлы пікір айту.			
	Саптық жаттығуларды орындай біледі Динамика мен кеңістіктегі айқын өзгерістерді көрсететін жаңартпашыл және бір қалыпты реттіліктерды ойлап шығару. Топтық жұмысты сенімді жүргізіп, өз серіктестерімен бірлесіп жұмыс жасау			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу, рапорт беру. Сабақтың мақсатын түсіндіру . 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, түзу аяқты көтеріп жүгіру, аяқты артқа түзу жүгіру, екі жаққа аяқты көтеріп жүгіру.. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау. Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау.</p> 	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар
Ортасы	Гимнастика бойынша қауіпсіздік техникасы жөніндегі жалпы талаптар.	Техника қауіпсіздігін сақтайды.	Смаликтер арқылы	Жүгіруге арналған жол және

Сапқа және бағанға тұру және қайта тұру. Сәйкес келетін бірнеше саптық жаттығулар элементтерінен кешен құру бойынша жұптарда және шағын топтарда жұмыс істеу.

Дағдыны бекіту үшін жұпқа тұру дағдысы бірнеше рет қайталанады. «Таралыңдар!» командасы бойынша оқушылар жүреді немесе жүгіреді. «Жұпта тұрыңдар!» бұйрығы бойынша жұптарға сап түзейді. Алдымен балалар қалаулары бойынша жұптарға сап түзейді, содан кейін бала кіммен жұпта тұрғанын есте сақтау тапсырмасы беріледі де, жүріс немесе жүгірістен кейін өзінің жұбын табулары тиіс. Одан әрі жұптарға сап түзеу белгілі бір уақыт ішінде және барынша жылдам жүргізіледі. Қозғалыс ойындарын пайдаланыңыз («Өзіңе жұп тап» және т.б.).

Тапсырма:

Сапатағы жаттығулар: тұрып бұрылу, жүру, жүріп келіп бұрылу және орнында тұрып бұрылу әдістерін көрсету.



Сапта тұрған кезде ара-қашықтықты сақтап тұрыңыз. «Түзел!» деген бұйрықта оң жаққа қарай басты бұрып, түзеліңіз. «Тік тұр!» командасын орындау кезінде бастапқы қалыпқа түсіңіз

-Сапта жүру, бұрлу, тұруды меңгерген -Сапта дұрыс жүруді, ара-қашықтықты қатесіз орындайды -Қауіп-қатерді анықтй алады

-1.

- Жаттығуларды пәрмен бойынша орындайды
- Саптық жүрісте қателік жамайды
- Бөліну әдістерін көрсетеді.

2.

Саптық жаттығуларды біледі
-Бөліну әдістері кезінде қателіктер жібереді..

-Сапта жаттығуды толық жасай алмайды

-Оқушылар қауіпсіздікті сақтайды.

-Сапта ара-қашықтық сақтамайды

-Жаттығу барысында қателіктер жібереді.

Әр бір жаттығуды төрт рет солға, төрт рет оңға қарай үш рет тең қайталау қажет.

ҚБ өзін өзі бағалау


ҚБ «Бағдаршам»

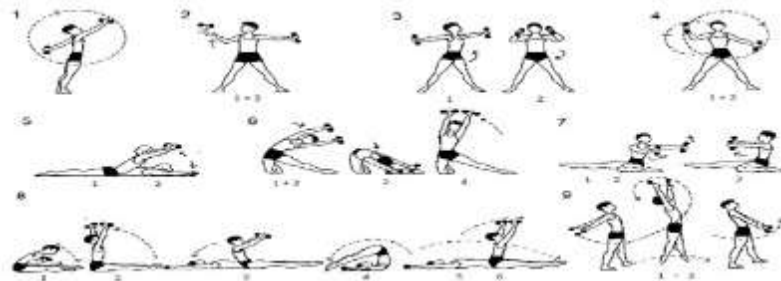
ҚБ «От шашу»

кең таза кеңістік. Фишкалар конустар, мұғалімге ысқырық, бор, секундомер Әрбір тапсырма үшін үлкен бос кеңістік. Мұғалімге арналған ысқырық. Аумақты белгілеу үшін фишкалар/конустар.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Саптық жаттығуларды орындайды ➤ Бөліну әдісін біледі ➤ Жаттығулар барысында қате тұстарны анықтайды <p>3.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Жаттығуларды орындайды ➤ Бөліну әдістерін көретеді. <p>Жаттығукезіндегі қателіктерді айта алады..</p>			
Сабақтыңсоңы	<p><i>Сабақсоңындамұғалімоқушылардантөмендегі 2 сұрақжауапберулерінұсынады.</i></p> <p>« Керібайланыс» күнделігі</p> <p>1. Мен сабақтың тақырыбын-----түсіндім. Оны -----орындай аламын .</p> <p>2. Мен -----түсінбедім, Маған ең қиыны-----болды. !</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	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу			
Сабақтың мақсаты	<p>Барлық оқушылар үйренеді: Бйдағдыларын құрастырып көрсету</p> <p>Басым көпшілігі үйренеді: Топта синхронды билеу</p> <p>Кейбіреуі үйренеді: Құрастырылған бйдағдыларын талдап жақсарту</p>			
Бағалау критерииі	<p>Қауыпсіздікережесін сақтайды</p> <p>Бйдағдыларын құрастырып көрсету</p> <p>Топта синхронды билеу</p>			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>Ынтымақтастыру атмосферасын орнату. Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу.</p> <p>Жалпы жетілдіру жаттығулары:</p> <p>1. Бір орында: Оңға, солға, кері бұрылу.</p>	<p>Оқушы өз жұбын табады</p> <p>Әдіс арқылы қайталау</p>	Қол шапалақ	Оқулық, суреттер, топқа бөлуге арналған кеспе

	<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>Сұрақ жауап орындайды</p>		<p>қағаздар және әртүрлі заттар, топтық тапсырмалар</p>
<p>Ортасы</p>	<p>Мұғалім сыныпты топтарға бөледі. Топтар өздеріне гимнастикада жақсы қозғалыс дағдыларына ие, топтағы барлық жұмыстарды бағыттап отыратын көшбасшы таңдайды. Топтар басқа топқа көрсету үшін шағын хореографиялық байланыстар жасақтайды. Қозғалыс дағдыларының реттілігі келесідей әрекеттерден тұруы керек: дене салмағын бөлу; секіру мен тепе-теңдік (форманың, жылдамдық пен бағыттардың өзгеруін көрсететін); алға және артқа домалау (бақылау, жәй, тепе-теңдік және денені басқарудың тиімді дағдысын көрсететін). Өздерінің шығармашылық жұмыстарын көрсеткен соң, топтар кезекпен өздерінің және өзгенің шығармашылық қабілеттерін бағалап, талдайды.</p> 	<p>Тапсырманы орындайды әрі тексеріп отырады. Топтар бір-біріне ойын барысында байқаған, көрген екі жақсы орындаған жағын айтып, ұсыныс түрінде бір тілек айтады.</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «Бағдаршам»</p>	<p>Гимнастикалық орындықтар, Гимнастикалық маттар(төсеніш), волейбол, баскетбол доптары, гимнастикалық таяқтар.</p>



ҚБ «От шашу»

Сабақтыңсоңы

Сабақтың соңында «Смайликтер» арқылы кері байланыс жүргізе отырып, «Біздің сынып керемет!» ұранымен сабағымызды қорытындылаймыз.

Кері байланыс



Біздің



сынып

керемет

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	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу			
Сабақтың мақсаты	<p>Оқушылар үйренеді: Өздігінше тепе-теңдік жаттығуларын орындау</p> <p>Оқушылардың көбі үйренеді: Барлық элементтерді кезегімен орындау</p> <p>Кейбір оқушылар үйренеді: Тепе-теңдікке арналған қиын жаттығуларды кезегімен орындау</p>			
Бағалау критерииі	1. Гимнастикалық талаптарға сай тепе-теңдік жаттығуларды орындау			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>Ынтымақтастыру атмосферасын орнату. Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру.</p> <p>Миға шабуыл. Оқушыларға сұрақтар беріледі:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Секірудің қандай түрлерін білесіңдер? ✓ Секіру бойынша олимпиада чемпиондарынан кімді білесіңдер? (Ольга Рыпакова). <p>1. Сапқа тұру</p> <p>2. Мәлімдеме қабылдау, түгендеу</p>	<p>Оқушы өз жұбын табады</p> <p>Әдіс арқылы қайталау</p> <p>Сұрақ жауап орындайды</p>	<p>Қол шапалақ</p>	<p>Оқулық, суреттер, топқа бөлуге арналған кеспе қағаздар және әртүрлі заттар, топтық тапсырмалар</p>

	<p>3. Саптық жаттығулар</p> <p>4. Алаңды жүру және жүгіріп өту, денені қыздырылатын әр түрлі жаттығулар орындау</p> <p>5. Орындарында тұрып орындалатын жаттығулар, «Қара жорға» биімен көрсету;</p> <p>Негізгі бөлімі: 20-25 минут</p>			
<p>Ортасы</p>	<p>Дайындық. Ойнаушыларшеңбергетұрады. Бейнелеу. Оқытушы ойнаушылармен бірге шеңберге тұрады және оларға барлық қозғалысты орындауды ұсынады, бірақ олар алдын ала анықталған «тиым салынған» қозғалысты орындамауы қажет. Кім жаңылады және «тиым салынған» қозғалысты орындайды, ол айыппұл ұпайалады. Содан соң ойын қайта жүре береді. Ойын аяқталысымен қателік істемегендер мен ең ықыласты емес қатысушылар белгіленеді. Ереже: 1. Ойнаушылар «тиым салынған» қозғалыстан басқасының барлығын орындауы міндетті. 2. Айыппұл ұпай алғандар ойынды жалғастырады. Мұғалім дененің құрлысын жазуды ұсынады. Мұғалім оқушылармен бірге алдағы ауыр дене жүктемесіне ағзаны дайындау үшін түрлі бұлшықет топтарын ширатып шынықтыру үшін көшбасшыны таңдайды. Денені ширатып шынықтырғаннан кейін мұғалім оқушыларға «смайликтер» стратегиясы бойынша жаттығудан кейінгі көңіл-күйді анықтауды ұсынады. Мұғалім сұрақ қояды: - сіз таңдаған көңіл-күйлеріңізді қалай түсіндіруші едіңіз? Кең, таза кеңістік әрбір әрекет үшін. Мұғалімге ысқырық. Сабақтың ортасы.</p>	<p>гимнастика жаттығуларымен айналысу кезіндегі қауіпсіздік техникасын біледі. - гимнастикалық жабдықтарды қолдану мен қозғалыс әрекеттерін орындаудағы қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді. -қарапайым қозғалыстар реттілігін орындай алады. -гимнастикалық жаттығулар</p>	<p>Смайликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «Бағдаршам»</p>	<p>Гимнастикалық орындықтар, Гимнастикалық маттар(төсеніш), волейбол, баскетбол доптары, гимнастикалық таяқтар.</p>

Төрттік топтарда музыка сүйемелдеуімен белгілі әрекеттер жүйелігін құрастырыңыздар. Онда белсенді қимылдау, ұшу, тепе-теңдікті сақтау және айналу элементтері болып, еденде де жабдықта да орындалуына болады. Жүйеліліктің басы мен аяғы болуы тиіс. Сонымен қатар кеңістік, динамика, қарым-қатынас өзгерісі болуы тиіс.

Бір топ екінші топты бақылап, сындарлы нұсқаулар айтады. Топтар өз қабілеттері мен дағдыларын дамыта отырып, қайтадан жұмыс істейді: өткір, нақты дене қалыбы(әсіресе аунау мен ұшуда), бақылау астындағы әрекеттер (дене кернеуі), фокус, энергия және уақыт.

Дескриптор :

- топта белгілі іәрекеттер жүйелілігін құрастырады.
- топтық жаттығулар әрекеттерінде белсенді қимылдау жаттығуларын көрсетеді.
- топта көшбасшылық қабілеттерді анықтайды.

Бағалау: тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға екіжұлдыз бір тілек арқылы бірін бірі бағалайды.

Мұғалім сұрақ қояды:

Топтағы қарым-қатынасты сақтай отырып, бір-біріне баға береді.

Сұраңыз: композицияларды дамытуда кездескен қиындықтар қандай?

Мұғалім, оқушыларды дұрыс жолға бағыттайды және қандай да бірқиыншылықтар 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.

Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады.

Ырғақты гимнастикаға сілтеме:

реттілігін орындайды.

ҚБ «От шашу»

Сабақтыңсоңы

Сабақтың соңында «Смайликтер» арқылы кері байланыс жүргізе отырып, «Біздің сынып керемет!» ұранымен сабағымызды қорытындылаймыз.

Кері байланыс



Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.

Рефлексия парағы

	Біздің сынып керемет			
--	----------------------	--	--	--

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

Сабақтың тақырыбы	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу			
Сабақтың мақсаты	<p>Барлық оқушылар келесіге қабілетті болады: гимнастика сабағының қауіпсіздік ережесін ұғындыру.</p> <p>Көптеген оқушылар келесіге қабілетті болады: Басқа оқушыларды байқау және оларға сындарлы пікір айту.</p> <p>Кейбір оқушылар келесіге қабілетті болады: Динамика мен кеңістіктегі айқын өзгерістерді көрсететін жаңартпашыл және бір қалыпты реттіліктерді ойлап шығару. Топтық жұмысты сенімді жүргізіп, өз серіктестерімен бірлесіп жұмыс жасау</p>			
Бағалау критерииі	<p>1. Қауіпсіздік ережесін ұстану</p> <p>2. Гимнастикалық талаптарға сай тепе-теңдік жаттығуларды орындау</p>			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>Ұйымдастыру кезеңі, қауіпсіздік ережесі, сабақтың міндеттерін түсіндіру. Жетістік критериясын талқылау.</p> <p>Акробатикалық жаттығуларды қатысушыларға бұлшық ет топтарын анықтауға тапсырма, (Адам бұлшық ет к құрылымы туралы карточкалар). Омыртқаға арналған жүру жаттығулары. Жылдам жүгіру тапсырмасына жауап қайтару. ЖДЖ</p> <p>Жабдықтағы арнайы жаттығу: Акробатикалық жаттығулардың кіріктіруін және дайындығын орындау.</p>	Қойылған сұраққа өз ойын айту, жауап беру.	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар

Ортасы	<p>(Оқушыларыңақтыгимнастиканыңжаттығукешеніорындайды.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Қуыспақ» - б.қ. (бастапқықалып): отырып, аяқсозылған, тірекартта, кезектіаяқтыбүгу мен керу. 2. «Стоп биі» - б.қ.: дәлсондай, айналу стоп шеңбербойыншаоңғажәнесолғақарай (вращение стоп по кругу вправо и влево). 3. «Бұрыш» - б.қ.: отырып, аяқтiзесiбүгiлген, қоларттатiрелген. 4. «Буратино» - б.қ.: аяқжан-жаққа, қол бас артында, дененiоң, солжаққаеңкею. 5. «Велосипед» - б.қ.: шынтаққатiрелiп, велосипед айдығанғаелiктеу. 6. «Маятник» - б.қ.: едендежатып, тiкаяқпенсiлтеу. 7. «Кiшкентай паровоз» - б.қ.: отырып, қолшынтағыбүгiлген, бөксеменалғаартқақарайжылжу. 8. «Мысық» - б.қ. тiзедетұрып, қолғатiрелiп, 1- белдiкерiбүгiп, бас жоғарықарай; 2 – арқаныжоғарыбүгiп, бас төменқарай. 9. «Қайық» - б.қ.: iшпенжатып, қолжоғарықарай – 1-2 керiбүгiлу, тiкқол-аяқтыкөтерiпсозу; 3-4 б.қ. қайтакелу. <p>(Оқушыларыңақтыгимнастиканыңжаттығукешеніорындайды</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Билеуқадамы» - б.қ.: негiзгiтұрыс 1 – оңаяқпеналғақадам, қолшынтақтарбүгiлген; 2 – солаяққадамдап, окшегетүсiру, қолжоғары; 3 – солаяқпенартқақадам, қолиыққа; 4 – оңаяқпенартқақадамаякүшына, қолтөмен. 2. Қосалқықадамдароңға-солғақолшапалақтап 4 ретсанақбойынша. 3. Қолдыжан-жаққаалыпшығыпқосалқықадам. 4. Дәлсолқолдыжоғарыалыпшығып. 5. Төртретқадамалға, төртретқадамартқажүру, төртiншiреттiзбүгiлгенаяқтышапалақпенкөтеру. 6. Екiаяқпенжеңiлсекiрiп, кезекпенөң, солаяқтылақтыру. 7. Өздiгiненшоршыпсекiрiпайналу, оңға, солғақарай. 8. Алғақарайұмтылыпсекiру. <p>Жүру, демалужаттығуы (1 минут).</p>	<p>Видеороликтан тақырыпқа сай берілген тапсырмаларды таладайды сұрақ жауапты орындайды Сұрақ жауап арқылы сұраққа жауап береді</p>	<p>Топ белсендісі анықталып, топ басшысы болып тағайындалуы</p> <p>ҚБ «Бағдаршам»</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	<p>Үлкен бос кеңістік. Волейбол добы, ысқырық, конустар.</p>
---------------	--	---	---	--

Сабақтыңсоңы	<p>Өткен тақырыпты бекіту мақсатында оқушылардан қалыптастырушы бағалауға тест тапсырмаларын беру. Құрал-жабдықтарды жинау. Бүгінгі сабақты қорытындылау.</p> <p>Соңында оқушылар рефлексия жүргізеді:</p> <ul style="list-style-type: none"> -нені білдім, нені үйрендім. -нені толық түсінбедім. 	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	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары		




Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу			
Сабақтың мақсаты	<p>Оқушылар үйренеді: Өздігінше тепе-теңдік жаттығуларын орындау</p> <p>Оқушылардың көбі үйренеді: Барлық элементтерді кезегімен орындау</p> <p>Кейбір оқушылар үйренеді: Тепе-теңдікке арналған қиын жаттығуларды кезегімен орындау</p>			
Бағалау критерииі	Акробатикалық жаттығуларды орындайды			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>I. Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі Мұғалім оқушыларды сабақ тақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады. Күтілетін нәтижелер - гимнастика жаттығуларымен айналысу кезіндегі қауіпсіздік техникасын біледі. - гимнастикалық жабдықтарды қолдану мен қозғалыс әрекеттерін орындаудағы қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді. -қарапайым қозғалыстар реттілігін орындай алады. -гимнастикалық жаттығулар реттілігін орындайды. Мұғалім Сіздер үшін денені қыздыру және қалпына келтіру нәні білдіреді деп сұрақ қояды</p> <p>II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады. ЖДЖ орындайды.(жүру, жүгіру, бір орында орындалатын жаттығулар) «қырқаяқ ойыны » <i>Денені ширатып шынықтырғаннан кейін мұғалім оқушыларға «смайликтер» стратегиясы бойынша жаттығудан кейінгі көңіл-күйді анықтауды ұсынады. Мұғалім сұрақ қояды: - сіз таңдаған көңіл-күйлеріңізді қалай түсіндіруші едіңіз</i></p>	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар

<p>Ортасы</p>	<p>Сыныпты шағын топтарға бөліңіз. Топ оқушылары ритмдік гимнастика кешендерін жасайды және орындайды. Өз шығармашылығын дамытып, көрсетіп болғаннан кейін, топ өз кезегінде өздерінің шығармашылық қабілеттерін және басқа топтардың қабілеттерін бағалайды және талдайды.</p> <p>Дескриптор :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Қауіпсіздік ережесін біледі; - 30 гимнастикалық жаттығу жиынтығын жасайды; <p>жаттығулардың ретін көрсетеді;</p> <ul style="list-style-type: none"> - жаттығу әдісін көрсетеді; <p>Саралау жүзеге асырылады:</p> <p>а) физиологиялық сипаттамаларға:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ұлдар жоғары жүктеме жасайды; - қыздар аз жұмыс істейді; <p>б) физикалық қабілеттерге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оқушылар өздерінің моторикасын кеңейту үшін күрделі жаттығулар жасай алады; - Неғұрлым қабілетті оқушылар кем мүмкіндіктері шектеулі оқушыларға қолдау көрсетеді. <p>Бағалау: тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға екі жұлдыз бір тілек арқылы бірін бірі бағалайды.</p> <p>Мұғалім сұрақ қояды:</p> <p>Топтағы қарым-қатынасты сақтай отырып, бір-біріне баға береді. Біз өз бойымызда тапсырмалар мен мәселелерді шешуге қабілетті дамытуымыз керек? Өз топтарыңызда қандай қиындыққа тап болдыңыз? Гимнастикалық жүйелілікті қалай құрастырдыңыз ?</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>Комбинацияларды орындау сәтінде дененің тепе-теңдігін сақтау маңыздылығын зерттеңіз. Барлығы бірнеше секунд бойы ұстап тұруға болатын жаттығулар комбинациясын орындап, бір аяқпен тепе-теңдікті сақтауға тырысады.</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	<p>Үлкен бос кеңістік. Гимнастикалық ағаш ат, көпірше, маттар. Гимнастикалық ағаш аттан секіру техникасын үйрену интернет ресурстарын а сілтеме: https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM</p>

Сабақтыңсоңы	<p>«Сабақты қорытындылау» Мақсаты: Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру. Сипаттама: Өткен тақырып туралы талқылау үшін мұғалім мен оқушының біріккен іс-әрекеті. Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушы мен капитанды атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады. Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. «Команда капитаны» рөліндегі оймен бөліседі. Мұғалім сұрағына жауап береді. Өзінің жетістігі туралы айтады. Бағалау: Мұғалім оқушыларына «Рефлексиялық нысана» парақшасын таратып береді, оқушылар өзіндік бағалау арқылы парақшаларын толтырады.</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	Қозғалмалы ойындар
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу	8.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді бағалай білу

бағдарламасына сілтеме)					
Сабақтың мақсаты		<p>Оқушылардың барлығы: Дене сапаларын дамыту арқылы, денсаулықты жақсартады;</p> <p>Оқушылардың көпшілігі: Ептілік, жылдамдық қабілеттерін дамытады;</p> <p>Оқушылардың кейбірі: Топта жұмыс істей білу; Көшбасшылықты дамыту;</p>			
Бағалау критерииі		<p>Жаттығу техникасын үйренеді; Жаттығу техникасын қайталауды бекітеді; Жаттығу техникасын жетілдіреді; Дене қуат қызметтерін дамытады;</p>			
	Сабақ кезеңдері Уақыты	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті	Бағалау	Ресурстар
	Кіріспе 3 мин	<p>Дайындық бөлімі:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сапқа тұрғызу; - Рапорт қабылдап алу, амандасу; - Оқушылардың дайындықтарын тексеру; - Сабақтың міндеттерін жеткізу; - Шеңбер жасап тұру: <p style="text-align: center;">«Шеңбердегі жаттығу» әдісі</p>	<p>Сапалы жылдам сапқа тұру.</p> <p>Пәрменді тиянақты тапсыру.</p> <p>Мұғалімнің айтқанын мұқият тындау.</p>	Оқушы өз жұбын табады Сұрақ жауап орындайды	
	2 мин	<p>Жалпы дамыту жаттығулары:</p> <p>I.Б.қ.:Қол белде, аяқ иық деңгейінде</p> <p>Басты айналдыру</p> <p>1-4 оң жақтан</p> <p>1-4 сол жақтан</p> <p>II.Б.қ.:Қол иықта</p> <p>Иық буындарын айналдыру</p> <p>1-4 алға</p> <p>1-4 артқа</p>	<p>Қауіпсіздік ережесі туралы қысқаша айтып өтеді.</p> <p>Өз ұсыныстарын білдіреді. Бір-бірінің пікіріне сыйластықпен қарайды.</p>		
	5 мин	III.Б.қ.:Қол белде	Оқушылар топқа бөлінеді.		

	<p>Белді айналдыру 1-4 оң жақтан 1-4 сол жақтан IV.Б.қ.:Оң қол жоғарыда,сол қол белде Жанға иілу 1-2 солға 3-4 оңға V.Б.қ.:Қол алдында шыңтақтан бүгілген Қолдарды жазу 1-2 кеуде алдында 3-4 оң жақтан, сол жақтан VII.Б.қ.:Қол тізеде Тізені айналдыру 1-4 ішінен 1-4 сыртынан VIII.Б.қ.:Қол құлыпта Аяқтың ұшын айналдыру 1-2 оң аяқтың 3-4 сол аяқтың</p>	<p>Оқушылар бірлесіп сабаққа мақсат қояды. Оқушылар білімдерін көрсетеді. Бірін-бірі тыңдайды.</p>		
25 мин	<p>Негізгі бөлім Оқушыларды топқа бөлу: «Жұмбақ зат» әдісі 1 – топ: Дөп. 2 –топ: Секіртпе.3 – топ: Шеңбер.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>1)Бала біткенсоғады, Жеңілшардыдомалақ.</p>	<p>Жаттығуды дәл орындайды. Серіктесімен жұмыс жасау.</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>: «Бас бармақ»</p>	<p>Оқу бағдарлама сы,тақырыптық – күнтізбелік жоспар, кіші ат, көпірше (мостик), гимнастикалық төсеніштер (маты),</p>

		<p>Ұрсаң Ұшыпжоғары, Жергетүсердомалап.(доп) 2)Ауа епті-епті кеседі, Оң жақ таяқ, сол жақ таяқ, Ал, олардың арасында арқан. Бұл ұзақ...(секіртпе) 3)Доп емес,дөңгелек емес, Ұқсас бірақ достарым. Тыңда ол ең негізгі, Дәлжауаптықостадым.(шеңбер)</p> <p>Ойынның техникалық тәсілдерін үйрету «Микрофон» әдісі арқылы әр кезеңдерді таныстыру</p> <p>1. Таныстыру «Қанетанысайық» жаттығу арқылы Әрбір топқа 3 минут беріледі, өз топтарына таныстыру шығарады.</p> <p>2. Кім жылдам. Кедергілердің арасынмен жүгіріп барып, кеглиді айналып, жүгіріп келеді. Дескриптор - қауіпсіздік ережесін сақтайды; - кедергілер арасымен жүгіріп өтті;</p> <p>3. Секіртпемен секіру. Секіртпемен кедергілер арқылы барып, тапсырманы орындап, секіртпені келесі оқушыға тапсырады. Дескриптор - қауіпсіздік ережесін сақтайды; - секіртпе арқылы кедергілермен өту; - тапсырманы орындайды ;</p> <p>4. Шеңберден кім 1-шіөтеді? Белгіленген жерге,жүгіріп барып ,шеңбердің ортасынан өтіп, жүгіріп келу. Дескриптор</p>	<p>Оқушылар топпен жұмыс жасайды.</p> <p>Мұғалім топты бағалайды.</p>	<p>арқылы бағалайды</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	<p>гимнастикалық әртүрлі биіктіктегі қос – сырық.</p>
--	--	--	---	--	---

		<p>- қауіпсіздік ережесін сақтайды; - спорттық құралды тиімді пайдаланады;</p> <p>5. Пойыз ойыны. Оқушылар белгіленген жерге, тізбектеліп бір - бірінің бөлінен ұстап, топпен жылдам жүгіріп келеді. Қай топ бірінші келеді, сол топ жеңімпаз болады.</p> <p>Дескриптор</p> <p>- спорттық құралды тиімді пайдаланады; - топпен бірігіп жұмыс жасайды;</p> <p>6. Доппен өткізілетін ойындар.</p> <p>1. Белгіленген жерге, допты соғып барып, жүгіріп келеді. Бірінші болып келген топ жеңімпаз болады.</p> <p>2. Допты белгіленген жерге, 1-ші оқушы допты апарып тастап кетеді, 2-ші оқушы жүгіріп алып келеді.</p> <p>3. Қатардағы тұрған оқушылар допты жоғарыдан артқа беріп, артындағы оқушы доппен алдына келіп бір біріне береді ойын аяқталғанша жалғасады.</p> <p>4. Белгіленген жерге допты аяқ ортасына қыстырып секіріп барып, допты қолға алып жүгіріп келеді.</p> <p>Дескриптор</p> <p>- спорттық құралды тиімді пайдаланады; - допты белгіленген жерге жеткізеді; - топпен бірігіп жұмыс жасайды; - қабілеттерін ойында көрсетеді;</p> <p>Бағалау: смайликтер арқылы Мұғалім сұрақ қояды:</p> <p>- Тапсырма орындауда спорттық құралдардың тигізер пайдасы неде? - Ойын кезінде өздеріңіздің қабілеттеріңізді, мүмкіндіктеріңізді көрсете алдыңыз ба?</p>			
--	--	---	--	--	--

	5мин	<p>Рефлексия « ПОПС» формуласы әдісі арқылы кері байланыс жасалады. «Менің ойымша бұл...» «Себебі мен оны былай түсіндірер едім...» «оны мен мына мысалдармен дәлелдей аламын...» «Осыған байланысты мен мынандай қортынды шешімге келдім...» Үйге тапсырма. Қарлығаш жасау, таңғы жаттығулар кешенің құрастыру.</p>	<p>Оқушылар өз пікірлерімен бөліседі. Оқушылар стикерді суреттерге жабыстырады.</p>		
--	------	--	--	--	--

Бөлім		
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
Күні		
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны
Сабақтың тақырыбы	Қозғалмалы ойындар	
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді бағалай білу	

Сабақтың мақсаты	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу			
Бағалау критерииі	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	Сабақтың тақырыбын, мақсатын хабарлау. Қауіпсіздік ережесімен сабаққа дайындығын ескеру. Саптық жаттығулары: түзулен, тіктен, оң-ға, сол-ға, ай-нал, адым-да, т.с.с. Арнайы жүру, жүгіру жаттығулары. Жалпы денені дамытуға арналған жаттығуларын орындату. Сапта тұру, сәлемдесу, кезекшінің баяндамасы, қауіпсіздік ережесімен сабаққа дайындығын ескеру	Қойылған сұраққа өз ойын айту, жауап беру.	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар
Ортасы	Жарыс сабағын ұйымдастырудан басталады. Баскетбол ойынының жарыс кезінде қозғалмалы ойындарды элементтерімен таныстырамын. Екі топқа бөліп жеңілдетілген ережемен ойын ойнатамын. Допты оң және сол қолмен жүргізіп үйрету ережесін ұсынамын. Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білуді түсіндіремін. Доппен қозғалуы техникасын дамыту. Белсенді оқу әдістер бойынша қозғалмалы ойындарды ойнатамын. Жаңа сабақты терең түсіну мақсатта Диалог сабағын жүргіземін . Сұрақ – жауап әдісі бойынша: <ul style="list-style-type: none"> • Алаңда қанша ойыншы ойнайды? • Баскетбол ойының шығу тарихы? «Жаңа сабақ» <ol style="list-style-type: none"> 1. Допты бір қолмен алып жүру 2. Себетке допты лақтыру 3. Допты әріптесіне жоғарыдан беру Қозғалмалы ойынының ішінде баскетбол ойыны – өте кең тараған ойын түрлерінің бірі. Ойынның басты объектісі де, құралы да – оқушыларды жылдамдыққа баулу. Аталмыш ойын әсіресе жас ерекшелікке қарамайды арасында кең тараған. Жарыс кезінде адал ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа	тақырыпқа сай берілген тапсырмаларды таладайды сұрақ жауапты орындайды Сұрақ жауап арқылы сұраққа жауап береді Динамика мен кеңістіктегі айқын өзгерістерді көрсететін жаңартпашыл және бір қалыпты реттіліктерді ойлап шығару. Топтық жұмысты сенімді жүргізіп, өз серіктестерімен	Топ белсендісі анықталып, топ басшысы болып тағайындалуы ҚБ «Бағдаршам» ҚБ «От шашу»	Мұғалімге ысқырық. Конустар. Бағалау критерийлері үшін негізгі қимыл қабілеттері ресурсын қарау.

	<p>жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу керек екенін ескертемін</p> <p>Қ.б арналған тапсырмалар: Баскетбол ойынының ерекшелігін айтыңыз</p> <p>Дескриптор: <i>Білім алушы</i> - баскетбол ойындарының қарапайым дене жаттығуларымен ұқсастығын және айырмашылығын салыстырады. - баскетбол әдісін айтад</p>	бірлесіп жұмыс жасау		
Сабақтыңсоңы	<p>Өткен тақырыпты бекіту мақсатында оқушылардан қалыптастырушы бағалауға тест тапсырмаларын беру. Құрал-жабдықтарды жинау. Бүгінгі сабақты қорытындылау.</p> <p>Соңында оқушылар рефлексия жүргізеді: -нені білдім, нені үйрендім. -нені толық түсінбедім.</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	Қозғалмалы ойындар	
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	<p>1.Барлықоқушыларкелесігеқабілетті: Командалық жүгіру ойыны кезінде патриоттық сезімнің маңыздылығын түсініп айтп береді.</p> <p>2.Оқушылардың көпшілігі келесіге қабілетті: Ойын барысында қимыл-қозғалыс белсенділігін арттырады командалық прогреске жауап береді.</p> <p>3. Кейбір оқушылар келесіге қабілетті: Ойын барысында, өзінің және өзгелердің дағдылары мен балама идеяларын қолданып сынай және бағалай алады.</p>			
Бағалау критерии	<p>Оқушы төмендегі критерийлерді орындаса, оқу мақсатына жетеді</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>Дайындықбөлімі: Сергіту сәті «Шапшандықбелгісі» Сәлемдесу. Спорттықкиімдеріненазараудару. Жаңасабақжоспарынтүсіндіру,оқу мақсатымен бағалау критерилерімен таныстыру. Жаттығулар. Бұрылыстарды біркелкі орындау. Жүрістегі жаттығулар. Жаттығуларды біркелкі, дұрыс орындау. Жүрістегі жаттығулардан жүгірістегі жаттығуларға көшу. Кең тыныс алу.</p>	<p>Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды</p>	<p>Қол шапалақ</p>	<p>Тренинг жазылған парақшалар</p>
Ортасы	<p>Оқушылар қазақ салт-дәстүрі мен әдет-ғұрпын пайдаланып, ұсынылған материалдар бойынша қозғалыс ойындары туралы әңгімелеседі. Топтарда оқушылар қыз қуу ойынына қажетті озық әдістер мен дағдыларды қарастырады. Оқушылар бөлінген жұп бойынша ақылдасып әдістерін қарастырады. Ойын кезінде жұптар аланға шығады қыз алаңды айналып жігітттен қашады жігіттің мақсаты қызды қуып жетіп қолындағы орамалды алу керек, жігіт жете алмаса қыз жігітті қуып жетіп (жұмсақ затпен)дүре соғу керек. Жеке және жұптық біліктілік пен сенімділікті жақсарту үшін бүкіл ойын бойы өз ойларын білдіру және талқылау. Ережеге сәйкес мұғалімнің бұйрығымен ойынды бастайды.</p>	<p>Жаңа сөздерді тыңдайды, қайталайды Тапсырмаларды орындайды құрастыра алады «Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру.</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p>	<p>Волейбол доптары, волейбол торлары, бос ойын кеңістігі, мұғалімге арналған ысқырық</p>

	<p>Дескрипторлар</p> <ul style="list-style-type: none"> - ойын кезінде қауіпсіздік ережесін сақтайды, әділ ойын ойнайды. - қыз қуу ойынында патриоттық сезімді және ұлттық рухты көтеретін ойын екенін анықтайды. - ойын барысында ұлдар мен қыздар арасындағы физикалық мүмкіндіктерін анықтайды. 	<p>Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушы мен капитанды атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады.</p>	<p>ҚБ «Бағдаршам»</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	
Сабақтың соңы	<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; Сары – алған ақпараттарымды әлі де қорытуым керек; 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	Қозғалмалы ойындар	
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу	8.2.3.1 қолайлы оқып – үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	

мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)				
Сабақтың мақсаты	<p>Барлық оқушылар келесіге қабілетті болады: гимнастика сабағының қауіпсіздік ережесін ұғындыру.</p> <p>Көптеген оқушылар келесіге қабілетті болады: Басқа оқушыларды байқау және оларға сындарлы пікір айту.</p> <p>Кейбір оқушылар келесіге қабілетті болады: Динамика мен кеңістіктегі айқын өзгерістерді көрсететін жаңартпашыл және бір қалыпты реттіліктерды ойлап шығару.</p>			
Бағалау критерии	-көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолданады көрсетеді ;			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>I. Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі Мұғалім айтады: «Біз пәндерді іріктірді, қозғалудағы денекәсіеттерін 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.</p> <p>II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады. (II) «Тек бір минут» стратегиясын өткізеді <u>Оқушылар бір-бірін бағалайды</u> Оқушылартамырды ңырғағын санайды. Мұғалім дененің құрлысын жазуды ұсынады. Мұғалім оқушылармен бірге алдағы ауыр дене жүктемесіне ағзаны дайындау 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>	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар

<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.</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>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>	<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</p> <p>ҚБ «Бағдаршам»</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	<p>Әр әрекет үшін үлкен бос кеңістік. Ноутбуктар. Баскетбол ойынның мұғалімге ысқырық, смайликтар.</p>
<p>Сабақтыңсоңы</p>	<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>	<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	Қазақтың халық ойындары	
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу	
Сабақтың мақсаты	Жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу	
Бағалау критерииі	<p>Қазақтың ұлттық ойындары арқылы патриоттық сезімді оятып, әділдіктің әсерін ойын арқылы көрсетеді</p> <ul style="list-style-type: none"> • Қазақтың ұлттық ойындарының түрлерін ажыратады және балама ұқсас ойындарды құрастырады • Қазақтың ұлттық ойындарының атауларын атайды және қандай физикалық қасиеттерді дамытатынын анықтайды 	

Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p><i>Сәлемдесу, оқушылардың сабаққа дайындықтарын тексеру, жүрек қағысын(пульсін) тексеру. Сабақтың мақсатын түсіндіру. Оқушыларды суреттер құрастыру арқылы топтарға бөлу. Әр топ өз беттерінше жалпы дене жаттығуын жасайды.</i></p> <p>Алдыңғы білім: Берілген суреттер бойынша не ойлайсыз? Өткен тақырыппен байланыстырып көріңіз.</p> <div data-bbox="387 564 786 826" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="866 564 1258 826" data-label="Image"> </div> <p>. Ойлан -талқыла Әр топ кезекпен берілген суреттерге қарай отырып, қауіпсіздік ережелері сақталғаны/сақталмағаны туралы пікірлерін білдіреді.</p> <div data-bbox="488 975 640 1115" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="665 975 909 1128" data-label="Image"> </div>	Оқушы өз жұбын табады Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	
Ортасы	«Асық ату» және «Бес тас» ойынының ережесін түсіндіріңіз және білім алушыларды топқа бөлу арқылы ойындарды ережесімен ойнатыңыз. Асық ойыны — қазақ халқының дәстүрлі ойыны. Асық ойыны күндіз де, түнде де ойналады. Күндізгісі – мергендікке, түнгісі – ептілікке баулиды. Иіргенде	Оқушылар тірек-қозғалыс дағдыларының не	Смаликтер арқылы	Әр жаттығу үшін үлкен, таза

<p>түскен қалпына қарай асық – алшы, тәйке, бүк, шік деп, ал атуға арнап арнайы қорғасын құйылып жасалғаны – сақа, жақсылары – оңқы аталады. «Соқыртеке» — ұлттық ойын. Ойын үйде де, далада да ойнала береді. Ойын үйде де, далада да ойнала береді. Ойыншылар шеңбер құрып, дөңгелене турады да, ортада көзі байланған бір адамды қалдырады. Соқыр теке — сол. Қалған ойыншылар соқыр текені қолымен түртіп қойып, одан айнала қашып жүреді. Ал соқыр теке сол түрткен адамды ұстап алып, тануға тиісті. Егер ол устаган кісіні таныса, оның көзін байлап, соңы соқыр теке жасайды. Өйтпеген жағдайда соқыр теке ойыны ары қарай жалғаса береді.</p> <p>Ойынға қатынасушылар жиылып, алқа-қотан тұрғаннан кейін, бір қыздың, не жігіттің көзін байлап, қолына бір метрдей жас шыбық беріп, ортаға шығарады. Ол:</p> <p>Қараңғыда көзім жоқ, Тиіп кетсе сөзім жоқ. Қайда кеттің қалқа жан, Жетектейтін өзің жоқ. Қолға түскен құтылмас, Қала бермек көзім боп,</p> <p>— деп таяғын өзі болжаған тықыр, дыбыс естілген жаққа қарай соза береді. Айнала трған ойнаушылар қашып жүріп:</p> <p>Соқыр — соқырақ, Оң көзіңе топырақ. Топырағын алайын, Тотияйын салайын Саған бір ем табайын,</p> <p>—деп келіп, «Соқыр текеге» тиіп қашып жүреді. Осылай ойнап жүргенде «соқыр текенің» қолына түскен ойнаушы ұтылады да, екеуі орын ауыстырады.</p> <p>«Соқыр теке» мен оны түрткілеп қашып жүрушілердің өрісін мөлшерлеп сызып қояды.</p>	<p>екенін түсінгендіктерін сипаттай және көрсете алады.</p> <p>. Қазақтың ұлттық ойындары арқылы патриоттық сезімді оятып, әділдіктің әсерін ойын арқылы көрсетеді</p> <ul style="list-style-type: none"> • Қазақтың ұлттық ойындарының түрлерін ажыратады және балама ұқсас ойындарды құрастырады • Қазақтың ұлттық ойындарының атауларын атайды және қандай физикалық қасиеттерді дамытатынын анықтайды 	<p>ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>: «Бас бармақ» арқылы бағалайды</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	<p>кеңістік. Мұғалім үшін ысқырық. Мұғалім үшін секундомер (мүмкін болса әр жұпқа).</p>
--	---	--	---



Әр топ кезекпен берілген суреттерге қарай отырып, қауіпсіздік ережелері сақталғаны\сақталмағаны туралы пікірлерін білдіреді.

Сабақтыңсоңы

Сабақ соңында оқушыларға қойылатын сұрақтар:
Сабақта не түсініксіз болды?
Сабақ барысында қандай қиыншылықтар кездесті?
Не қосу қажет деп ойлайсың?Өзіңізге нені жетілдіру қажет?
Үй тапсырмалары беріледі;
Мұғалім тарапынан кері байланыс жүргізіледі (сабақ барысында кеткен қателіктер мен артықшылықтар ауызша айтылады)

Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.

Рефлексия парағы

Күні:	Мұғалімнің есімі:	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
СЫНЫП:	Қатысқандар саны:	Қатыспағандар саны:	
Сабақтың тақырыбы	Қазақтың халық ойындары		
Сабақ негізделген оқу мақсаты (мақсаттары)	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу		
Сабақтың мақсаты	Әр-түрлі физикалық әрекеттерді пайдаланып, қазақтың ұлттық ойындарды ойнай алады		
Бағалау критерийі	<p>Қазақтың ұлттық ойындарын біледі</p> <p>Біріккен әрі тиімді жұмыс көрсетеді</p> <p>Ойын кезінде әр-түрлі физикалық әрекеттерде дағдыларды түсініп қолданады</p>		
Тапсырмалар:			
Сабақ барысындағы мұғалім мен оқушының іс-әрекеті			
Тапсырмалар:	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті	Ресурстар
Оқушыларға психологиялық ахуал туғызу	<p>Оқушылармен сәлемдесу, бүгінгі сабақтың тақырыбымен және бағалау критерийімен таныстыру. Сабақ барысындағы немесе дене жаттығуларын орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.</p> <p>Ынтымақтастық атмосферасын қалыптастыруда, активити «ақсерекпен көксерек» ойынын ойнату.</p> <p>Жүгіріп орындалатын жаттығулар жиынтығы.</p>	<p>Сабаққа қызығушылығы артады, көңіл күйлері жақсарады</p> <p>Оқушылар суреттер бойынша екі топқа бөлінеді.</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> • бірінші топ құрал жабдықсыз орындалатын қарапайым жаттығулар кешенін құрады, сынып болып орындайды. (қол мен иық буындарына, мойынға және денеге, аяққа және жалпы денеге арналған); • екінші топ құрал жабдықпен орындалатын жаттығулар кешенін құрады, сыныпқа ұсынады (нығыздалған доппен, секіргішпен, гимнастикалық орындықта, гимнастикалық қабырғада). <p>Оқушылардан сұрау - Әр түрлі бұлшық еттер топтарын жаттықтыратын жаттығуларды неліктен орындау қажет.(оқушылардың жауаптарын тыңдау, жауаптарына қарай бағалау)</p>	Кезекші бүгінгі күн туралы есеп береді	суреттер
Ортасы	<p>1-тапсырма</p> <p>Арқан тарту — ұлттық ойын.</p> <p>Ойынды жазда көгалды алаңда, спорт залында өткізуге болады. Ойынға ұзындығы 10 метрдей жуан кендір арқан керек. Ол арқанның тең ортасынан орамалмен орап белгі жасайды, белгінің екі жағынан бір жарым-екі метрдей жерден тағы да жоғарыдағы тәртіппен белгілейді. Ойынға қатынасушылар тең екі топқа бөлінеді. Олардың саны 10—12 адам немесе сыныптың адам санына тең бөлінуге болады, ойыншылар бойларына қарай қатар түзеп тұрады.</p> <p>Ойын басқарушының берген командасы бойынша қатар түзеп сапта тұрған ойыншылар оң жақ шетінен бастап қатар санын «бір, екі, үш»... деп сол жақ шетіне дейін санап шығады. Сөйтіп тақ жағы бір бөлек, жұп жағы бір бөлек бөлініп шығады. Сызып қойған үш сызықтың ортасына арқандағы үш белгінің екі шеткісін дәл келтіріп керіп тұрады да, арқанның шеткі белгісінен бастап ұшына дейін ойыншылар қос қолдап ұстап тартып тұрады. Содан соң ойын басқарушының берген командасы бойынша екі топ тартысқа түседі. Ойыншылардың мақсаты — тартысқа түскен екі топ бірін-бірі тартып, жердегі орталық сызықтан бұрын сүйретіп өткізіп әкету. Екі топтың қай жағы орталық сызықтан қарсы</p>	Сұрақтарға жауап береді,кезек-кезек тақтаға шығып жұлдызшаларын іледі, жаңа сабақтың тақырыбын болжайды	<p>Әрбір әрекет түріне арналған үлкен, бос кеңістік.</p> <p>Мұғалімге арналған ысқырғыш. Кубиктер, арқан, гимнастикалық таяқтар.</p>

	<p>топты бұрын сүйреп өткізіп әкетсе, сол жағы ұтқан болады, жеңген жағы бәйгесін алады. Ойынды осы жоғарыдағы тәртіппен жүргізе беруге болады. Ойын қимыл бірлігін қалыптастырып, коллективтік іс-әрекетке тәрбиелейді.</p> <p>Адал ойындағы адамгершілік құндылықтары туралы шағын топтарда талқылау.</p> <p>Ойыншыларды қошеметтеу, сырттай бақылау, нәтижелерін есепке алып екі жұлдыз бір тілек айту</p> <p>2-тапсырма</p> <p>«Бөрік жасырмақ» ойынына қатынасушылар араларынан бір ойыншыны шығарып, алыстау жерге барып, бөрік немесе басқа бір белгілі затын жасыруға жібереді және өзі де сол маңайда жасырынуы керек. Қалған ойыншылар жасырған ойыншының тыққан затын іздеуге кіріседі. Кімде-кім тығылған бөрікті көріп қойып, алуға қам жасаса, онда иесі бермеуге тырысады. Бермеудің жағдайы екеуі бірдей бас салып бөрікке таласу емес, қай бұрын алғаны алады, ал көрген ойыншы ала алмай қалса, онда иесі қорып, бөрікке жібермеуге тырысады. Ал басқалардың қай-қайсысы болмасын, бөріктің иесіне қол тигізіп күш жұмсауына болмайды. Қайткенде де алдап жүріп алып, оны ойын жүргізушіге ертіп келулері керек. Келесі жолы бөрікті жасыруға бөрікті әкелген ойыншы барады да, ойын жалғаса береді</p> <p>Сұрақ-жауап</p> <p>Қандай қиындықтар болды?</p> <p>Шешу жолдары?</p> <p>Оқушыларды орындаған жаттығуларына қарай талдау және бағалау.</p> <p>Өзін-өзі бағалау парағы,</p>		
. Бағалау	Формативті бағалау.	Оқушылар әр тапсырмадан кейін бір-бірін қалыптастырушы бағамен бағалап отырады.	«Қол шапалақтау»,

	<p>Оқушыларды әр тапсырмадан кейін қалыптастырушы бағамен бағалап отырады.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Қол шапалақтау» 2. «Бағдаршам» 3. «Парталас көршіңе арнап бір тілек таңда» 4. « "Қолмен белгі беру" әдістері бойынша бағалайды. 	<p>Сабақ соңында өз-өздерін бағалайды</p>	<p>Бағдаршам», «Парталас көршіңе арнап бір тілек таңда» «Шоқ жұлдыз», "Қолмен белгі беру"</p>
.Рефлексия	<p>Рефлексия: Мұғалім қортындылап, рефлексия жүргізеді. Оқушыларға сабақ жайында өз ойларын айтуды ұсынады. Мұғалім үйге тапсырма береді: шаңғы спортының терминдерін біліп алу. Таң ертеңгілік жаттығу, пресс, таянып жатып еденнен итерілу, кермеден тартылу.</p>	<p>Оқушылар сабақтан алған әсерлерін қайықтарын суға жіберу арқылы білдіреді.</p>	<p>"Білім теңізі" әдісі</p>

Бөлім		
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
Күні		
Сынып 8	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны
Сабақтың тақырыбы	Қазақтың халық ойындары	

Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін көрсету және салыстыра білу			
Сабақтың мақсаты	Оқушылар өзін-өзі көрсетуді, ішкі бақылауды, үйлесім мен батыл, ашық, білімқұмар және көреген болу қабілеттерін дамыта алады. Ойындар балаларға осы қасиеттерді алуға көмектеседі. Оқушылар жүру амалдарын біледі, алдын ала дене, саусақ, көз жаттығуларын жасай алады.			
Бағалау критерииі	Ойын ережелерін біледі және түсінеді Ойын барысында ұлттық ойындар ережелерін көрсетеді және түсіндіреді			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	Оқушыларды қатарға тұрғызу сәлемдесу, сабақ мақсаттарымен таныстыру. Орында (оңға, солға, кері) бұрылу. Оқушылардың жүрек соғысын көтеру үшін қолды жоғары көтеріп аяқ ұшымен, қолды белге қойып өкшемен жүру, алаң шетімен жүгіру және әнмен дене қыздыру жаттығуларын жасау. Сергіту сәті: Тұрғын, үй, жер сілкінісі. Оқушылар екі-екіден қол ұстасып тұрады. Үшіншісі оқушы екі кісінің ортасында тұрады: 1. Жүргізуші « тұрғын » дегенде, ортадағы кісілер орнын ауыстырады. 2. « Үй » дегенде, қол ұстасқан кісілер ауысады. 3. « Жер сілкінісі » дегенде, барлығы ауысады. (мадақтау арқылы бағалау)	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар
Ортасы	1 2-тапсырма: – « Жаяу көкпар » — ұлттық ойын. Бұл ойын спорт залда, жазды күні, кең жазықта ойналады. Ойын өтетін жердің ұзындығы 50—60 метр, көлденеңі 25—30 метрден кем болмайды. Сол жазық алаңның бір шетіне шағын авто көліктің дөңгелегін қоямыз. Алаңның екінші шетінен де шағын авто көліктің дөңгелегін қоямыз. Бұны « Қазандық » деп атайды. Ортадан сызық сызылады. Ойынға қатынасушылар екі топқа бөлінеді де сол ортадағы сызықта сан құрып	тақырыпқа сай берілген түсініктерді дамыту арқылы, тапсырмаларды орындайды ойын ережесін көрсетеді	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау	Әрбір әрекет түріне арналған үлкен, бос кеңістік. Мұғалімге арналған ысықырғыш,

тұрады. Ойынды төреші ысқырық арқылы бастайды. Көкпарға салмағы **3(үш) кг** доп қолданамыз. Төрешінің берген ысқырығы бойынша ойын басталады. Екі топтың ойыншысы ортада жатқан **3(үш) кг** допқа (яғни көкпарға) қарай жүгіріп кім бірінші жеткен топ өзерінің ойыншыларымен бірігіп қарсы топтың қазандығына салу керек. Топтың қалған ойыншылары оған көмекке келеді. Ал қарсы топ, қорғанып салдырмауға тартып алуға тырысады. Көкпармен бірге алда жүгіріп бара жатқан ойыншы мәре сызығына қарай жақындайды. Қай топ көкпарды қазандыққа бірінші тастаса сол топ бір ұпай алады да ойын төреші арқылы көкпарды ортадан бастайды. Ойыншысы бірінші болып көкпарды жеткізген топ жеңімпаз атанады.

Қызу тартыс басталады. Ойынға қатысушылар айла-амал қолданып, алаңның ішінде бұлтарып қаша жүріп, өз тобының **«Қазандыққа»** бұрын әкелуін қарастырады. Бірақ белгіленген межелі жерден шығуға болмайды. Егер белгіленген межелі жерден шықса, көкпар ортаға жеткізіледі, көкпарға таласу төреші арқылы басталады. Ойынға допты да пайдалануға болады.

(бірін-бірі бағалау)

Сіздің міндетіңіз: жүгіріп бара жатып допты қазандыққа салу. Ойын қызметі барысында оқушылар «көкпарды» ұстап алу бойынша стратегия мен тәсілдерді қолдану қажет.

Тиым салынады: қатысушыны ұруға, арқасынан итеруге, бір біріне деген басқыншылық әрекетті қолдануға.

Топ бір ұпай алады. Қарсылас топ қарсыластардың жолын жауып, қарсылас топтың «қазандыққа» өтуге мүмкіндік бермей кедергілер құрастыруы қажет. Адал ойындағы адамгершілік құндылықтары туралы шағын топтарда талқылау.

Жіктеу: доппен жұпта ойнау, қолдарынан ұстасып, алаң бойынша қозғалу қажет. Жұптың мақсаты – «көкпарды» «қазандыққа» салу, лақтыру.

Сұраңыз: Қай әдіс-тәсіл бір-бірімен жақсы үйлеседі? Ойыншының арасынан дұрыс өтуді қалай орындау керек?

Оқушылар топтық тапсырмалардың әр түрлі жағдайда негізгі қозғалыс дағдыларын талқылай отырып орта көрсте отырып түсіндіреді. Ұлттық ойындар туралы өз ойларын жеткізеді, асық, еңкею тақтайлары, құрсау, пластмасса доптар, қоржын, тоғызқұмалақ, атсырау, тұздық, отау жеті тас, қақпа доп (гольф), сақина салу, ақ сүйек, жеті тас,

ҚБ «Бағдаршам»

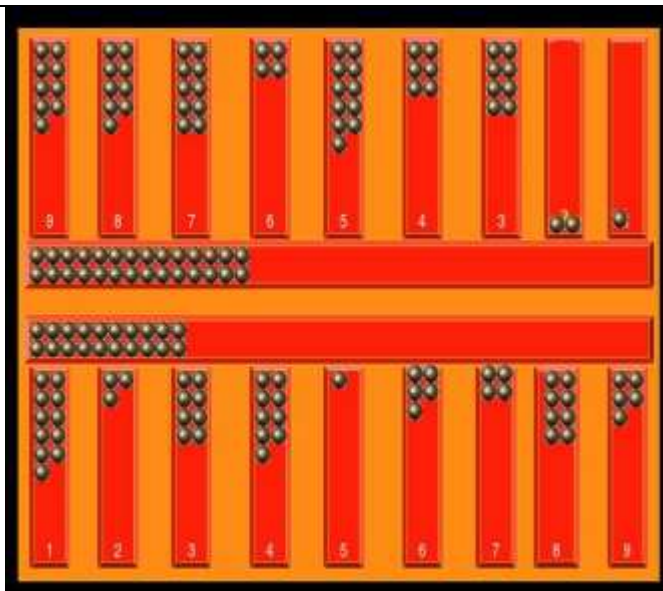
ҚБ «От шашу»

әр түрлі ұзындықтағы арқандар, шарттарын белгілейтін кеглилер.

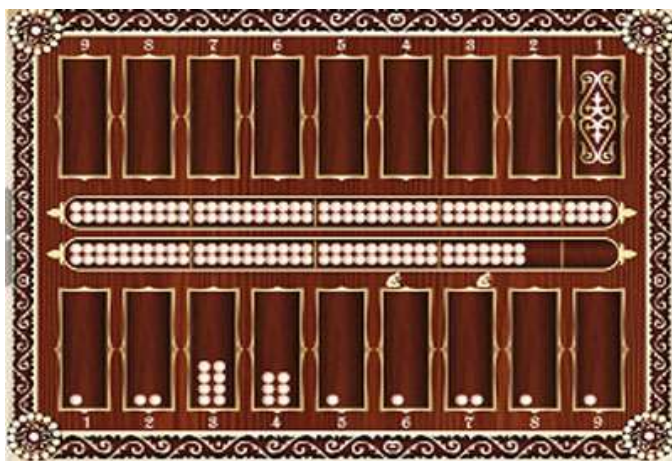
	Оқушылар ұсынылған жаттығу өрнектерін топтарда талқылау және талдау мен баға беру. (екі жұлдыз бір тілек)			
Сабақтыңсоңы	Кері байланыс: «Тастарды жина» сабақтың басында мұғалім оқушыларға екі-үш тастан таратады. Сабақтың соңында мұғалім оқушылардан қолдарындағы тасты кімге бергісі келетінін сұрайды. Оқушылар қолындағы тасты өдерінің ойынша сабақта белсенділік танытқан оқушыларға табыстайды. Оқушылар өздерінің жасаған таңдауларын дәлелдейді. Мұғалім: Оқушылардың алынған тастарына қарай бағалайды.	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

Мұғалімнің аты-жөні:	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович		
Күні:			
Сынып: 8			
Сабақтың тақырыбы	Қауіпсіздік ережесі Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту		
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсізді бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу		
Сабақтың мақсаттары	Жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін қолдана білу		

Бағалау критерийлері	Тоғызқұмалақ ойыны білім алушының зейінін және есте сақтау қабілетін арттыратындығын айтады Өзінің шығармашылық қабілетін ортада көрсетеді және өз ойын ұсынады		
Жоспар			
Жоспарланатын уақыт	Жоспар бойынша орындалуы тиіс іс-әрекеттер	Оқушының әрекеті	Дереккөздер
Сабақтың басы	<p>Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу. Оқушылардың қалай сезініп тұрғандарына аса мән беру. Киім киістеріне көңіл аудару. Сабаққа қаншалықты дайын болуларына көз жеткізу. Бүгінгі сабақ мақсатымен таныстыру.</p> <p>Сабаққа зейіндерін аударуларына байланысты сұрақтар қою (<i>мига шабуыл</i>).</p> <p>Екі топқа бөлу, денені қыздыру жаттығуларын орындау. Шеңбер жасап тұру: мойын бұлшық еттерінен бастап жаттығу жасау. Иық, қол, аяқ буындарына жаттығу жасау. Еденнен созылу жаттығулары. Спорт зал бойынша айнала жүгіру жаттығуларын орындау:</p>	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Әр бір тапсырмаға үлкен, бос кеңістік.
Сабақтың ортасы	<p>«Тоғызқұмалақ» ойынының негізгі тактикалық әдістерін талқылаңыздар. Ойын біткеннен кейін оқушылар өз ойындарын жақсарту үшін қолданылған әдістер мен стратегияларды талқылайды.</p> <p>«Тұздық алу». Егер жүріс жүрілгеннен кейін тесіктердің бірінде үш тас қалса, бұл тесік «тұздық» деп аталады. Кейін осы тұздыққа түскен әрбір тас тұздығы бар ойыншының қазанына жинақталады, бірақ ойыншы 9-шы, сол секілді қарсыласы бірінші болып тұздық алған тесіктен қазан жинай алмайды.</p>	<p>.</p> <p>Жаңа анықтамаларды ережелерді тыңдайды, қайталайды, арнайы тапсырмаларды орындайды</p> <ul style="list-style-type: none"> - Өз жолымен жүгіреді. - Ережені бұзбай жылдам жүгіріп өтеді. - Жарыс кезінде жылдам қозғалады 	<p>Ойынға арналған үлкен алаң. Тоғызқұмалақ тақтасы мен тастары (жұп үшін).</p> <p>«Тоғызқұмалақ» ойынының ережелері</p>



(П, Э) «Атсырау». Егер жүрістен соң ойыншылардың бірінің барлық тесіктері бос болса, ол «атсыз қалу» деген жағдайда болады. Бұл жағдайда ол жүріс алмайды да, жаяу қалады.



бойынша
ақпарат:
<http://soyle.kz/article/view?id=176>

Тоғызқұм
алақ
ойынынд
ағы алуан
түрлі
жағдаятт
ар:
<http://www.bilu.kz/kazah-igry.php#togyz>

	<p>Жетістік критерилері:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оқушылар мұғалімнің қауіпсіздік ережесіне байланысты нұсқауды тыңдайды. 2. Оқушылар ұлттық ойындар сабағында әртүрлі қимыл әрекетке байланысты дұрыс денені қыздыра біледі. 3. Оқушылар сабақ барысында өзін-өзі сақтауды және өзгені сақтандыруды біледі. 4. Оқушылар ұлттық ойындарда әділ болу және бұл ойындарда адамгершілік құндылықтарды көрсету 		
Сабақтың соңы	<p>Кері байланыс: <i>«Бес саусақ» әдісі арқылы бүгінгі сабақтан алған әсерлері туралы айталы.</i> Үй тапсырмасы: 5-тапсырма 53 бет.</p>	Қима қағаздан гүлдің суретін жинау арқылы 3 топ құрылады.	стикер