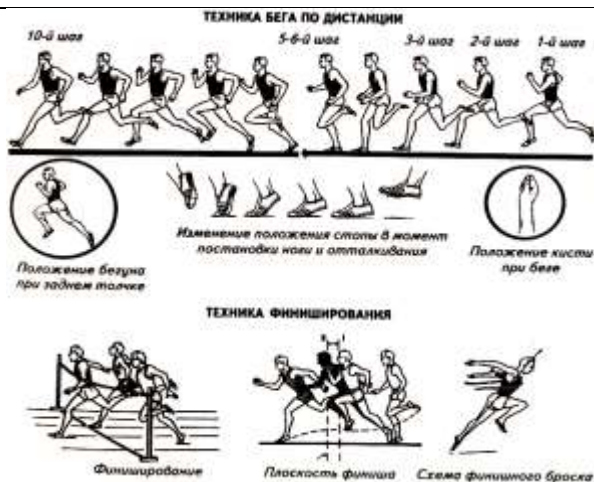


<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
<b>Күні</b>				
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Қауіпсіздік ережесі. Спринттік жүгіруді жетілдіру			
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары</b>	9.3.4.1 - денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу			
<b>Сабақтың мақсаты</b>	<p><b>Барлығы:</b> Білім алушылар денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құрады.</p> <p><b>Көбі:</b> Білім алушылар денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құрады және көрсетеді.</p> <p><b>Кейбірі:</b> Білім алушылар денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құрады және көрсетеді,оның маңыздылығын көрсетеді</p>			
<b>Бағалау критерииі</b>	Түрлі жаттығу жұмыстарын орындау барысындағыболуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтайды.			
<b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b>	<b>Мұғалімнің әрекеті</b>	<b>Оқушының әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>
<b>Басы</b>	Дайындық бөлімі. Сапқа тұру. Сабақтың тақырыбын хабарлау. Санау арқылы екі топқа бөлу. Техника қауіпсіздігі. Саптық жаттығулар.Орыннан оңға, солға бұрылу. Оқушылар жүгіру жаттығуларын орындайды. Аяқты артқа бүгіп жүгіру. Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Оң жақ иықпен адымдап секіру. Сол жақ иықпен адымдап секіру. Әрбір адымда секіріп жүгіру. Ж.Д.Ж.бір орында.		Қол шапалақ	Ұялы телефон
<b>Ортасы</b>	Тамыр соғысы туралы алдыңғы өтілген материалды қараңыз. МС – минутына соққы. Тынығу кезіндегі тамыр соғысы, жұмыс тамыр соғысы, қалпына келу. Білім алушыларды сапқа тұрғызып бүгінгі 400 - 800м орташа шапшандықпен жүгіру әдістерін айтып түсіндіремін.	Оқушылар спринт кезінде қолдардың әрекетін жақсарту үшін жұптарда жұмыс істейді. Бастапқыда оларға шағын, бірақ жылдам қадамдар	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау	Бісқырық, секунд өлшегіш, конустар Сілтеме: <a href="https://youtu.be/TVTmXXs1gRQ">https://youtu.be/TVTmXXs1gRQ</a>



Қашықтықтырға жүгіру үшін сөреден шыға білудің үлкен манызы бар. Әдетте жүгірушілер жоғары сөрелік қалыпты пайдаланады. Бұл ретте сөре сызығына күшті деп есептеген аяқты қою керек «Дайындал» пәрмені бойынша аяқты бүгіп, кеудені ілгері еңкейтеді «Баста» деген пәрмен бойынша орташа жылдамдықпен жүгіреді.

Қолмен кеуденің қалыпы, қозғалысы тепе-теңдікті сақтауға мүмкіндік береді.

Дененің бұлшық еттерін қатты ұстауға болмайды 5-6 қадам жасағаннан кейін тыныс алған жөн (ауызбен)

Шапшандық артқанда тыныс алу жиілігі артады.

Демді қалыпқа келтіру жаттығулары.

елу тамыр соғысы.

«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.

жасап, қолдарын жылдам қимылдатып, 20 метр жүгіріп өту қажет. Содан кейін олар қолдарын кеңінен сермеп, ұзын, бірақ баяу қадамдар – аттаулар орындап 20 метр жүгіреді. қауіпсіздік ережесін жұмыс барысында сақтайды; мақсатқа жетуде командалық жұмыста көшбасшылық танытады; тапсырманы мұқият әрі дұрыс орындайды.

Бағалау парақшасын толтырады.

ҚБ

Сабақтың соңы

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

Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен

Рефлексия парағы

	<p>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.</p>	<p>тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.</p>		
--	---	--	--	--

<b>Бөлім</b>				
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
<b>Күні</b>				
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Қауіпсіздік ережесі. Спринттік жүгіруді жетілдіру			
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.3.4.1 - денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу			
<b>Сабақтың мақсаты</b>	<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>			
<b>Бағалау критерииі</b>	<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>			
<b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b>	<b>Мұғалімнің әрекеті</b>	<b>Оқушының әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>

<p><b>Басы</b></p>	<p>Оқушыларды сапқат ұрғыз усәлемдесу, сабақ мақсаттарымен, жетістік критийлерін таныстыру.  <b>Бір орында:</b>оңға, солға, керібұрылу.  <b>Жүру:</b>Қолды жоғарық өтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды белге қойып өкшемен жүру.  Жартылай отырып жүру.  Толық отырып жүру.  <b>Жеңіл жүгіріс.</b>  Жүріске ауысып, тыны салу жаттығуларынорындау.  <b>1.Жалпы дамыту жаттығулары.</b>  <b>Оқушылар шеңбер жасап бір орында тұрып қыздырыну жаттығуларын орындайды. Әр оқушы екіжаттығудан көрсетеді.</b>  <b>Жаттығуда қателік жасаса, оқушылар</b></p>	<p>Оқушы өз жұбын табады  Сұрақ жауап орындайды</p>	<p>Қол шапалақ</p>	<p>Ысқырық, секундомер, плакат, түрлі түсті маркерлер</p>
<p><b>Ортасы</b></p>	<p>Қауіпсіздік ережесін талқылау.  Сөреден шығу мен мәреге келу техникаларын видеодан көрсету.  Қысқа қашықтыққа жүгіруді көрсету.</p> <p>жүгіру-бег-run  сөре-старт-start  ереже-правила-rule  мәре-финиш-finish  30адым-30метр-30meter</p> <p><b>Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру.</b>  <b>Техника қауіпсіздігін түсіндіру және қауіпсіздіктің алдын алу шараларын оқушыларға таныстыру.</b>  <b>Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы:</b>  - «Сөреге!», «Дайындалындар!», «Жүгір!» командаларын түсіндіру және орындау;  - Кеудені дұрыс ұстап, қолдың дұрыс сілтеу және дұрыс тыныс алу жаттығуларын жасау;</p>	<p>Слайдта берілген сұрақ жауапты орындайды  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</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p><b>ҚБ:</b> Мұғалім тарапынан жүретін бағалау «Ауызша мадақтау</p>	<p>Спорт алаңы, секундомер Ысқырық, секундомер, плакат, түрлі түсті маркерлер</p>

**- Қол мен аяқты айқастыра кең адымдап және қысқа адымдап жүгірту;** Төменгі сөреден шығу техникасын үйрету. «Сөреге» деген бұйрық берілгенде сөре сызығына келіп біржарым табан санап алып, қолды сөре сызығының үстіне қойып, итерілетін аяқты алдыға қойып, екінші аяқтың тізесі итеретін аяқтың табанының орта тұсында тұрады, салмақ қолға түсіп тұрады.

**Жүгіру,** спорттық жүгіру – жеңіл атлетиканың негізгі бір түрі. Оның тегіс жерде әр түрлі қашықтыққа Жүгіру (жүгіру жолымен және тас жолмен), кедергілі (барьерлі) Жүгіру (сондай-ақ стипль-чейз), кросс, марафондық сияқты түрлері бар. Археологиялық ескерткіштер жүгірушілер бәсекесінің ежелгі дәуірлерден бастап дамығанын көрсетеді. Біздің заманымыздан бұрын 776 жылы 1-ші Олимпиялық ойындар бағдарламасында жүгіруден жарыс өткен. Жарыс жолының қашықтығы 192 метр 27 сантиметрге тең болып, ол “стадион” деп аталған. Яғни, сол кездегі жарыс өткен стадионның жалпы ұзындығына сәйкестеліп алынған. 17 ғасырдың орта кезінен бастап, Англияда кәсіпқой жүгірушілер пайда болды. Олар көбіне, алыс қашықтықтарда сынға түсті. Қазақ халқының ауыз әдебиетінде желаяқтар жарысы туралы аңыз, әңгімелер бұрыннан белгілі. Ереже бойынша жүгіру өнері қазақ топырағына 19 ғасырдың соңына таман жетті. Ресми жарыстар, негізінен 20 ғасырда өтті. Жүгіруден қазақ жастары арасында бірінші болып Ғұсман Қосанов 17-ші Олимпиялық ойындарда (1960, Рим қаласы) 4\*100 метрлік эстафеташылар бәсекесінде күміс жүлдегер атанды. Ал қысқа спринттік қашықтыққа жүгіруші Әмин Тұяқов 1966 ж. Еуропа кубогін еншіледі. Сонымен қатар (1966 – 2000 жылдар аралығында), С.Исамбаев, Ә.Байтықов, Е.Жамбылов, Б.Күреңкеев КСРО жарыстарында әр түрлі қашықтықтарда жүгіріп, елеулі табыстарға қол жеткізді. Кедергімен жүгіруден 2000 жылы О.Шишигина Сидней Олимпиядасының алтын медалін жеңіп алды.

<b>Дескриптор:</b>	<b>1.</b> 30 адымдық мәреге белгіленген уақытта келді. Аяқ алысы шапшаң. Қауіпсіздік ережесі мен жүгіру техникаларын қатаң сақтады.
--------------------	---

шапшаңдық, ептілік, төзімділік, батылдық қасиеттерін көрсетеді. 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 – аттауларорындап 20 метр жүгіреді. Және соңында олар қолды жылдам қозғалысы мен шынтақ

2. 30 адымдық мәреге белгіленген уақыттан сәл кешігіп келеді. Алғашқы сөреден шығу жылдамдығы баяу. 30 адымдық мәре сызығына жетпей шаршап келеді.
3. 30 адымдық жолақ бойы баяу қозғалады. Өз жолағынан шығып кетті. Физикалық қасиеттері баяу дамыған.

90 градусқа бүгулі болатын қолдар алға және артқа қимылдайтын үлкен/серіппелі қозғалыстар арасында 40 метр қашықтыққа жүгіріп, ортасын табуға тырысады. 30 м жерді толық жылдамдықпен жүгіріп өту уақыт есебіне

**Топтағы оқушылар бір оқушының басшылық етуімен арнайы жүгіру жаттығуларын орындайды.**

Арнайы жүгіру жаттығуларының кешені.

1. Өкшеден аяқтың ұшына басып жүгіру
2. Жамбасты көтеріп жүгіру.
3. Қол белде, аяқты алға созып жүгіру.
4. Қол белде, аяқты артқа созып жүгіру.
5. Өкшені артқа көтеріп, екі алақанға тигізе жүгіру.
6. Аяқты қиылыстыра жүгіру.
7. Сирақты сілтеп жүгіру.
8. Бір орында секіру
9. Сол аяқпен секіру
10. Оң аяқпен секіру
11. Арқанмен алға қарай бағыттап жүгіру.

**2. Допты меңгеру бір қолмен, екі қолмен ұстауды үйрету. Алаңда ауысу тәсілдері: жүру, жүгіру, секірулер, тоқтаулар, бұрылуларды жетілдіру.**

Допты жүргізуді үйрету:

Допты бір орында соғу.

Допты оң қолмен жүргізу.

<p>Допты сол қолмен жүргізу.  Оң ,сол қолмен жүргізу.  Оң жақпен сол қолмен  Сол жақпен оң қолмен.  <b>3. Допты бағыт өзгертіп жүргізу.</b>  Айнала  Жыланша  Спорт зал белгісіне сәйкес.  <b>4. Допты себетке салу.</b>  Допты жұптасып беру.  Допты соқпай екі қадам жасап себетке қиғашынан салу.  Допты жүргізіп екі қадам жасап себетке сол жағынан салу.  Допты жүргізіп екі қадам жасап себетке оң жағынан салу.  Допты жүргізіп екі қадам жасап себетке тігіннен салу.</p> <p>Дисериптор:  1. допты жүргізу.  2. допты әр-бұрыштан шығыршыққа тастау.</p> <p><b>5. Оқушылар интернет қорларды пайдаланып «Стритбол» ойынының ережелерін іздейді де сол ережелермен танысады. Командаларға бөлініп, баскетбол алаңының жартысында ойнайды. Жеңілдетілген ереже бойынша стритбол ойының ойнау.</b></p> <p>Дискриптор:  1. жұпта қозғалыс арқылы доп беру.  2. допты жүргізіп себетке тастау.  3. айла тәсілдерін қолданады..</p>			
<p>Сабақтыңсоңы</p>	<p><b>Қалыптастырушы бағалау. «Социаграмма» әдісі:</b>  <b>Тапсырма:</b> оқушылар сабақтан қаншалықты дәрежеде тың мәліметтерді алғанын шәкіл тұсына белгілейді.  Кері байланыс</p>	<p>Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.</p>	<p>Рефлексия парағы</p>



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

<b>Бөлім</b>	
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович

<b>Күні</b>				
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Қауіпсіздік ережесі. Спринттік жүгіруді жетілдіру			
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.3.4.1 - денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу			
<b>Сабақ мақсаты</b>	Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді басқара білу стратегиясын құру және қолдану			
<b>Бағалау критеріі</b>	Түрлі жаттығу жұмыстарын орындау барысындағы болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтайды			
<b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b>	<b>Мұғалімнің әрекеті</b>	<b>Оқушының әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>
<b>Басы</b>	Сыныпты ұйымдастыру: кезекшінің әмір беруі, сәлемдесу, Сабақтың барысын түсіндіру. Саптағы жаттығулар. Оң,сол,кері бұрыл,бір орында аяқ алу. Тапсырма бойынша жүру. Қол белде аяқтың ұшымен, өкшемен іші-сыртымен жүру. Жартылай, толық отырып жүру, қос аяқпен секіру Жүгіру жаттығулары: а)Жеңіл жүгіріспен, оң-сол жақ қапталмен, артпен жүгіру ә)Қолды алдыға, артқа, жанға соза тізіне, өкшені, аяқтың сыртқы-ішкі жанына жеткізе жүгіру Тапсырма бойынша жүру жаттығуы: Мойын, қол, шынтақ, иық буынына арналған жаттығу. Бұрыштама жүріс, иректеліп жүру, Орында жасалатын жалпы дамыту жаттығулары. 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 бүгулі артқа, 3-4 толық жаза оң-сол қапталға бұрыла,қолды жанға соза иіле 1-2 оңға 3-4 солға аяқ ұшына жеткізу. Қол желкеде 1.оң шынтақты сол аяқтың тізесіне,2.б.қ. 3-4 екінші жаққа қайт-у. Оң қол жоғарыда,сол қол белде 1-2 сол жаққа иіле,3-4 келесі жаққа. 1 қолды алға соза 2 жоғары көтере аяқ ұшына 3 жанға 4 б.қ. 1 қолды соза артқа шалқаю 2 иіле аяқ ұшына 3 қол алға жүрелей отыру 4 б.қ. Белге орындалатын жаттығулар. Тізеге	Бастапқы қалыпта тұру. -Бас, мойын, иық, кеуде жатт. -Бел, тізе, аяққа жатт.	Қол шапалақ	Ғаламтор материалы  Көңілді әуен қосып қою.

	<p>орындалатын жаттығулар. Б.қ н.т 1 оң аяқты бүге жанға отыру, 2 б.қ 3 сол жаққа, 4 б.қ. Б.қ н.т 1 оң жаққа бұрыла тізеге отыру, 2 б.қ 3 сол жаққа, 4 б.қ. Қол аяқ буындарына орындалатын жаттығулар. Оң-сол,қос аяқпен секіру. Даярлық жаттығу. Төменгі, жоғарғы сөреде жүгіру ауқымын кеңейту</p>			
<b>Ортасы</b>	<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. <i>«Дайындал!»</i> 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"> <li>- итеру аяғының толық тік болуы;</li> <li>- лақтыру аяғы санының алға шығуы; <ul style="list-style-type: none"> <li>- тік бағытта лақтыру аяғының, қолдардың еркін және қуатты жұмысы;</li> </ul> </li> <li>- кеуде мен бастың тік жағдайы;</li> <li>- табанның алға жерге тез және жұмсақ қойылуы.</li> </ul> <p>Ұсынылатын әрекет түрлеріне байланысты қауіпсіздік техникасы бойынша 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-</p>	<p>Қауіпсіздік техникасы бойынша жалпы талаптар.</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. Және соңында олар қолдым жылдам қозғалысы мен шынтақ 90 градусқа бұгулі болатын қолдар</p>	<p><b>ҚБ:«Серпілген сауал»</b>Тақырыптың түсіну деңгейін арттыру, қол жеткізу үшін сыныптағы оқушылардың арасында сұрақтар қойылады.</p> <p><b>ҚБ:</b> <b>«Плюс,минус, қызықты » әдісі (кестеге ойынды жаз)</b></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><a href="http://teacher-of-russia.ru">http://teacher-of-russia.ru</a></p> <p>Ойын 5-сыныптар үшін қозғалыс ойындарының ресурсына сілтеме: <a href="http://www.fizkult-ura.ru">http://www.fizkult-ura.ru</a></p>

қатерлерді анықтаңыз.

Дескриптор

- 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.
- 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.

**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 ұшфна 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 максималды 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 максималды қарқын алғанша сөйтіп жүгіріп, қалғанын барынша қарқынмен жүгіріп келіп мәре сызығын кесіп өту қажет. 100 метрге жүгірту.

**Жүру, жүгіру және секіру жаттығулары:** қозғалыстағы жаттығулар топтамасы, жүру жаттығулар топтамасына көшу және орында тұрып орындалаты жаттығулар топтамасы

**Тапсырма**

алға және артқа қимылдайтын үлкен/серіппелі қозғалыстар арасында 40 метр қашықтыққа жүгіріп, ортасын табуға тырысады.

Оқушылар спринте 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.

1. Оқушыларды 3-4 лекке бөліп жүгіру жолдарға тұрғызу. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын бекітетін арнайы жаттығуларды бекіту.

2. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын бекітетін арнайы жаттығуларды жетілдіру.

1. Мәре жасау үйрету.

60м қашықтыққа жүгіру

2. 100м жүгіруді бекіту

**Дескриптор**

*Білім алушы*

қауіпсіздік ережесін жұмыс барысында сақтайды;

мақсатқа жетуде командалық жұмыста көшбасшылық танытады;

тапсырманы мұқият әрі дұрыс орындайды.

Сабақтың соңы

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 9	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.3.3.13 - түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау			
Сабақ мақсаты	<p><b>Барлық оқушылар орындай алады:</b> Барлық оқушылар жүгіре алады Орта және қысқа қашықтыққа жүгіруді үйрету арқылы оқушылардың денсаулығын нығайтады</p> <p><b>Оқушылар көпшілігі орындай алады:</b> Көпшілігі қауіпсіздік ережесін сақтай отырып жүгіре алады</p> <p><b>Кейбір оқушылар орындай алады:</b> Көпшілігі қауіпсіздік ережесін сақтай отырып жүгіре алады</p>			
Бағалау критеріі	Түрлі жаттығу жұмыстарын орындау барысындағы болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтайды			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	<b>Мұғалімнің әрекеті</b>	<b>Оқушының әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>
<b>Басы</b>	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>			
<b>Ортасы</b>	<p>. Саптағы жаттығулар.</p> <p>А) – аяқтың ұшымен жүру.</p>	Қауіпсіздік техникасы	<b>ҚБ:«Серпілген сауал»</b> Тақырыптың түсіну	Кең, таза кеңістіктер әрбір әрекет

Ә – аяқтың өкшесімен жүру.  
Б)- аяқтың сырт жағымен жүру.  
В) – арқасымен қарап жүру.

## 2. Жүгіру.

- а) тізені биік көтеріп жүгіру.
- ә) аяқты артқа шалқайтып жүгіру.
- б) сол жақ бүйірмен жүгіру.
- в) оң жақ бүйірмен жүгіру.
- г) арқамен қарап жүгіру.

Қысқа қашықтыққа жүгіру әдістерімен таныстыру.

А) бағытты өзгертіп жүгіру.

« жыланша », (бетімен қарап, арқамен қарап).

Ә) бір қалыпты жүгіру 250 м ;

Б) жүгірістен жүруге көшу 50 м ;

Оқушылардың дұрыс тұруларына және бұл жаттығулардың дене бітімінің дұрыс қалыптасуына көңіл бөлу.

Оқушылардың жаттығулардың дұрыс және толық орындалуын, өз өздерін бақылауларын қадағалау.

Дененің дұрыс қалыпта орналасуының (қол, бас, дене) қадағалау.

Алыс және орта қашықтықтарға жүгіру. 100-200 м 400-800м жүгіру.

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

бойынша жалпы талаптар.  
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 бүгулі болатын қолдар алға және артқа қимылдайтын үлкен/серіппелі қозғалыстар арасында 40 метр

деңгейін арттыру, қол жеткізу үшін сыныптағы оқушылардың арасында сұрақтар қойылады.  
**ҚБ:**  
**«Плюс,минус, қызықты » әдісі (кестеге ойынды жаз)**

үшін.  
Бісқырық, секундомер мұғалім үшін.  
Футбол, баскетбол, волейбол доптары, шар, қапшық, арқан.  
<http://teacher-of-russia.ru>

Ойын 5-сыныптар үшін қозғалыс ойындарының ресурсына сілтеме:  
<http://www.fizkult-ura.ru>



	<p>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 максимальді 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 максимальді 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) Эстафеталық таяқшамен жүгіру.</li> <li>б) Кедергілер арасымен допты аяқпен алып жүгіру</li> <li>в) Кедергілер арасымен секіртпемен жүгіру.</li> </ul>	<p>қашықтыққа жүгіріп, ортасын табуға тырысады.</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>		
Сабақтыңсоңы	<p>Спорт жабдықтарын орнына қою, тыныс алу жаттығулары және хронометраж.</p> <p>Көңіл аудару жаттығулары, үй тапсырмасы.</p> <p>Рефлексия</p>	<p>Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына</p>		<p>Рефлексия парағы</p>

		байланысты кері байланыс жасайды.		
--	--	--------------------------------------	--	--

<b>Бөлім</b>			
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович		
<b>Күні</b>			
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны	
<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту		

<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.3.3.13 - түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау			
<b>Сабақтың мақсаты</b>	<p><b>Барлығы:</b> Білім алушылар денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құрады.</p> <p><b>Көбі:</b> Білім алушылар денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құрады және көрсетеді.</p> <p><b>Кейбірі:</b> Білім алушылар денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құрады және көрсетеді,оның маңыздылығын көрсетеді</p>			
	Түрлі жаттығу жұмыстарын орындау барысындағыболуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтайды.			
<b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b>	<b>Мұғалімнің әрекеті</b>	<b>Оқушының әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>
<b>Басы</b>	<p><b>Сабақ басында:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оқушылардың зейінін шоғырландыруға;</li> <li>- оқушылармен бірге сабақ мақсаттарын/ОМ/ анықтап алуға;</li> <li>- оқушылардың «жақын даму аймағын», сабақ соңында күтілетін нәтижелерді анықтауға</li> </ul> <p>көңіл бөлу қажет</p>	<p>Оқушы өз жұбын табады</p> <p>Әдіс арқылы қайталау</p> <p>Сұрақ жауап орындайды</p>	Қол шапалақ	<p>Бос кеңістік,</p> <p>Бос кеңістік, ысқырық, телевизор презентация, тақта, стикерлер.</p>

**Ортасы**

Тамыр соғысы туралы алдыңғы өтілген материалды қараңыз. МС – минутына соққы. Тынығу кезіндегі тамыр соғысы, жұмыс тамыр соғысы, қалпына келу тамыр соғысы.

**«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.

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.

**Тапсырма**

Серіктеспен бірге 400 метр ара қашықтыққа жарыса жүгіріңіз. Орта қашықтыққа серіктеспен жүгірудің тиімділігі мен орындалу әдісін ажыратыңыз.

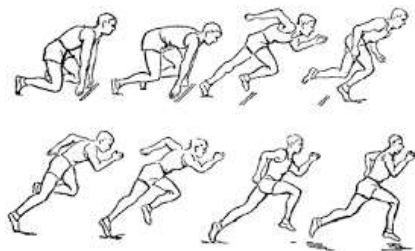


Рис. 181. Бег на коротких дистанциях (60–200 м)



Рис. 31. Финиширование (а) и схема финишного броска (б)

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 және терминология мыналарды қамтиды: екпін алу,

Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау

**ҚБ** «Бәрекелді, әттеген-ай»

Бағалау парақшасын толтырады.

Дене шынықтыру сабағындағы қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулық

Бос ойын кеңістігі, ысқырық, алаңның шекарасын сызуға арналған бор.

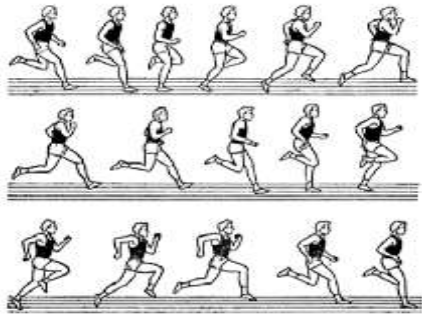
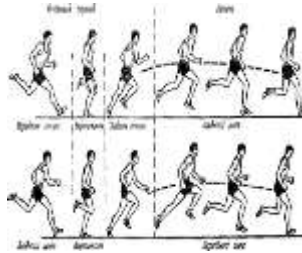


Рис. 42. Бег ии дастанды



**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

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. ену

Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.

Оқушылардың ағзасын бастапқы қалыпқа келуін қадағалау.

<b>Бөлім</b>		
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РООО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
<b>Күні</b>		
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны
<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту	
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу</b>	9.3.3.13 - түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	

<b>бағдарламасына сілтеме)</b>				
<b>Сабақтың мақсаты</b>	Жеңіл атлетикадағы орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру дағдылары жайлы өз білімдерін салыстыра және көрсете алады			
<b>Бағалау критерииі</b>	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру арқылы дене қасиеттерін жетілдіруді түсінеді және көрсетеді.			
<b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b>	<b>Мұғалімнің әрекеті</b>	<b>Оқушының әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>
<b>Басы</b>	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
<b>Ортасы</b>	<p style="text-align: center;"><b>Тапсырма:</b></p> <p style="text-align: center;">200 метр ара қашықтыққа жарыса жүгіріңіз.</p> <p style="text-align: center;"><b>Дескриптор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-жүгіру кезінде ережелерді сақтайды;</li> <li>-сөре сызығына дұрыс тұрады;</li> <li>-2-3 адам жүгірген соң тыныс алады;</li> <li>- мәре сызығына кеудені алға соза жүгіріп өтеді;</li> <li>-жүгірістің (қарапайым жүгіріс, аяқ ұшымен, тізені жоғары көтеріп, аяқты артқа көтеріп) түрлерін қолданып шұғылдануды анықтайды;</li> <li>-орта қашықтыққа жүгірудің тиімділігін ажыратады.</li> </ul> <p>Мен осы сабақта «<b>Жарыс сабағы</b>»әдісін қолдандым. Жарыс сабақтың барлық кезеңдерінде және оқудың барлық сатыларында болғаны дұрыс. Сабақтағы бәсекелестік оқушылардың физикалық қабілеттерін дамытуға,</p>	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	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау  ҚБ От шашу	Ысқырық, секунд өлшегіш Конустар. Іргелі қозғалыс дағдылары бойынша ресурсты қараңыз (25-кітап, спринт, 21-24-беттер: <a href="http://www.det.wa.edu.au/stepsr">http://www.det.wa.edu.au/stepsr</a>


	<p>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 – 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>Серіктесіңізбен бірге 400 метр ара қашықтыққа жарыса жүгіріңіз. Жаттығуды орындауда айырмашылығы мен оның ағзаға тигізетін әсерін және энергетикалық жүйемен байланысын анықтаңыз.</p> <p>Дескриптор</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– серіктесімен 400 м ара қашықтыққа жүгіреді;</li> <li>– айырмашылығы мен оның ағзаға тигізетін әсерін ажыратады;</li> <li>– жүгірістің (қарапайым жүгіріс, аяқ ұшымен, тізені жоғары көтеріп, аяқты артқа көтеріп) түрлерін қолданады;</li> <li>– энергетикалық жүйемен байланысын анықтайды.</li> </ul>	<p>алдында жүгіріп бара жатқан оқушыға қол тигізуге тырысу. Ойын жолында ең төзімді үш оқушы қалған кезде, ойын аяқталады. – серіктесімен 400 м ара қашықтыққа жүгіреді;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– айырмашылығы мен оның ағзаға тигізетін әсерін ажыратады;</li> <li>– жүгірістің (қарапайым жүгіріс, аяқ ұшымен, тізені жоғары көтеріп, аяқты артқа көтеріп) түрлерін қолданады;</li> <li>– энергетикалық жүйемен байланысын анықтайды.</li> </ul>	<p><b>ҚБ</b></p> <p><b>Бағдаршам</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Vt3r5xdNTZI">resources/details/navigation/fundamental-movement-skills/?oid=MultiPartArticle-id-13602092</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Vt3r5xdNTZI">https://www.youtube.com/watch?v=Vt3r5xdNTZI</a></p>
<p>Сабақтың соңы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сабаққа белсенді қатыстым, аз да болса топқа пайдам тиді.</li> <li>• Сабақта берілген материалдарды түсіндім, өзіме қажеттісін алдым.</li> <li>• Сабақты түсінбедім, сабаққа қатыса алмадым.</li> </ul>	<p>Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына</p>		<p>Рефлексия парағы</p>



		байланысты кері байланыс жасайды.		
--	--	--------------------------------------	--	--

<b>Бөлім</b>			
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович		
<b>Күні</b>			
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны	
<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Секірудің түрлендірілген түрлері		
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.1.2.1 - қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу		

<b>Сабақтың мақсаты</b>	<p><b>Оқушылардың барлығы</b> қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана біледі</p> <p><b>Оқушылардың көпшілігі</b> Секіруді орындау кезінде секіру қимыл-қозғалыс реттілігін сақтау қажеттілігі. Екпін алып секірудің маңызыдылығын жетілдіреді және жинақтайды, сабақ барысында көрсетеді.</p> <p><b>Оқушылардың кейбірі</b> Секіруді дамытуға арналған іс-шараларды дұрыс орындайды</p>			
<b>Бағалау критерииі</b>	Дене қимыл-қозғалыс маңызыдылығын жетілдіреді, ретілігін сақтайды, түсінеді және сабақ барысында үдерісті көрсетеді.			
<b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b>	<b>Мұғалімнің әрекеті</b>	<b>Оқушының әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>
<b>Басы</b>	<p>Уақытты жоспарлау: <b>Дайындық бөлім: 12-15 мин.</b></p> <p>Спорттық киімдеріне назар аудару. Сәлемдесу. <span style="float: right;">Жаңа</span></p> <p>сабақ түсіндіру, өтілу барысымен таныстыру.</p> <p><b>Қатардағы жаттығулар.</b> Бұрылыстарды біркелкі орындау.</p> <p>Аяқтың ұшын, өкшесін дұрыс пайдалану. <span style="float: right;">Жүрістегі</span></p> <p>жаттығулар. Жаттығуларды біркелкі, дұрыс орындау.</p> <p><b>Жүрістегі жаттығулардан жүгірістегі жаттығуларға көшу.</b> 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><b>Жалпы дамыту, жетілдіру жаттығулары.</b></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
<b>Ортасы</b>	<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	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау	Ысқырық, 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>жаттығуларды көрсетеді қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды</p>	<p><b>ҚБ</b> «Бәрекелді, әттеген-ай»</p> <p>Бағалау парақшасын толтырады.</p> <p><b>ҚБ</b> <b>Бағдаршам</b></p>	
<p>Сабақтыңсоңы</p>	<p><b>Қорытынды.</b></p> <p>-Бүгінгі сабақтан не білдіңдер?</p> <p>-Сендер үшін не маңызды болды?</p> <p>-Сабақтың басында айтылған мақсатымызға жеттік пе?</p> <p>- <b>(ҚБ)</b>Бүгінгі сабаққа барлығымыз жақсы қатыстық. Бас бармақ арқылы өзімізді бағалайық.</p> <p><b>Рефлексия:</b> 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>

<b>Бөлім</b>		
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
<b>Күні</b>		
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны
<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Секірудің түрлендірілген түрлері	
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасын а сілтеме)</b>	9.1.2.1 - қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	
<b>Сабақтың мақсаты</b>	<b>Барлық оқушылар келесіге қабілетті:</b> - секіруді дмытуға арналған қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіреді <b>Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:</b>	

	- секіруге дамытуға арналған қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін көрсете біледі			
<b>Бағалау критерииі</b>	- кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындалу реттілігін түсідіреді және көрсете біледі			
<b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b>	<b>Мұғалімнің әрекеті</b>	<b>Оқушының әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>
<b>Басы</b>	<p><b>I.</b> Мұғалімоқушыларменсәлемдеседі  Мұғалімайтады: «Бізпәндердікіріктіруді, қозғалудағдыларын, денеқасиеттерінқауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақтақырыбыбойыншаайтуарқылыдамытудыжалғастырамыз».  Мұғалім Сіздер үшін денсаулықты сақтау нені білдіреді деп сұрақ қояды.  Мұғалімоқушылардысабақтақырыбымен, күтілетіннәтижелерменжәнесабақмақсаттарыментаныстырады.  Күтілетіннәтижелер  - қауіпсіздік ережесін біледі.  -секіру техникасын түсінеді.  -техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсінеді және біледі. ;</p> <p><b>II.</b> Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.  «Тек бір минут» стратегиясынөткізеді  <u>Оқушыларбір-бірінбағалайды</u>  Оқушылартамырдыңырғағынсанайды.  Мұғалімдененіңкүрлысынжазудыұсынады.  Мұғалімоқушыларменбіргеалдағыауырденежүктемесінеағзаныдайындауүшінтүрлібұлшықеттоптарынширатыпшынықтыруүшінкөшбасшынытаңдайды.  <i>Дененіширатыпшынықтырғаннанкейінмұғалімоқушыларға «Көңіл-күйағашы» стратегиясыбойыншажаттығуданкейінгікөңіл-күйдіанықтаудыұсынады.</i>  Мұғалімсұраққояды: - сізтаңдағанкөңіл-күйлеріңіздіқалайтүсіндірушіедіңіз?</p>	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	
<b>Ортасы</b>	Оқушылар топта төрт адамнан жұмыс істейді. Жүгіру, секіру немесе найза лақтырумен жаттығып жатқанекі 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-	оқушылар ойын ережесін сақтайды -допты алып жүруді дұрыс орындайды -ойыншы өз доын дұрыс алып жүрді	<b>ҚБ</b> «Бәрекелді, әттеген-ай»	А4 кесте сызылған қағаз

бірімен ой бөліседі. сыныптың әрекеті: екі жұлдыз(дененні суытуда олар ұнатқан екі нәрсе) және тілек (суыту жаттығуында дамытылуы тиіс нәрсе).

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.

**Әртүрлі физикалық жаттығулар арқылы күшті дамыту**

(Оқушыларға қол күшін қатайту, күшін (қуатын) дамыту, сондай-ақ, ептілік, тепе-теңдік, үйлестіру бойынша бірнеше қатар жаттығулармен жұмыс істеуді түсіндіру.

Нақты физикалық жүктемелерде (ептілік, тепе-теңдік, үйлесім, күш, жылдамдық) анықталуы қажет әрбір физикалық дағды туралы айтыңыз.

Бағалау  
парақшасын  
толтырады.

Гимнастикада барлық осы физикалық дағдылар дамытылады. Оқушылардан сұрау: олар осы физикалық дағдыларды түсінеді ме?


1. Оқушыларды биіктікке секірту. Жүгіріп келіп оң немесе сол аяған алдыға көтеріп секіру.
2. Жанынан жүгіріп келіп секіру
3. Доп лақтыру 150 гр. Белгілі бір сызықтан аспай жүгіріп келіп допты оң немесе сол қолымен аямай алысқа лақтыру

«Қар кесегі» тәсілі арқылы оқушылар өтілген тақырып бойынша бірнеше сұрақ дайындап, бір-біріне лақтырады. Сол арқылы сабақты қорытындылайды.

«Бес саусақ» тәсілі. Оқушылар параққа алақандарын қойып, оны жиегімен қаламмен айналдырып өтеді. Осыдан соң олар сабақ туралы мынандай сұрақтарға жауап беріп, салынған саусақтарына жазады:

**Бас бармақ** - бүгін сабақта ең құнды мәселе қандай болды?

**Балалы үйрек** – мен топта/жұпта қалай жұмыс жасадым?



**Орған терек** – мен бүгін қандай білім мен тәжірибе алдым?

**Шылдыр шүмек** – сабақ маған ұнады ма? Неліктен?

**Кішкентай бөбек** – мен сабақта өзімді қалайша сезіндім?

Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.

Рефлексия парағы

Сабақтың соңы

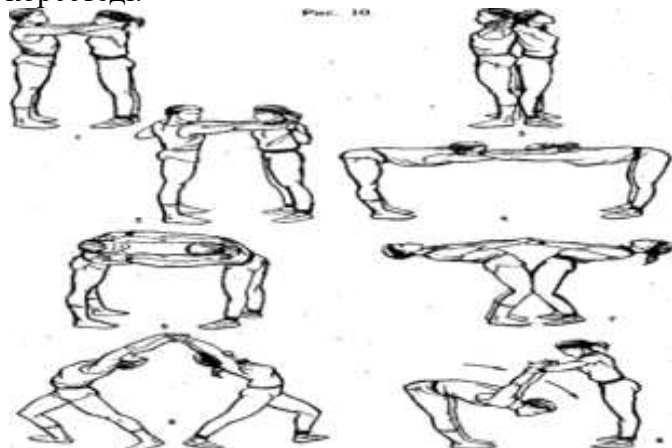
<b>Бөлім</b>				
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
<b>Күні</b>				
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру			
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.1.1.1 - үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру			
<b>Сабақтың мақсаты</b>	Төзімділік, ептілік және зейінділікті дамытуға ықпал ету Командада жұмыс істеу дағдыларын және көшбасшы болу дағдыларын дамытуға септігін тигізу. Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу			
<b>Бағалау критерииі</b>	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды Кіші допты қашықтыққа лақтыруды біледі Күш қаблет деңгейін анықтау, жетілдіру ді үйренеді Ептілік, икемділікке дамыйды			
<b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b>	<b>Мұғалімнің әрекеті</b>	<b>Оқушының әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>
<b>Басы</b>	Тақырыпты, сабақ барысын, бағалау критерийлерін, сабақ мақсаттарын жария ету және түсіндіру, сабақ соңындағы рефлексия туралы ескерту. Жүгіру жолымен жеңіл жүгіру	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Сурет суреттер



<p>Арнайы жүгіру жаттығулары</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тізені биік сермеп жүгіру</li> <li>2. Аяқты тізеден артқа сермеп жүгіру</li> <li>3. Түзу аяқты алға сермеп жүгіру</li> <li>4. Түзу аяқты артқа сермеп жүгіру</li> <li>5. Оң жанымен секіре қозғалу</li> <li>6. Сол жанымен секіре қозғалу</li> <li>7. Оң жанымен аяқты айқастыра жүгіру</li> <li>8. Сол жанымен аяқты айқастыра жүгіру</li> <li>9. Артпен алға қарап жүгіру</li> <li>10. Жылдам жүгіру</li> </ol> <p>Жоғарғы «сөреден» қысқа қашықтыққа жүгіру әдістері(мұғалімнің көрсетуімен)</p> <p>- Жүгірудегі үш бұйрықты түсіну.</p> <p>- Жүгіру ережелері және «мәреден» өту.</p> <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 1артқа шалқаямыз, 2 алға иілеміз, 3отырамыз,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>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>			
<p><b>Ортасы</b></p>	<p>Ұлттық ойындар:  <b>Асау мәстек</b>  Ойын бастаушы арқанды жерден 50 см –дей биік етіп керіп байлайды да қасындағы балаларға  Былай дейді.  Ер екенінді білейін  Ешкі сойып берейін  Тақия алсаң еңкейіп  Құламасаң теңкейіп  Ерлігіңе сенейін  Ойын шартын қабылдап ,ортаға шыққан бала:  Асау мәстек бұл болса  Үйретейін көріңіз  - Маған таяқ беріңіз!-дейді де таяқпен арқаннан асылып жердегі тақияны іліп алуы керек.Ойынды келесі бала осылай жалғастырады.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сапқа тұрғызу, ара қашықтықты өлшеу.</li> <li>2. Орнынан кіші допты лақтыру тәсілін үйрету .</li> <li>3. Сызық бойына 4,5 қадам жасап тоқтау.</li> <li>4. Сыныпты 2 топқа бөліп 40 м қашықтықта қарама қарсы тұрып кіші допты лақтыру.</li> <li>- 5. Оқушыларды 3 топқа бөліп «Кім мықты?» жарысын өткізу.</li> </ol>	<p>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</p>		<p>Үлкен, бос кеңістік, нығыздалған доптар, жеңілатлетикалық кедергілер. Гимнастикалық маттар(ұзындыққа секіруге арналған ор), орындық, гимнастикалық орындық, секіртпе жіп, ысқырық. Секіруді дамытуға арналған жаттығу интернет ресурсына сілтеме:</p>

**Бұл суретте көрсетілгендей гимнастикаға арнайы жаттығуларді орындау қажет.** Қауіпсіздік ережені сақтау біледі. Бастапқы тұрысқа дұрыс тұрады. Жалпы дамытатын жаттығуларды орындауда, дұрыс жасайды және көрсетеді.



**Қалыптастырушы бағалау: Фишкалар**

Залда фишкалардан алдын ала дайындалған түрлі-түсті фишкалар қойылған. Оқушылар өздерін бағалауда осы шеңберлердің ішіне орналасуы керек. Ақ түсті шеңберге барлығын жақсы орындадым деген оқушылар.

Жасыл түсті шеңберге көбіне жақсы орындадым деген оқушылар.

Көк түсті шеңберге кейбірін жақсы орындадым деген оқушылар.

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. 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.

<http://sportfiction.ru/articles/uprazhneniya-dlyarazvitiya-pryuchesti/>

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

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 9	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.1.1.1 - үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру			
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 Арнайы жүгіру жаттығулары 11. Тізені биік сермеп жүгіру	Оқушылар «шаттық шеңберіне» тұрып, мұғаліммен бірге қайталайды.	Қол шапалақ	Жаттығулар көрсету. Пайдаланатынын

12. Аяқты тізеден артқа сермеп жүгіру
13. Түзу аяқты алға сермеп жүгіру
14. Түзу аяқты артқа сермеп жүгіру
15. Оң жанымен секіре қозғалу
16. Сол жанымен секіре қозғалу
17. Оң жанымен аяқты айқастыра жүгіру
18. Сол жанымен аяқты айқастыра жүгіру
19. Артпен алға қарап жүгіру
20. Жылдам жүгіру

Арнайы орында орындалатын жаттығулар

1 бастапқы қалып қол мықымда аяқ иық деңгейінде басымызды оңға, солға 4 реттен айналдырамыз

2 Б.қ аяқ иық деңгейінде қол иықта иығымызды алға, артқа, 4 реттен айналдырамыз.

3Б.қ аяқ иық деңгейінде қолымызды шынтақтан ішке, сыртқа 4 рет айналдырамыз.

4. Б.қ аяқ иық деңгейінде жұмылдырығымызды алға, артқа 4 реттен айналдырамыз.

5. Б.қ аяқ иық деңгейінде қол мықымда белімізді оңға, солға 4 реттен айналдырамыз.

6. Б.қ аяқ иық деңгейінде оң қол жоғарыда, сол қол төменде 1,2 артқа сермейміз 3,4 қолымызды ауыстырып сермейміз.

7. Б.қ аяқ иық деңгейінде оң қол жоғарыда, сол қол мықымда 1,2 солға иілеміз 3,4 оңға иілеміз.

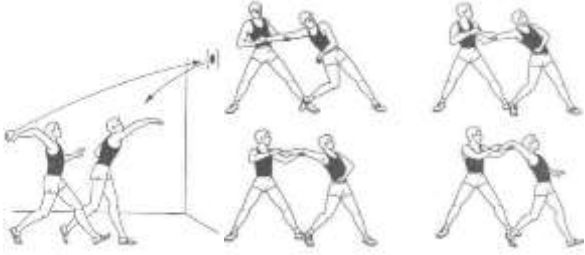
8. Б.қ аяқ иық деңгейінде 1 артқа шалқаямыз, 2 алға иілеміз, 3 отырамыз, 4 Б.қ.

9. Б.қ аяқты алшақ қоямыз 1 сол аяққа иілеміз 2 ортаға иілеміз 3 оң аяққа иілеміз 4Б.қ

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.

Үй тапсырмасын айтады, тақырып бойынша сұрақтарға жауап береді.

көрнекілікте р. Суреттер.

	<p>11. Б.қ қолымызды тізеге қоямыз, тіземізді оңға, солға 4 реттен айналдырамыз.</p> <p>12. Б.қ 1,2 сол аяққа отырамыз 3,4 оң 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"> <li>• дәлдікке кіші допты лақтырыңыз;</li> <li>• серіктесіңізбен имитациялық қорытынды күшпен жұмыс жасаңыз;</li> <li>• серіктесіңізбен имитациялық «қарама-қарсы (крест)» қадамдар жасаңыз;</li> <li>• кіші допты төменнен жоғары ала лақтыру.</li> </ul> 	<p>Денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік техникасынан дұрыс сақтайды - мақсатқа жетуде командалық жұмыста көшбасшылық танытады; - тапсырманы мұқият әрі дұрыс орындайды</p>	<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

<b>Бөлім</b>				
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
<b>Күні</b>				
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру			
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.1.1.1 - үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру			
<b>Сабақтың мақсаты</b>	<p><b>Барлық оқушылар келесіге қабілетті:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете біледі</li> <li>- бұлшық ет төзімділігін және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді</li> </ul> <p><b>Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылайды</li> </ul>			
<b>Бағалау критерииі</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді</li> <li>- басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу</li> </ul>			
<b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b>	<b>Мұғалімнің әрекеті</b>	<b>Оқушының әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>
<b>Басы</b>	<p><b>II.</b> 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>Мұғаліммен сәлемдеседі.</p> <p>Үй тапсырмасын айтады, тақырып бойынша</p>	<p>Қол шапалақ</p>	<p>Гимнастикалықкілемшелер</p>



	<p>Мұғалім оқушыларды сабақтақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады.</p> <p>Күтілетін нәтижелер</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- қауіпсіздік ережесін біледі.</li> <li>- лақтыру техникасын түсінеді.</li> <li>- техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсінеді және біледі.;</li> </ul> <p>II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.</p> <p>(II) «Тек бір минут» стратегиясын өткізеді</p> <p><u>Оқушылар бір-бірін бағалайды</u></p> <p>Оқушылар тамырдыңырғағын санайды.</p> <p>Мұғалім дененің құрлысын жазуды ұсынады.</p> <p>Мұғалім оқушылармен бірге алдағы ауыр дене жүктемесіне ағзаны дайындау үшін түрлі бұлшықет топтарын ширатып шынықтыру үшін көшбасшыны таңдайды.</p> <p>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?</p>	<p>сұрақтарға жауап береді.</p>		<p>Карточкалар</p> <p>-</p> <p>тапсырмалар</p> <p>Гимнастикалық</p> <p>ықкілемше</p>
<p><b>Ортасы</b></p>	<p>) Оқушыларды бірнеше топқа бөліп допты әр түрлі секторға лақтыруды ұсыныңыз.</p> <p>Алысқа екпінмен кіші допты (150 гр.) лақтыру техникасы:</p> <p>Орында, допсыз көрсету, қолмен лақтыру қимылдарына еліктеу, дұрыс алақандау мен орнынан лақтыруды үйрену.</p> <p>5-6 қадамдық екпінді үйрену.</p> <p>Допты алысқа лақтыру.</p> <p>Дескриптор</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лақтыру кезінде қауіпсіздік сақтайды.</li> <li>- 150 гр доп лақтырады.</li> <li>- лақтырудың техникасын имитация жасайды.</li> </ul> <p>(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.</p> <p>8-10 талпыныс ішінде ең көп ұпай жинаған ойыншы жеңімпаз болып саналады.</p> <p>Дескриптор :</p>	<p>- Алаңдағы қолайлы орынға орналасуға жаттығу жасау</p> <p>-</p> <p>Тактикалық амалдарды дұрыс жасау ережелерін пайдаланады .</p>	<p><b>ҚБ.</b></p> <p>«Жұлдызша» арқылы бағалау</p> <p><b>ҚБ</b> «Бәрекелді, әттеген-ай»</p> <p>Бағалау парақшасын толтырады.</p> <p><b>ҚБ</b></p> <p><b>Бағдаршам</b></p>	<p>Доптар (түрлі мөлшерлі).</p> <p>Нысана ретінде түрлі қайта өңделетін алатын заттар қолданыла алады:</p> <p>пластикалық саптаяқ / шөлмектер,</p>

	<p>-допты 1 аймаққа лақтырады  - 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>			картон туба / жәшіктер.
Сабақтыңсоңы	<p>Кері байланыс: «Екі жұлдыз бір тілек»</p> <p>Үйге тапсырма: «Киіміңе қарап қарсы алады, ақылыңа 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

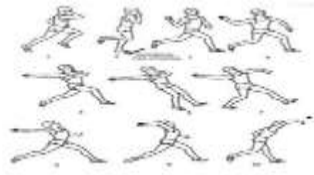
Бөлім	
-------	--

Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 9	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары	9.1.1.1 - үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру			
Сабақ мақсаттары	<p><b>Барлық оқушылар келесіге қабілетті:</b>  - бұлшық ет төзімділігін және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді</p> <p><b>Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:</b>  - 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><b>III. Мұғалімоқушылармен сәлемдеседі</b>  <b>Мұғалімайтады: «Бізпәндердікіріктіруді, қозғалудағдыларын, денеқасиеттерінқауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақтақырыбыбойыншаайтуарқылыдамытудыжалғастырамыз».</b>  <b>Мұғалім Сіздер үшін денсаулықты сақтау нені білдіреді деп сұрақ қояды.</b>  <b>Мұғалімоқушылардысабақтақырыбымен, күтілетіннәтижелерменжәнесабақмақсаттарыментаныстырады.</b>  Күтілетіннәтижелер  - қауіпсіздік ережесін біледі.  - лақтыру техникасын түсінеді.  - техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсінеді және біледі.;</p> <p><b>II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.</b>  <b>(II) «Тек бір минут» стратегиясынөткізеді</b>  <b>Оқушыларбір-бірінбағалайды</b>  <b>Оқушылартамырдыңырғағынсанайды.</b>  <b>Мұғалімдененіңқұрлысынжазудыұсынады.</b></p>	Мұғаліммен бірге өлең жолдарын қайталайды. Сәлемдеседі, бір – біріне жақсы тілектер айтып, сәттілік тілейді.	Қол шапалақ	Әр іс-әрекет түрі үшін үлкен бос кеңістіктің болуы

**Мұғалім оқушылармен бірге алдағы ауыр дене жүктемесіне ағзаны дайындау үшін түрлі бұлшықет топтарын ширатып шынықтыру үшін көшбасшыны таңдайды.**

*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?*

Ортасы) Бір-біріне бетпе-бет бөлек отыру. Толтырылған доп (салмағы 1 кг) серіктестердің бірінің кеуде тұсында, алақаналға, шынтақжан-жаққа. Қолды жылдам түзеуге кпін жасап, допты бір-біріне лақтыру. Серіктестер арасындағы арақашықтықтардың дайындығына байланысты орна тылады.



**Дескриптор :**

- салмағы 1 кг доп лақтырады.
- допты лақтыру әдісін орындайды
- допты әріптесіне дәл береді..

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

**Мұғалім сұрақ қояды:**

- допты лақтыру сіздің ағзаңызға қалай әсер етеді?
- 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

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 Эстафеталық жарыстарда негізгі жеңіл атлетикалық элементтерді анықтайды және түрлі мүмкіндіктерді, қозғалыстарды пайдалану арқылы, эстафеталарға қатысады.

Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау

ҚБ «Бәрежелді, әттеген-ай»

Бағалау парақшасын толтырады.

Үлкен бос кеңістік. Мұғалімнің ысқырығы, эстафета таяқтары, фишкалар, жалаулар, бор.

Үлкен бос ойын кеңістігі, мұғалім үшін ысқырық, бор, кегли, баскетбол доптары, теннис доптары, волейбол доптары. Нұсқалары ретінде 10-10 см өшемді

	ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді. Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады.			нысана, кегли немесе қорап.						
Сабақтыңсоңы	Кері байланыс: <table border="1" data-bbox="349 400 887 517"> <tr> <td>Білемін</td> <td>Білгім келеді</td> <td>Үйрендім</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Білемін	Білгім келеді	Үйрендім				Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы
Білемін	Білгім келеді	Үйрендім								

<b>Бөлім</b>		
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
<b>Күні</b>		
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны

<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру			
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.3.5.1 - басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу			
<b>Сабақтың мақсаты</b>	<p><b>Барлық оқушы орындай алады:</b>  Жаңа материалды толық меңгереді.  Эстафеталық ойының ойнай алады.</p> <p><b>Оқушылардың көпшілігі орындай алады:</b>  Ойының ережелерін түсінеді және сақтайды.</p> <p><b>Кейбір оқушылар орындай алады:</b>  Жаңа тақырыпты жақсы түсінеді. Өдіс-тәсілдерін жақсы меңгереді.</p>			
<b>Бағалау критерииі</b>	Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай біледі Эстафеталық ойының ойнай алады			
<b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b>	<b>Мұғалімнің әрекеті</b>	<b>Оқушының әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>
<b>Басы</b>	Сапқа тұрғызу. Сабақтың тақырыбын жариялау. Саптағы бұрылу жаттығулары. Өткенді қайталау сұрақ жауап Өздеріне таныс эстафеталық ойын түрлерін сұрау. (Толағай;Намыс дода) <b>Залды айналып, жүру жаттығуларын орындау:</b> а) Аяқтың ұшымен жүру; ә) Аяқтың өкшесімен жүру; б) Аяқтың ішкі қырымен жүру; в) Аяқтың сыртқы қырымен жүру; г) Спорттық жүріспен жүру;	Оқушы өз жұбын табады Өдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	<a href="http://word/ulttyq_kiim-66081.html">word/ulttyq_kiim-66081.html</a>

	<p><b>Жүгіру жаттығуларын орындау:</b></p> <p>а) Жеңіл жүгіріспен жүгіру;  ә) Оң және сол жанымен қадамдап жүгіру  б) Оң және сол жанмен қайшылап жүгіру.  в) Арқамен алдыға жүгіру;  г) Тзелерді биік көтеріп жүгіру;  ғ) Өкшелерді биік лақтырып жүгіру;  д) Жылдамдықты өзгертіп жүгіру;  ж) Бағытты өзгертіп жүгіру;  з) Жеңіл жүгіріспен жүгіру;  и) Спорттық жүріспен жүру;  к) Жәй жүріс, тынысты қалпына келтіру.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары.</b></p>			
<p><b>Ортасы</b></p>	<p><b>Сабағымды жаңа бағдарлама негізінде құрастырдым. Әр сабақ сайын жаттығулар күрделене түседі. Бұл сабақта Lesson Study әдісін қолдандым себебі сабақтың сәтті өтуіне септігін тигізді.</b></p> <p>Барлық эстафеталық ойындар адам денсаулығы үшін маңызды әрі көңілді. Оқушы тез, тура жүгіру кезінде бар күшін салуға дағдыланады. Шапшаң епті қимылдауға үйренеді. Ұйымшыл болып, команда мүддесі үшін жақсы нәтиже көрсетуге тырысады. Айналаны бағдарлап аз уақытта өзінің және қарсыласының әрекетін байқап үлгереді. Сонымен қатар ойыншының икемділігі мен төзімділік қабілеттері арта түседі.</p> <p>2. Сыныпты екі топқа бөлу,  Эстафеталық жүгірулердің түрлерін таныстыру.  (Әр ойыннан кейін сергіту жаттығуы ойнатылып тұрылады)</p> <p><b>1. Кедергілер арасымен допты алып жүру.</b></p>	<p>Барлық оқушылар орындады: ойынының кезінде тапсырмаларды ережелерге сай орындайды және көрсетеді . 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><b>ҚБ</b> «Бәрекелді, әттеген-ай»</p>	<p>Үлкен, бос кеңістік, ысқырық. Шеңберлер, секіртпе жіптер, гимнастикалық маттар, орындықтар, конустар, бор, уақыт өлшеуіш.  «  -estafety-s-elementami-legkoy-atletiki.html</p>

Белгі бойынша топтың бірінші ойыншылары белгіленген жалаушаға дейін, кедергілер арасымен допты еденге ыршытып барып, кері допты ыршытып қайтады. Ойыншылар бір-біріне доп беру арқылы ойынды жалғастырады.

**2.Секіртпе жіппен секіру.(скакалка)**

Сөре сызығының бойында тұрған екі команда ойыншылары белгіленген жалаушаға дейін секіртпе жіппен секіріп барып,секіріп қайтады. Келесі ойыншыға секіртпе жіпті жылдам тапсыруы керек. Ойын осылай жалғасады.

**3. Шеңберден аттау.**

Белгі бойынша топтың бірінші ойыншылары, белгіленген жалаушаға дейін, шеңберді басып шалшықтан аттағандай қозғалып барып, кейін тура солай қайтады. Келесі ойыншыға шеңберді жылдам тапсыруы керек. Ойын осылай жалғасады.

**4. Қапшықпен қосаяқтап секіру.**

Белгі бойынша топтың бірінші ойыншылары, белгіленген жалаушаға дейін, қапшықпен қосаяқтап секіріп барып,секіріп қайтады. Келесі ойыншыға қапшықты жылдам тапсыруы керек. Ойын осылай жалғасады.

**5.Құрамдастырылған эстафета.**

Белгі бойынша топтың бірінші ойыншылары, гимнастикалық орындықтан жүгіріп, төсеніштен аунап түсіп, шеңберден өтіп, қағаз доптарды себетке тастап, кейін қайтады, ойын осылай жалғасады.

Сабақтыңсоңы

**Кері байланыс**

«Бағдаршам» арқылы тапсырма бойынша кері байланыс жасайды.



- Жеңіл болды



- Ойландырды



- Қиын болды

Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.

Рефлексия парағы



--	--	--	--	--

<b>Бөлім</b>			
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович		
<b>Күні</b>			
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны	
<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру		

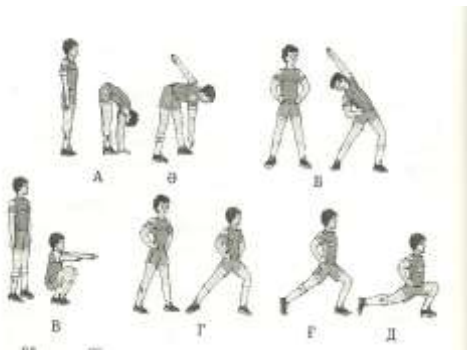
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.3.5.1 - басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу			
<b>Сабақтың мақсаты</b>	<p><b>Барлығы:</b> Жүгіру элементтері бар эстафета ойындарын орындайды Жүгіру кезінде қосымша жаттығулар орындауға әрекеттенді.</p> <p><b>Көбі:</b> Әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екендігін білу</p> <p><b>Кейбірі:</b> Анық және толық сөйлеу арқылы, мәселені түсінгенін көрсетеді.</p>			
<b>Бағалау критерииі</b>	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.			
<b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b>	<b>Мұғалімнің әрекеті</b>	<b>Оқушының әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>
<b>Басы</b>	<p><b>Қызығушылықты ояту үшін миға шабуыл.</b> Тақырыпқа ену үшін <b>Бой сергіту жаттығуларын бастаймыз</b> <b>Фишкалар арқылы топқа бөледі. (жасыл, қызыл, көк, сары)</b> <b>Смайликтерді ұсынады.</b></p> <p><i>Сабақты бастайтын алдында топтың спикерлерін таңдап алайық</i></p> <p><i>Үй жұмысын тексеру</i> - Спикер бағала Суреттер көрсетеді. -Мыны суретте қандай сабақ болып жатыр? -Мына суретте балалар не істеп жатыр? -Не үшін істейді? -Қандай сабақта істейді? -Сонымен бүгінгі тақырып қандай деп ойлайсындар?</p>	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Гимнастикалық төсеніштер Гимнастикалық қабырға

**-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**

Эстафеталық жүгіру –бірнеше адамнан құралған команданың жүгіруі. Мұнда қатынасшылар қашықтықтың өздеріне тиісті бөлігін кезекпен жүгіреді. Бірінші кезеңде тұрған жүгіруші сөреде ұзындығы 30 см, диаметрі 3-4 см болатын эстафеталық таяқшаны алады. Жүгіруші жүгіріп болғаннан кейін, таяқшаны келесі кезекте тұрған жүгірушіге береді. Әрбір команданың ең соңғы қатысушысы эстафеталық таяқшаны ұстап, мәре сызығына жүгіріп өтеді. Эстафета таяқшасын алдағы жүгірушінің оң қолына төменнен, оң немесе сол қолымен береді. Беру үш

Жауырынға тұрып және көпір жасап тұрып орындайды. Қауіпсіздік ережесін біледі. Баскетбол ойынында

Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау

спорт зал гимнастикалық төсеніштер секундомер ысқыруық

сызықтан тұратын 20 метр қашықтықта қабылдаушы тұратын сөрелік, беруші кесіп өткенде, қабылдаушы жүгіре бастайтын аралық және соңғы берушіден эстафета таяқшасын қабылдап алмайынша, қабылдаушының өтіп кете алмайтын шектелулі сызығында жүзеге асырылады. Міндет мынада: қабылдаушы эстафета таяқшасын беру аймағында елеулі шапшаңдыққа жеткенде ғана қабылдап алу керек. Таяқшаны беруді үйрену үшін мынадай жаттығулар орындалады. 1. Орында тұрып таяқшаны беру. Оқушылар екі-үш лекке тұрады. Артта тұрушы таяқшаны оң (сол) қолына алады. Бірінші нөмірлердің бәрі оң қолдарын артқа жіберіп, алақандарын жаяды. Артта тұрған оқушы «Хоп» белгісін беріп, алда тұрған оқушының қолына таяқшаны ұстатады; ол өз кезегінде келесі балаға береді. Таяқша бастаушыға жеткеннен кейін, барлығы да бір мезгілде кейін бұрылады және таяқшаны і бағытта басталады.

2. Бұл да сондай, тек бірақ жүріс кезінде орындалады.

3. Бұл да сондай, тек баяу жүріс кезінде орындалады.

Оқушыларды санына қарай командаларға бөліп, әр команда өздігінен жаттығады.

5. Эстафетадық жүгіруден жарыс өткізіледі.

1. Оқушыларды сапқа тұрғызып, таяқшаны беру және қабылдау әдістерін айтып түсіндіру, бірнеше рет көрсету.



Рис. 47. Способы передачи эстафетной палочки: а — передача, б — прием.

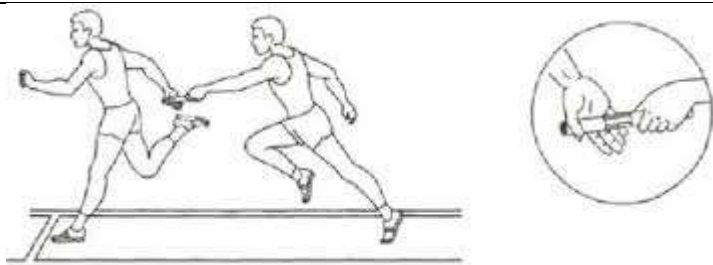
2. Жүгірген кезде ережені сақтап таяқшамен жүгіру.

3. Таяқшаны сол қолға алып жүгіріп бара жатып, оң қолға айырбастау керек. Қабылдаушы оқушы сол қолмен қабылдап, берген оқушы сол жерде қалады.

техникалық әдісті меңгеру арқылы ойындар көрсетеді  
Топта жұмыс істей отырып досты игеруді көрсетеді  
Баскетбол ойынында негізгі ережелерді сақтайды

ҚБ  
«Бағдаршам»

бағалау  
парағы



4. Оқушыларды екі топқа бөліп, 1-ші топты алаңның басына, 2-ші топты алаңның ортасына қойып, сызықша сызып бойына жалауша белгілеп, 2-ші топ таяқшаны қабылдаушы болып есептеледі. Ысқырық немесе белгі бойынша 1-ші топ жүгіріп барып 2-ші топқа таяқшаны беріп, 2-ші топ қабылдап ары қарай жүгіреді. Осылай жаттығуды ауысып, толық меңгергенше бірнеше рет қайталаймыз.
5. Эстафеталық таяқшамен топқа бөлініп жарыса жүгіру.
6. Жіберген қателіктерді түзету.
7. Қимыл – қозғалыс ойындары.

*Бұл ойынға әр командадан үш ойыншыдан шығады. Залдың екі жағында тұрып, бір-бірден залды айналып жүгіріп, келесі ойыншыға таяқшаны береді.*

*Қай команда эстафетаны бұрынаяқтайды, сол команда жеңіске жетеді.*

Сабақтың соңы

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

Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.

Рефлексия парағы

	(Қазақстандағы гимнаст ,акробаттар туралы мағлұмат жинау)			
--	---	--	--	--

<b>Бөлім</b>			
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович		
<b>Күні</b>			
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны	
<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Ойын техникасы		
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.1.1.1 - үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру		
<b>Сабақтың мақсаты</b>	<b>Барлық оқушылар орындай алады:</b> Допты үстінен қабылдай алады,екі жақты волейбол ойынын ойнайды <b>Оқушылар көпшілігі орындай алады:</b> Допты үстінен алу және астынан көтеруді орындай алады.Жаттығу техникасын орындау негізін біледі. <b>Кейбір оқушылар орындай алады:</b> Допты үстінен және астынан қабылдау техникасын толық меңгереді.Волейбол ойын әдістерін көрсете алады.		
<b>Бағалау критерииі</b>	-арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс		

Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p><b>Сапқа тұру.</b> Сәлемдесу, Оқушыларды түгендеу. Сабақтың мақсатын хабарлау үшін «кім біледі» әдіс-тәсілі арқылы допты үстімен қабылдағанда қандай қиындық туындайды деген сұрақ арқылы қарым қатынасқа түседі.</p> <p><b>Қатардағы жаттығулар.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Екі қол жоғарыда аяқтың ұшымен, екі қол белде өкшемен жүру.</li> <li>2. Жеңіл жүгіріске көшу .</li> <li>3. Екі қол алдыда тізені биік көтере жүгіру, аяқты артқа , қолға жеткізе жүгіру.</li> <li>4. Оң және сол жақ қырымен, екі қол белде адымдап биікке секіре жүгіру.</li> <li>5. Жылдамдыққа жүгіру, артымен жүгіру</li> <li>6. Терең демалып тынысты қалпына келтіру.</li> </ol> <p><b>Саптық жаттығулар.</b></p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Қол белде, мойын буынын оңға, солға айналдыру.</li> <li>2. Қол иықта , иық буынын алдыға, артқа айналдыру.</li> <li>4. Қол белде, бел буынын айналдыру оңға, солға.</li> <li>6. Бір орында секіру жаттығулары қос аяқ, оң аяқ, сол аяқ.</li> <li>7. Қол буындарының, саусақтарға жаттығулар.</li> <li>8. Аяқ буындарына, айналдыра отырып жаттығулары</li> </ol>	<p>Оқушылар шаттық шеңберін құрады. Мұғалімнің қойған сұрағына жауап береді. Бір-біріне әдемі сөздер айт ады.</p> <p>Біз тату-тәттіміз. Біз бақыттымыз! Әр күніміз қуанышқа толы.</p>	<p><b>«Алдығы оқуда» күлегештер арқылы бағалаймын.</b></p>	<p>Үлкен ойын кеңістігі, жарыс өткізуге қажетті құрал жабдықтар.</p>
Ортасы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Жаңа сабақты оқытуда толығымен түсіндіру</b> «Тағы не білгіңіз келеді» әдісі арқылы сапқа тұрғызып оқушылардан сұрақ жауап арқылы волейболдың шыққан жері, волейбол алаңының көлемі, атақты волейболшылар туралы хабар етіп, сұрақ қоямын. Сапқа тұрады әр оқушы атақты волейболшы туралы анықтама беріп , бір-бірін толықтырып отырады.</li> </ol>	<p>Қауіпсіздік ережесін біледі.</p> <p>Икемділік, жауырыңға тұру, көпірше, домалау, созылу, бастапқы</p>	<p><b>Сабақтың басында оқушылар әр топты «Басбармақ»</b></p>	<p>Іс-әрекеттің әрбір түріне арналған кең алаң. Ысқырық, бор, волейбол</p>

## 2. Оқушыларды топтарға бөлу

Ойыншыларды түстер арқылы екі топқа бөлу

- ойыншыларды екі топқа бөліп, қарама-қарсы тұрғызып, допты үстінен алу техникасын түсіндіру,көрсету

- Алыс қашықтыққа берілген допты қабылдауды ,бұрыштан берілген допты қабылдауды,секірген қалыптан допты қабылдауға, көтеріп ұрғызуға үйрету.

- Екі жақты волейбол ойын әдісін қолданып ережесімен волейбол ойнату. Оқушыларға волейбол ойната отырып допты ойынға қосу, шабуылдау, допты жоғарыдан қабылдау және допты төменнен қабылдауын критерилік бағалау парағы арқылы бағалау.

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.

### Тапсырма

Білім алушылардың өздеріне жеке-жеке жұмыс жасауға мүмкіндік беріңіз, яғни әрбір білім алушыға бір-бірден волейбол добын беруді және допты астынан ойынға қосу әдісін үйретіңіз.

қалып,жинақталу ережелерін көрсетеді

Допты алып жүру,ереже ісін дұрыс пайдаланады және сақтайды көрсетеді

-

әдісі арқылы бағалайды

«Жеке әңгіме» үлгісібойынша өзінбағалайды

добы, теннис добы, әр түрлі нысаналар. М.Н. Жуков. Қозғалу ойындары. «





**Дескриптор**

*Білім алушы*

- тапсырманы орындауда қателіктер жібермеуге тырысады;
- өз жоспарымен серіктесімен бөліседі;
- комбинацияларды орындауда аяқ-қол реттілігін дұрыс орындайды.

**Сабақтыңсоңы**

**Кері байланыс**

- 1.Сіз үшін жаңа ақпарат...
- 2.Не қиын болды?
- 3.Не оңай болды?
- 4.Нені ескеруім керек?  
«Менің ең жақсы көретін сәнді киімім» тақырыбында диалог құрастыру. Дыбыс үндестігіне талдау

Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.

Рефлексия парағы

<b>Бөлім</b>		
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
<b>Күні</b>		
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны

Сабақтың тақырыбы	Ойын техникасы			
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.1.1.1 - үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру			
<b>Сабақтың мақсаты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Теориялық құрылымда ойынның техникалық іс-қимылы</li> <li>• Баскетболда допты дұрыс алып жүруді үйрету</li> <li>• Топта жұмыс істеу</li> </ul>			
<b>Бағалау критерииі</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Баскетбол ойынында техникалық әдіспен допты дұрыс алып жүре алады</li> <li>• Баскетбол ойынының негізгі ережелерін және қауіпсіздік ережелерін біледі</li> <li>• Ойын кезінде техникалық іс-қимылды көрсету</li> </ul>			
<b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b>	<b>Мұғалімнің әрекеті</b>	<b>Оқушының әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>
<b>Басы</b>	<p>Сапқа тұру,баяндама,сәлемдесу,жаңа сабақтың тақырыбымен, мақсатымен, жетістік өлшемдерімен таныстыру;</p> <p>Қауіпсіздік ережесімен танысу.</p> <p>Саптық жаттығулар-бір орындағы бұрылыстар</p> <p>Жәй жүгіріс(диагонал бойынша,ортадан,қарсы бағытқа,жылан тәрізді)</p> <p>-тізені жоғары көтеріп жүгіру;</p> <p>-аяқты артқа сермеп жүгіру;</p> <p>-жылдамдыққа жүгіру;</p> <p>-180°-қа айналу</p> <p>Жанымызбен жылжу</p> <p>-кеудеден доп лақтыру қалпын салып оң және сол жақ жанымызбен жылжу.</p> <p>Жәй жүріс:</p> <p>-қол жоғары, аяқтың ұшымен жүру;</p>	<p>Оқушы өз жұбын табады</p> <p>Әдіс арқылы қайталау</p> <p>Сұрақ жауап орындайды</p>	Қол шапалақ	

	<p>-қол желкеде немесе жанымызда,өкшемен жүру;</p> <p>-аяқтың сыртымен жүру;</p> <p>-аяқтың ішімен жүру.</p> <p>ЖДЖ</p>			
<b>Ортасы</b>	<p>Саптағы жаттығулар.</p> <p>А) – аяқтың ұшымен жүру.</p> <p>Ә – аяқтың өкшесімен жүру.</p> <p>Б)- аяқтың сырт жағымен жүру.</p> <p>В) – арқасымен қарап жүру.</p> <p>2. Жүгіру.</p> <p>а) тізені биік көтеріп жүгіру.</p> <p>ә) аяқты артқа шалқайтып жүгіру.</p> <p>б) сол жақ бүйірмен жүгіру.</p> <p>в) оң жақ бүйірмен жүгіру.</p> <p>г) арқамен қарап жүгіру.</p> <p>Қысқа қашықтыққа жүгіру әдістерімен таныстыру.</p> <p>А) бағытты өзгертіп жүгіру.</p> <p>« жыланша », (бетімен қарап, арқамен қарап).</p> <p>Ә) бір қалыпты жүгіру 250 м ;</p> <p>Б) жүгірістен жүруге көшу 50 м ;</p> <p><b>Ойынның техникалық тәсілдерін үйрету</b></p> <p><i>Допты алып жүру</i></p> <p>Допты қалай дұрыс алып жүруіне бейнетаспа көрсету: «баскетбол сабақтары-дриблинг, допты бақылау».</p> <p>Допты алып жүру кезінде, қауіпсіздік ережесін еске салады.</p> <p>(Б, Т, Тәж, ф)</p> <p>“Дриблинг әдісін жүргізу” ойыны:</p> <p>Тапсырма: Допты қозғалыста фишкаларды айнала алып жүруді дамыту, бір-бірінен топты қағып алу әдісін жүзеге асыру.</p>	<p>Екпін алып немесе орнынан бойлап жасалады.</p> <p>Оқушылар тірек-қозғалыс дағдыларының не екенін түсінгендіктерін сипаттай және көрсете алады.</p> <p>.</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p><b>: «Бас бармақ» арқылы бағалайды</b></p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	<p>Үлкен бос кеңістік, баскетбол доптары, ысқырық, конустар.</p> <p>Баскетбол сабақтарында ағы қауіпсіздік ережелері интернет ресурсына сілтеме: <a href="https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/instruktazh_po_tehnike_bezopasnosti_na_urokah_baske_112701.html">https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/instruktazh_po_tehnike_bezopasnosti_na_urokah_baske_112701.html</a></p> <p>Баскетболдағы допты алып жүру интернет ресурсына</p>

	<p><i>Бұл тапсырмаға бағалау дескрипторы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Оқушылар дұрыс тұрыста допты алып жүреді.</li> <li>- Допты кеудеден дұрыс итере алады,</li> <li>- қолымен допты шығарып салады.</li> <li>-саусақтарын воронка тәрізді жасап, допты қағып ала алады.</li> </ul> <p>ҚБ:Еденге бормен 3шеңбер саламыз.</p> <p>Оқушыларды шеңберге тұруға шақырамыз:</p> <p>1 шеңбер-кімде барлығы жақсы болды</p> <p>2 шеңбер-кімде кейбір сәттері орындалмады</p> <p>3 шеңбер-кімде ештеңе орындалмады.</p>			<p>сілтеме:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lnf a-ZQgJ6Y">https://www.youtube.com/watch?v=Lnf a-ZQgJ6Y</a></p>
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

<b>Бөлім</b>		
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
<b>Күні</b>		
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны
<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Ойын техникасы	
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.2.4.1 - дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу	

<b>Сабақтың мақсаты</b>	<p><b>Барлығы:</b> Жаңа білімді түсінеді.  <b>Көбі:</b> Анық сөйлеу арқылы, тақырыпты талқылайды.  <b>Кейбірі:</b> Анық және толық сөйлеу арқылы, мәселені түсінгенін көрсетеді.</p>			
<b>Бағалау критерииі</b>	<p>ойындардағы айырмашылықтарды түсінеді және рөлдерді белсенді көрсетеді;  мақсатқа жету үшін топта бірігіп жұмыс атқару барысында қозғалыс дағдыларын қалыптастырады.</p>			
<b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b>	<b>Мұғалімнің әрекеті</b>	<b>Оқушының әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>
<b>Басы</b>	<p>1. сапқа тұрғызу, амандасу, түгендеу.  Тақырыпты <a href="#">хабарлау</a>  саптық жаттығулар, орында оңға, солға бұрылу  <b>2. түрлі нұсқаға жүгіру:</b>  Аяқтың ұшымен жүру, қол үстінде  өкшемен жүру, қол белде  аяқтың <a href="#">сыртымен</a>, ішімен жүру, қол жанда  жартылай отырып жүру, қол белде  толық отырып жүру, қол тізеде  <b>3. жеңіл жүгіріс</b>  Кезектесіп оң жақпен, сол жақпен жүгіру <a href="#">қол белде</a>  Көлденең жылдамдыққа жүгіру, жартылай алдымен, жартылай артпен  <b>4. ЖДЖ орында</b>  қ.ж қол құлыптаулы кеудеде,  «бір» <a href="#">қолды алға созу</a>, «екі» қол кеудеде, «үш» қол жоғарыда, «төрт» қол кеудеде  Қ.ж қол кеудеде, шынтақ бұгулі, «бір» , «екі» <a href="#">қолды серпе оңға</a>, солға бұрылу.  Қ.ж оң қол үстінде, сол қол астыда «бір», «екі» қолды артқа серпу.  Қ.ж қол белде «бір», «екі» солға, оңға еңкейу  Аяқтың арасын ашамыз «бір» сол аяққа, «екі» еденге «үш» оң аяққа қол тигізу  Аяқтың арасын ашып қол тізеде, <a href="#">тізені ішке</a>, сыртқа айналдыру  Қ.ж алдыға еңкейіп қолмен аяқтың басынан ұстап, тізені бүкпей аяқты түзету</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>


	<p>Қ.ж аяқты ашамыз қолды айқастырып шынтақтан ұстап, еңкейіп шынтақты еденге тигізу</p> <p>Қ.ж оң және <a href="#">сол жаққа бір аяқты жаза отыру</a>, қол созулы</p> <p>Қ.ж еңкейіп қолмен жерге тіріліп, аяқты артқа созып кезекпен аяқты бұғу</p>			
<b>Ортасы</b>	<p><b>Оқулықтағы тапсырмаларды орындау.</b></p> <p><b>Тақырып бойынша жинақталған ресурстармен танысу.</b></p> <p>Сапқа тұрғызып оқушыларды әр станцияға бөлу, жаттығуларды айту, көрсету.</p> <p>әр станцияда бір оқушыдан шығарып көрсету</p> <p>Жаттығуларды мұғалімнің белгісімен бір уақытта бастау</p> <p>1-ші станция: алға, <a href="#">артқа домалау</a>, жауырынға тұру.</p> <p>2-ші станция: арқанға шығу.</p> <p>3-ші стансия: аттан аяқты бүге үстіне отырып секіру, жүгіріп келе қолды тіреп секіру.</p> <p>4-ші станция: матыда баспен тұру, көпірше жасау.</p> <p>5-ші станция: гимнастикалық таяқпен жаттығу жасау, екі ұшынан ұстап алға- артқа еңкейу, <a href="#">жанға еңкейу</a>, бір ұшын еденге тіреп алға еңкейу, екі ұшынан ұстап таяқтан алға-артқа аттау</p> <p>Қалған уақытта оқушыларға өздеріне ұнаған станцияда жаттығуларды еркін істету</p> <p>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><b>Тапсырма</b></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>Ойындар олардың физикалық және спорттық дағдыларын дамытуға көмектесетіндігі туралы өз түсініктерін көрсете және сипаттай алады.</p> <p>Жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды;</p> <p>Бір қолмен иықтан беру әдісін дұрыс орындайды;</p> <p>Екі қолмен кеудеден лақтыру әдісін дұрыс орындайды;</p> <p>Жоғарыдан бір қолмен беру әдісін дұрыс орындайды;</p> <p>Бір қолмен төменнен беру әдісін дұрыс</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «Бағдаршам»</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	<p>Әрбір қызмет түрі үшін үлкен бос кеңістік.</p> <p>Мұғалімге арналған ысқырық, секунд өлшегіш, бор, шеңбер, резеңке доп, фишкалар, қағаз, қалам.</p> <p>Патриоттық сезім туралы сілтеме:</p>

	<p><b>Тапсырма</b> Білім алушылардың өздеріне жұмыс жасауға мүмкіндік беру, яғни волейбол добын беріп,</p> <p style="text-align: center;"><b>Дескриптор</b>                      <i>Білім алушы</i></p> <p style="text-align: center;">– өз жоспарымен серіктесімен бөліседі; – өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолданады; – қателіктерін түзете алады.</p>	орындайды;		
Сабақтыңсоңы	<p>Кері байланыс</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Сіз үшін жаңа ақпарат...</li> <li>2.Не қиын болды?</li> <li>3.Не оңай болды?</li> <li>4.Нені ескеруім керек?</li> </ol>	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

<b>Бөлім</b>		
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
<b>Күні</b>		
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны
<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Ойын техникасы	
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.2.4.1 - дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу	



<p><b>Сабақтың мақсаты</b></p>	<p><b>Барлық оқушылар орындай алады:</b>          Қарапайым дене жаттығуларын орындау негізгі қимыл қозғалыс машықтарын біледі  <b>Оқушылардың көпшілігі орындай алады:</b> .Қарапайым дене жаттығуларын орындау негізгі қимыл қозғалыс машықтарды жасайды.  <b>Кейбір оқушылар орындай алады:</b>          Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін жарыстарда қолданады</p>			
<p><b>Бағалау критерииі</b></p>	<p>Кең ауықымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін айта алады          Икемділікті дамытуға арналған қимыл- қозғалыс дағдыларын жетілдіреді.</p>			
<p><b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b></p>	<p><b>Мұғалімнің әрекеті</b></p>	<p><b>Оқушының әрекеті</b></p>	<p><b>Бағалау</b></p>	<p><b>Ресурстар</b></p>
<p><b>Басы</b></p>	<p><b>IV. Мұғалімоқушыларменсәлемдеседі</b>  <b>Мұғалімайтады:</b> «Бізпәндердікіріктіруді, қозғалудағдыларын, денеқасиеттерін қауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақтақырыбыбойыншаайтуарқылыдамытудыжалғастырамыз».  <b>Мұғалім</b> Сіздер үшін қозғалмалы ойындар арқылы денсаулықты шыңдау нені білдіреді деп сұрақ қояды.  <b>Мұғалімоқушылардысабақтақырыбымен,</b> күтілетіннәтижелерменжәнесабақмақсаттарыментаныстырады.  <b>Күтілетіннәтижелер</b>  <i>- қауіпсіздік ережесін біледі.</i>  <i>-ойын арқылы денсаулықты шыңдауды біледі.</i>  <i>-допты тордан асыру тәсілдерін орындайды</i>  <b>II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.</b>  <b>(II) «Кім жылдам » стратегиясын өткізеді</b>  <b>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 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</b></p>	<p>Оқушы өз жұбын табады          Әдіс арқылы қайталау          Сұрақ жауап орындайды</p>	<p>Қол шапалақ</p>	<p>Смайликтер «тамаша», «жарайсың», «қолыңнан</p>

	<p><b>білдіру және талқылау. Оқушылар бір-бірін бағалайды</b>  <b>Оқушылартамырдыңырағасынаиды.</b>  <b>Мұғалімдененіңқұрлысынжазудыұсынады.</b>  <b>Мұғалімоқушыларменбіргеалдағыауырденежүктемесінеағзаныдайындауушінтүрлібұлшықеттоптарынширатыпшынықтыруушінкөшбасшынытаңдайды.</b>  <i>Дененіширатыпшынықтырғаннанкейінмұғалімоқушыларға «Көңіл-күйағашы» стратегиясыбойыншажаттығуданкейінгікөңіл-күйдіанықтаудыұсынады. Мұғалімсұраққояды: - сізтаңдағанкөңіл-күйлеріңіздіқалайтүсіндірушіедіңіз?</i></p>			
<p><b>Ортасы</b></p>	<p><b>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.</b>  <b>Дескриптор :</b>  -ойында қауіпсіздік сақтайды.  - Волейбол ойыннына балама ойын ойлап табады.  - Топта бірлесе жұмыс жасай алады  -ойын реттілігін сақтайды  <b>Бағалау:</b> тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға <b>өзара бағалау</b> жүргізуді ұсынады.  <b>Мұғалім сұрақ қояды:</b>  - <b>Сұраңыз: Сен және басқа топ ойнаған соң, ойында қай шешімдеріңді өзгертер едің? “Жаңа” ойындарымызда қауіпсіздік хабардарлығы неге болуы керек екенін айта аласың ба?</b>  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>Аяқтың ұшына допты дұрыс жүргізуді көрсетеді</p> <p>жүруді көрсетеді оқушы қарсыласын оңай-ақ алдап кете беру ережесін көрсетеді Ережелердің дұрыс орындалуына көңіл бөледі у</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «Бағдаршам»</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	

	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

<b>Бөлім</b>		
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
<b>Күні</b>		
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны
<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер	
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.1.2.1 - қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	
<b>Сабақтың мақсаты</b>	<p><b>Барлық оқушылар келесіге қабілетті:</b>  Қауіпсіздік ережелерді біледі  Шапшаңдыққа, ептілікке, тез шешім қабылдауға, төзімділікке тәрбиелену.</p> <p><b>Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:</b>  Оқушылар жұппен және топпен тиімді жұмыс істеп, қарапайым жаттығулар тактика - стратегиясын құрып талдап саралай алады</p> <p><b>Кейбір оқушылар келесіге қабілетті:</b>  Оқушылар ойындағы әр түрлі қозғалыс әрекеттерін біледі, күрделі жаттығулар комбинацияларын құрып бағалай алады.</p>	
<b>Бағалау критерии</b>	<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.

Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
<b>Басы</b>	<p><b>V. Мұғалімоқушылармен сәлемдеседі</b>  Мұғалімайтады: «Бізпәндердікіріктіруді, қозғалудағдыларын, денеқасиеттерін қауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақтақырыбыбойыншаайтуарқылыдамытудыжалғастырамыз».  Мұғалім Сіздер үшін қозғалмалы ойындар арқылы денсаулықты шыңдау нені білдіреді деп сұрақ қояды.  Мұғалімоқушылардысабақтақырыбымен, күтілетіннәтижелерменжәнесабақмақсаттарыментаныстырады.  Күтілетіннәтижелер  - қауіпсіздік ережесін біледі.  - ойын арқылы денсаулықты шыңдауды біледі.  - допты тордан асыру тәсілдерін орындайды</p> <p><b>II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.</b>  (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 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  Оқушылартамырдыңырғағынсанайды.</p>	<p>Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды</p>	<p>Қол шапалақ</p>	<p>Тренинг жазылған парақшалар</p>

	<p>Мұғалімдененің құрлысын жазуды ұсынады.</p> <p>Мұғалім оқушылармен бірге алдағы ауыр дене жүктемесіне ағзаны дайындау үшін түрлі бұлшықет 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>			
<p><b>Ортасы</b></p>	<p><b>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.</b></p> <p><b>Дескриптор :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ойында қауіпсіздік сақтайды.</li> <li>- Волейбол ойыннына балама ойын ойлап табады.</li> <li>- Топта бірлесе жұмыс жасай алады</li> <li>- ойын реттілігін сақтайды</li> </ul> <p><b>Бағалау:</b> тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға <b>өзара бағалау</b> жүргізуді ұсынады.</p> <p><b>Мұғалім сұрақ қояды:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Сұраңыз: Сен және басқа топ ойнаған соң, ойында қай шешімдеріңді өзгертер едің? “Жаңа” ойындарымызда қауіпсіздік хабардарлығы неге болуы керек екенін айта аласың ба?</b></li> </ul> <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</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>Жетілдіру жаттығуларын ұсынады.</p> <p>Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды.</p> <p>«Команда</p>	<p>Смаликтер арқылы</p> <p>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>

		капитаны» рөліндегі оймен бөліседі. Мұғалім сұрағына жауап береді. Өзінің жетістігі туралы айтады.		
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><b>Қызыл</b> – менің түсінбеген сұрақтарым бар;</p> <p><b>Сары</b> – алған ақпараттарымды әлі де қорытуым керек;</p> <p><b>Жасыл</b> – маған хат жазу талаптары түсінікті болды.</p>	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

<b>Бөлім</b>				
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
<b>Күні</b>				
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер			
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.1.2.1 - қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу			
<b>Сабақтың мақсаты</b>	<p><b>Барлық оқушылар орындай алады:</b> Волейбол ойыны техникаларын көрсетеді.</p> <p><b>Оқушылар көпшілігі орындай алады:</b> Волейбол ойынының күрделі ережелерін біледі, жаттығу кезінде қолдана алады.</p> <p><b>Кейбір оқушылар орындай алады:</b> Ойын тактикасын техникалық деңгейде сауатты орындайды.</p>			
<b>Бағалау критерии</b>	-көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолданады көрсетеді ;			
<b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b>	<b>Мұғалімнің әрекеті</b>	<b>Оқушының әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>



<p><b>Басы</b></p>	<p>Сапқа тұру. Психологиялық ахуал. Топқа бөлу.</p> <p><b>Саптық жаттығулар:</b> оңға, солға, кері айнал.</p> <p>Жүру:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Екі қолы жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру,</li> <li>- Екі қол желкеде, өкшемен жүру</li> <li>- Екі қол белде аяқтың ішімен және сырт жағымен жүру.</li> <li>- Екі қол алдыда, жартылай отырып жүру.</li> </ul> <p>Жүгіру:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жай жеңіл жүгіріс;</li> <li>- Оң және сол жақ иықпен жүгіру;</li> <li>- Тізені көтеріп, секіріп отырып жүгіру;</li> <li>- Аяқты қайшылап жүгіру;</li> <li>- Жай жүріс, тынысты қалпына келтіру.</li> <li>- Жылдамдыққа жүгіру.</li> </ul> <p>Демалу жаттығулары:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Қолды көтеріп 1-2 демді ішке тарту,</li> <li>- 3-4 демді шығару.</li> </ul> <p>Орнында жалпы дамыту жаттығулары:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Аяқ иық деңгейінде қол белде, басты 1-4 оңға, 1-4 солға қарай айналдыру;</li> <li>-Екі қолды шынтақтан ішке қарай, сыртқа қарай айналдыру;</li> <li>-Екі қолды иықтан 4 рет алға, 4-рет артқа айналдыру;</li> <li>-Екі қолды саусақтарын қосып айналдыру;</li> <li>-Оң қол жоғары, сол қол төмен, 1-2 түзу қолды артқа сілтеу, 3-4 қолды ауыстырып сілтеу;</li> <li>-Қолды алдыға созу, еңкейу, қолды алдыға созып отыру, қалыпқа келу;</li> <li>-Қол белде сол аяқпен 4-рет, екі аяқпен 4-рет секіреміз.</li> </ul> <p><b>«Ой қозғау»</b> әдісі арқылы волейбол ойыны жайында бір-біріне сұрақтар қою.</p> <p>Сабақтың тақырыбын, мақсатын анықтау.</p>	<p>Оқушы өз жұбын табады</p> <p>Әдіс арқылы қайталау</p> <p>Сұрақ жауап орындайды</p>	<p>Қол шапалақ</p>	<p>Тренинг жазылған парақшалар</p>
--------------------	--	---	--------------------	------------------------------------

<p><b>Ортасы</b></p>	<p>1. Волейбол ойыны туралы бейне көрсетілім көрсету. Ойыншының тұрысы, алаңда ауысу техника дағдыларын талқылау.</p> <p>2. Екі топқа бөлініп, допты жоғарыдан, төменнен беру, қабылдау техникасын жетілдіру, бірін-бірі үйрету, қалыптастырушы бағалау:</p> <p>а) Ойыншының жоғары, орташа, төмен техникасы, алаңда ауысу техникасы</p> <p>б) Допты жоғарыдан, төменнен беру, техникасы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техниканы толық көрсету, түсіну.</li> <li>- Арнайы допсыз жаттығыларды орындау;</li> <li>- Арнайы доппен жаттығуларды</li> </ul> <p>3. Екі топтық ойын. Волейбол ойынының ережелерін ойын кезінде қолдану.</p>	<p>Жаңа сөздерді тыңдайды, қайталайды Тапсырмаларды орындайды құрастыра алады Волейбол ойыны техникаларын арнайы терминдерді қолданып, түсіндіріп беру. Пікір-таласқа түсу.</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>Сабақтың соңы</p>	<p>Оқушылардың демін бір қалпқа келтіру, тыныс алу жаттығуы. <b>Формативті бағалау.</b> «Бас бармақ» әдісі. <b>Үйге тапсырма:</b> Жұппен жасалатын жаттығу түрін іздеп тауып немесе ойластырып келу. <b>Бағалау:</b> 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>

<p><b>Бөлім</b></p>	
---------------------	--

<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
<b>Күні</b>				
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер			
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.1.2.1 - қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу			
<b>Сабақтың мақсаты</b>	<p><b>Барлық оқушылар орындай алады:</b> Оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс жасайды.</p> <p><b>Оқушылар көпшілігі орындай алады:</b> Он немесе сол қолымен допты алып жүру әдісін орындайды.</p> <p><b>Кейбір оқушылар орындай алады:</b> Баскетбол добын екі қолымен қабылдайды және он немесе сол қолымен допты алып жүреді.</p>			
<b>Бағалау критерииі</b>	Баскетбол жаттығуларын орындау барысында туындайтын қиындықтар мен тәуекелдерді анықтайды Баскетбол ойыны кезінде оқушылар дағдыларын пайдаланады.			
<b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b>	<b>Мұғалімнің әрекеті</b>	<b>Оқушының әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>
<b>Басы</b>	<p><b>Ұйымдастыру. Сәлемдесу.</b> – Балалар, айналамызда көңіл-күйі көтеріңкі, жақсы адамдардың болғанын бәріміз ұнатамыз. Ендеше қол ұстасып, бір-бірімізге жақсы көңіл-күй мен саулық тілейік.</p> <p><b>1. Білу</b> 1.Сапқа тұрғызу. мәлімет қабылдау, сабақтың тақырыбын, мақсатын айтып түсіндіру, техника қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.</p> <p>2.Саптық жаттығулар.</p> <p>Жәй жүру, жүгіру жаттығулары:</p> <p>1. Қолды екі жаққа соза жүріп алға, артқа айналдыру.</p>	<p>Оқушы өз жұбын табады</p> <p>Әдіс арқылы қайталау</p> <p>Сұрақ жауап орындайды</p>	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар

2. Қолды жоғары көтеріп,аяқтың ұшымен жүру.
  3. Қолды желкеге қойып,өкшемен жүру.
  4. Жартылай отырып жүру.
  - 5.Отырып жүру.
  6. Қолды жамбасқа қойып,аяқты артқа тастап жүгіру.
  7. Оң сол жақ бүйірмен жүгіру.
  8. Тізені қатты көтеріп жүгіру.
  9. Артпен (арқамен алға)жүгіру.
  - 10.Шапшандата жүгіріп бірте-бірте жүріске ауысу.
  11. Тыныс алуды қалпына келтіру.
    1. Б.қ қол белде.Басты 4 рет оңға 4 рет солға айналдыру.
    2. Б.қ аяқ иық теңдігінде қолды екі жаққа ұстап 4 рет алға,4 рет артқа айналдыру.
    3. Б.қ аяқ иық теңдігінде оң қолды жоғары көтеріп 1-2 артқа қарай жүлқу,3-4 сол қолды жоғары көтеріп артқа қарай жүлқу.
    4. Б.қ дененің жамбас бөлімін 4 рет оңға,4 рет солға айналдыру.
    5. Б.қ аяқ иық теңдігінде сол қол белде,оң қолды жоғары көтеріп 2 рет денені оңға иу,сол қолды жоғары көтеріп 2 рет денені солға иу.
- Б.қ аяқтың арасын алшақ ұстап 1-оң қолды сол аяқтың басына тигізу.2 Б.қ 3 сол қолды оң аяқтың басына тигізу 4 Б.к.



## Ортасы

3. **Т.** Ойыншының қозғалыста допты алып жүру-баскетбол ойынындағы негізгі тәсілдердің бірі.Допты бір қолымен алып жүру допты кідіртпей еденге соғып отыру арқылы орындалады.Буыннан ашылған саусақтар арқылы допты төмен итеріп алып жүреді,итеріс күші шынатақтың бүгіліп жазылуына байланысты болады.Допты алып жүруде ойыншы аяғын сәл бүгіп қозғалады,жан-жағында болып жатқан жағдайды бақылау үшін денені тік ұстайды.Қозғалыс жылдамдығы допты еденге бағыттау және допты қайтадан қабылдап алғандағы биіктікке байланысты болады.
- 3.Қолдану .** оқушыларды 2 топқа бөліп кезекпен допсыз және допты алып жүруді орындату. Допты алып үстел үстімен алып жүргізіп көрсету. Ара-

Адамның денсаулығы мен физикалық жай-күйін жақсартуға дене белсенділігі қалай көмектесе алатынын.талқылай алады.

- ойын-шабуыл, артық жүк тиелген ойындар,

Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау

Ысқырық, секундамер, баскетбол доптары, жалаушалар, үлкен таза кеңістік.

<https://www.youtube.com/watch?v=cw-mSU9lBJQ>

қашықтығы 2 метрден қойылған кедергілер арасымен допты кезекпен алып жүру.

#### 4. Кластер (әдісі)

Баскетбол.Допты алып жүру туралы 2 топқа постер

#### 5.Доппен эстафета

«Кім шапшаң» ойыны



бейімделген ойындар

•

ҚБ  
«Бағдаршам»

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

<b>Бөлім</b>		
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
<b>Күні</b>		
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны
<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер	
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.1.5.1 - кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	

<b>Сабақтың мақсаты</b>	<p><b>Барлығы:</b> жылдамдық, ептілік, шапшаңдық қасиеттерін дамытады  <b>Көбі:</b> Жеңіл атлетикаға қызығушылығын арттырады .  <b>Кейбірі:</b> Анық және толық сөйлеу арқылы, мәселені түсінгенін көрсетеді.</p>			
<b>Бағалау критерииі</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. " Қашықтықты жылдам жүгіріп өтеді.</li> <li>2. Қозғалмалы ойындарда көшбасшылық дағдыларды көрсетеді.</li> </ol>			
<b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b>	<b>Мұғалімнің әрекеті</b>	<b>Оқушының әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>
<b>Басы</b>	<p><b>Бой сергіту жаттығулары.</b>  Сапқа тұрғызу; Оқушы мәліметін қабылдау.Сәлемдесу. Сабақтың мақсатын түсіндіру . Саптағы «Солға»! «Оңға»! «Айнал»! жаттығуларын орындау.</p> <p>Жүру бағытында орындалатын жаттығулар: 1. Екі қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру. 2.Қол белде өкшемен жүру. Қол белде жартылай отырып жүру. Қол тізде отырып жүру, секіру.</p> <p>Жүгіру бағытында орындалатын жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Спорттық жүріс</li> <li>2. Жеңіл жүріс</li> <li>3.Тізені көтере жүгіру</li> <li>4.Өкшені көтере жүгіру</li> <li>5.Оң қапталмен жүгіру</li> <li>6. Сол қапталмен жүгіру</li> <li>7.Тыныс алу жаттығулары</li> </ol> <p><b>Жеке жұмыс:</b>  <b>Жалпы дамыту жаттығулары :</b>  1.Б.Қ. қос қол желкеде-оңға 1-2, төмен, жоғары 3-4, солға 5-6, төмен, жоғары 7-8  2.Б.Қ. оң қол белде-1, сол қол балде-2, оң қол йыққа-3, сол қол йыққа-4, оң қолды көтереміз-5, сол қолды көтереміз-6 және кері қайталаймыз (7-12)</p>	<p>.</p> <p>Топ мүшелерін тағайындайды. Әр оқушы өз міндетін атқарады.  Топта жұмыс істеу</p>	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар

	<p>3.Б.Қ. қол белде, оңға бұрыламыз 1-2, қос қолды созып, оңға серпілу және оң аяқпен оң жаққа адымдау 3-4 және кері қайталау (5-8)</p> <p>4.Б.Қ. қол белде, оңға, солға бұрылу 1-2, қол созып отырып тұру 3-4</p> <p><b>Жұптық жұмыс:</b></p> <p>5.Б.Қ. жұптасып тұрып бір-бірін аяқастырып көтеру 1-4</p> <p>6.Б.Қ. бір-біріне арқамен тұрып, қол ұстасып 10 рет отырып тұру.</p> <p style="text-align: center;">Тыныс алу жаттығулары</p>			
<p><b>Ортасы</b></p>	<p><b>Жаңа сабақты түсіндіру</b></p> <p>Интерактивті тақтадан көрсетілім (эстафеталық таяқшаны беру тәсілі. 4x60метрге жүгіру тәсілі.) 4x60 метрге екі топқа бөліп жүгірту.</p> <p>«Шеңбер эстафетасы» ойыны.</p> <p>Ойнаушылар төрт-бес командаға бөлінеді. Жүгіру жолы 40-50 метрден бірнеше бөлікке бөлінеді.</p> <p>Әрбір бөлікке әр команда өз ойыншыларын қояды.</p> <p>Бірінші нөмірлі ойыншылар белгі бойынша сөреден жүгіріп шығып, екінші бөлікке жетіп, өз командаласының ойыншысына таяқшаны береді.</p> <p>Ал ол эстафетаны үшінші бөліктегі өз ойыншысына жеткізеді.</p> <p>Жүгіруді бірінші аяқтаған команда жеңіске жетеді.</p> <p><b>Допты бастан асырып беру</b></p> <p>Бастаушының қолында доп болады. Мұғалімнің белгісі бойынша допты басынан асырып екіншіге, екінші– үшіншіге, осылай соңындағыларға бере береді. Ең соңғы ойыншы допты ала салып, жүгіріп келіп бастаушының алдына тұра қалып, допты одан әрі жалғастырады. Ойын бастаушы өз орнына келгенше жалғасады.</p> <p>Ойынды қай команда бұрын аяқтаса, сол жеңіске жетеді.</p> <p><b>Допты аяқтың астынан беру</b></p>	<p>Допты ойынға қосу техникасын допсыз орындайды.</p> <p>Допты ойынға қосуды алдыңғы алаңнан бастап доп пен 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>Ойын шарты жоғарыдағыдай, бірақ ойыншылар аяқтың арасынан береді.  Ойын бастаушы өз орнына келгенше жалғасады.  Ойынды қай команда бұрын аяқтаса, сол жеңіске жетеді.  <b>Допты себетке салу</b>  Допты секіртеп барып себетке түсіріп, секіртеп алып қайтадан допты келесі ойыншыға</p>														
Сабақтыңсоңы	<p><b>Рефлексия</b>  <b>«3Қ» әдісі арқылы қорытындылау.</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Қызық</th> <th>Құнды</th> <th>Қиын</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Қызық	Құнды	Қиын										Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.	Рефлексия парағы
Қызық	Құнды	Қиын													

<b>Бөлім</b>	
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович
<b>Күні</b>	
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны   Қатыспағандар саны
<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.2.2.1 - көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау

<p><b>Сабақтың мақсаты</b></p>	<p><b>Оқушылардың барлығы орындай алады:</b>  Ойын тарихын біледі.  Ойын техникасын меңгерген.  Қауіпсіздік ережесін толығымен сақтай алады.  <b>Оқушылардың көпшілігі жасай алады:</b>  Тордан допты асыра алады.  Допты еркін қабылдайды.  Қимыл- қозғалыстарын дамытуды қажет етеді.  <b>Оқушылардың кейбірі орындай алады:</b>  Допты көздеген нүктесіне қоса алады.  Ойын барысында өзін жақсы көрсетеді.  Дәлдік әрекеттері дамыған.</p>				
<p><b>Бағалау критерииі</b></p>	<p><i><b>Оқушы төмендегі критерийлерді орындаса, оқу мақсатына жетеді</b></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><b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b></p>	<p><b>Мұғалімнің әрекеті</b></p>	<p><b>Оқушының әрекеті</b></p>	<p><b>Бағалау</b></p>	<p><b>Ресурстар</b></p>	
<p><b>Басы</b></p>	<p>Оқушылармен сәлемдесу.  Жұптасып тұру, бір - біріне тілек тілейді.</p> <div data-bbox="1070 1070 1303 1300" style="text-align: center;">  </div> <p>«Ыстық алақан» тренингі.</p> <p><b>1. Жүру жаттығулар:</b>  1. Қол жоғарыда, ақтың ұшымен жүру.  2. Қол желкеде, өкшемен.</p>		<p>Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды</p>	<p>Қол шапалақ</p>	<p>Тренинг жазылған парақшалар</p>

	<p>3. Қол белде, аяқтың ішкі, сыртқы қырымен. 4. Спорттық жүріс.</p> <p><b>2. Жүгіру жаттығулары:</b></p> <p>1. Оң және сол жақ қапталмен, иықтан толық айналдыру. 2. Тізені жоғары көтере секіріп... 3. Өкшені алақанға тигізіп, қолды артқа. 4. 1,2 адымдап 3 аяқты қосып секіріп, қолды жоғары көтеру. 5. Жылдамдықпен жүгіру.</p> <p><b>3. Арнайы жаттығулар:</b></p> <p>1. Допты төменнен еңкейе қабылдау . 2. Шабуылдай соққы 3. Екі қол арқылы торға тосқауыл қою. 4. Допты ойынға қосу. 5. Қарама- қарсы тұрып допты бір – біріне жоғарыдан беру.</p>			
<p><b>Ортасы</b></p>	<p>Негізінен волейболдың тарихы он тоғызыншы ғасырдан бастау алады. Кейбір ақпараттарға сүйенсек, Еуропа, Орталық және Оңтүстік Америка халықтары осы тектес ойынды мындаған жыл бұрын ермекке айналдырған көрінеді. Ежелгі Рим жылнамаларында да б.э. д III ғасырда волейбол сынды фаустбол ойын түрі ұйымдастырылып тұрған. Олар әр командада 3-6 ойыншыдан бөлініп, допты аласа қабырғадан лақтыруға тырысқан. Фаустбол ойыны әсіресе, Еуропа халықтарына кеңінен танылған. Ойын 15 минуттан 2 таимға созылған.</p> <p>Десе де, волейболдың ресми күні 1895 жыл деп белгіленді. Оны алғаш ойлап тапқан- У. Дж. Морган.</p> <p>Аталмыш одақ волейболдың бастамашылары бола білді. АҚШ-тың Массачусетс штатындағы белгілі Гелиокс колледжінде дене шынықтыру пәнінен сабақ берген американдық азамат Уильям Дж. 1897 жылы волейболдың 10 шартын ұсынған.</p> <p>Волейбол(ағыл.Volley-ball), командалық спорт ойыны, спортшылар допты қолымен соғып, алаңның ортасына керілген тордан асырып, қарсыласының алаңына түсіруге тырысатын командалық спорт ойыны.</p> <p>Ертедегі Мысырда волейболға ұқсас ойын болған көрінеді.</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>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «Бағдаршам»</p>	<p>Үлкен бос кеңістік. Баскетбол доптары, кегли, ысқырық.</p>

Волейбол – волейбол – volleyball  
Доп - мяч – ball  
Тор - сетка - volleyball net  
Ұпай - очко - point  
Қабылдау – прием - admission, либеро, аут, орын ауыстыру, допты қосу.

Тапсырма:  
Допты қасындағы әріптесіне нақты жеткізу.  
Допты төменнен, жоғарыдан беру

**Командалық ойын.**



А: Допты еркін меңгереді.  
Шапшаңдылықты ойын барысында көрсете біледі. Командасымен толық жұмыс алады.



В: Допты ойынға қоса алады.  
Қауіпсіздік ережесін толық сақтайды.  
Допты тордан асырады.

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»



С: Дәлдік әрекетін дамытуды қажет етеді.  
Ойын барысында өзін жақсы көрсетеді.  
Волейбол ойынының тарихын біледі.

1. Дәлдік техникасы жақсы дамыған.  
Командымен жұмысы бар.  
Допты тордан асыра алады.
2. Волейбол туралы түсінігі бар.  
Допты қабылдауды меңгерген.  
Қимыл-қозғалысы дамыған.
3. Қауіпсіздік ережесін сақтайды.  
Допты нақты бере алады.  
Ойынға қызығушылығы жоғары.

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 9**

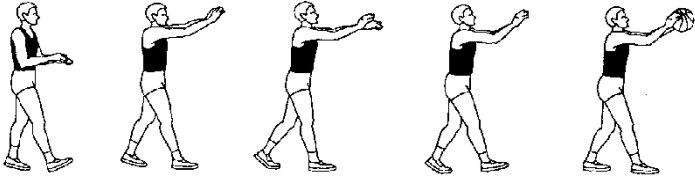
Қатысушылар саны

Қатыспағандар саны

<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы			
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.2.2.1 - көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау			
<b>Сабақтың мақсаты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- қимыл-қозғалыстың жетілдіру амал-тәсілдерін орындайды;</li> <li>- жіптің екі ұшын қосады;</li> <li>- шеңберге тұрып, жіптен үшбұрыш құрады;</li> <li>- өз идеяларын ортаға салады;</li> <li>- үшбұрыш құрудың амалдарын орындайды.</li> </ul>			
<b>Бағалау критерииі</b>	Қауіпсіздік техникасын сақтап, жаттығуларды орындайды			
<b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b>	<b>Мұғалімнің әрекеті</b>	<b>Оқушының әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>
<b>Басы</b>	<p><b>Ынтымақтастыру атмосферасын орнату.</b> Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу.</p> <p><b>Жалпы жетілдіру жаттығулары:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бір орында: Оңға, солға, кері бұрылу.</li> <li>2. Жүру: Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру. Жартылай отырып, толық отырып жүру.</li> <li>3. Жүгіру: Еркін жүгіру, тізені көтеріп жүгіру, аяқты артқа сермеп жүгіру. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау. Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау.</li> </ol>	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар

<b>Ортасы</b>	<p><b>«Веровочка».</b> Бұл ойынды өткізу үшін жіпті алыңыз және оның ұштарын сақина түзілетіндей етіп байлаңыз (Жіптің ұзындығы ойынға қатысушы балалар санына байланысты). Балалар шеңбер құрып, қос қолмен шеңбер ішіндегі жіпті ұстайды. Тапсырма: «Қазір барлығы көздерін жұмады және көзді ашпай отырып, қолдан жіпті жібермей, үшбұрыш жасауға тырысады». Алдымен кідіріс және балалардың толық әрекетсіздігі туындайды, содан кейін қатысушылардың бірі қандай да бір шешім ұсынады: мысалы, ретімен санау және одан әрі рет нөмірлері бойынша үшбұрыш құрау, сөйтіп әрекеттерге жетекшілік алады.</p>	<p>денені тік ұстап, қаптал-дағы аяқты тіке ұстап толық отыру.</p> <p>Осы жаттығуды бір адым кейін шегініп, жалғастырады.</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «Бағдаршам»</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	<p>Үлкен бос кеңістік. Баскетбол доптары, кегли, ысқырық.</p>
<b>Сабақтың соңы</b>	<p><b>Рефлексия «Таңдау мен себеп»</b></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>.</p>	<p>Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.</p>		<p>Рефлексия парағы</p>

<b>Бөлім</b>		
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
<b>Күні</b>		
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны

<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы			
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.2.2.1 - көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау			
<b>Сабақтың мақсаты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік ережелерінің сақталуы;</li> <li>- баскетбол ойынның спецификалық жаттығуларымен таныстыру;</li> <li>- ойыншының қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытуға арналған жаттығуларын үйрету;</li> <li>- ойын барысында ойыншының тактикалық іс-әрекеттерді орындауы.</li> </ul>			
<b>Бағалау критерии</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Командада көшбасшылық қабілетін көрсетеді</li> <li>-Допты кәрзеңкеге лақтыру әдісін түсіндіреді, қозғалыс әрекеттерін тиімді қолданады</li> </ul>			
<b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b>	<b>Мұғалімнің әрекеті</b>	<b>Оқушының әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>
<b>Басы</b>	 <p>Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу, рапорт беру. Қолайлы орта тұғызу. Оқушылар сапта тұрып, бастаушыдан бастап кезек-кезек бір-бірімен амандасады. Сабақтың мақсатына шығу. Осында оқушылар үш топқа бөлініп пазл құрастырады, шыққан пазл арқылы сабақтың тақырыбына шығады. Сап қайта құрастырылып саптық жаттығулар басталады: бір орында: оңға, солға, кері бұрылу. Жүгіру: спортзалында орташа жылдамдықпен 2 минут жүгіруі арқылы басталады. Болған соң, қалпына келтіру жаттығулары басталады.</p> <p>Оқушылар жұппен тұрып жаттығуларды орындайды:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- қарсыластын тізесіне тигізу;</li> </ul>	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар



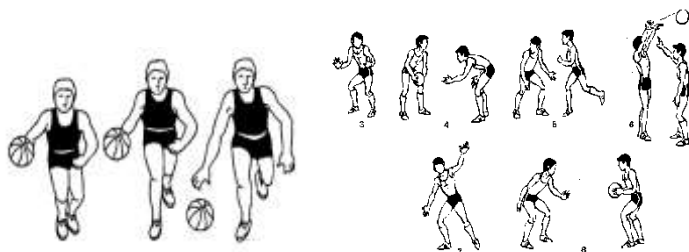
- бір-бірінің аяғын басып үлгеру;
- Шабуылшы кедергі арқылы келесі ойыншыға қолмен тигізу;

Содан кейін оқушылар екі қатар құрып, арнайы баскетболға тән спецификалық жаттығуларды орындайды:

1. Орында тұрып білекті және аяқты айналдырады, ысқырық бойынша доппен басты және белді айналдырып, ортаға дейін допты жүргізеді;
2. Қолды иыққа қойып, иықты алға, артқа айналдыру; ысқырық бойынша допты қолға ұстап, аяқтың арасынан өткізіп, допты кеудеден беру;
3. Оң қол жоғары көтеріп, сермеу жаттығуларын орындау, допты иықтан беру;
4. Белді оң жаққа, сол жаққа айналдыру, допты арқада мойын деңгейінде қойып, лақтырып ұстап алу;
5. Қол кеуде деңгейіне қойып, сермеу жаттығуларын орындап ортаға дейін допты жүргізеді;
6. Бір-бірін алақанмен итеріп допты жүргізу;
7. Бір-бірін қолдан ұстап, тартып допты жүргізу;

## Ортасы

**Тапсырма.** Оқушылар екі топқа бөлініп тапсырмаларды орындайды. Мұнда допты кедергі арқылы жүргізіп, қарсылас команданың добын алып, торға тастап жылдам шеңберге кіріп орналасу керек.



Мұнда оқушылар төрт топ құрайды, әр топқа ортақ мақсат, соңғы нәтиже допты торға салу боп қойылады. Осында оқушылар топ ішінде бір-бірімен

Белгі бойынша топтын бірінші ойыншылары, белгіленген жалаушаға дейін, қапшықпен қосаяқтап секіріп барып, секіріп қайтады. Келесі ойыншыға қапшықты жылдам тапсыруы керек.

Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау

ҚБ «Бағдаршам»

ҚБ «От шашу»

Баскетбол доптары, фишкалар, бағалау парақтары, секіртпе, шеңбер, қапшық, гимнастикалық орындықтар,

ақылдасып, стратегияны ойластырады және оны тәжірибеде жасап көреді.



**Бағалау.** Осы тапсырманы орындаған кезде оқушылар бір-бірін топ ішінде жест арқылы бағалайды

Екі жақты ойын. Оқушылар командаларға бөлініп, барлық ережелерді сақтап ойнайды.

Ойын осылай жалғасады.

төсеніш,  
қағаз  
доптары,  
себет,  
стикерлер.

Сабақтыңсоңы

Сапқа тұрғызу арқылы сыныптың жиыны. Мұғалім оқушыларға сұрақ қояды: дене дайындығының жүктемесін орындауда қандай сыртқы белгілер көрінеді? Мұғалім осы сұрақтың жауабын алу үшін кез келген оқушыға волейбол добын лақтырады, оқушы жауапты қайтарған соң, мұғалімге допты қайта лақтырады.

Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.

Рефлексия  
парағы

**Бөлім**

**Педагогтың аты-жөні**

«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович

**Күні**

**Сынып 9**

Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны

**Сабақтың тақырыбы**

Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы

**Осы сабақта қол жеткізілетін оқу**

9.2.1.1 - өзгермелі жағдайға жауап қайтару, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу

мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)				
Сабақтың мақсаты	<p><b>Оқушылардың барлығы орындай алады:</b>  Ойын тарихын біледі.  Ойын техникасын меңгерген.  Қауіпсіздік ережесін толығымен сақтай алады.</p> <p><b>Оқушылардың көпшілігі жасай алады:</b>  Тордан допты асыра алады.  Допты еркін қабылдайды.  Қимыл- қозғалыстарын дамытуды қажет етеді.</p> <p><b>Оқушылардың кейбірі орындай алады:</b>  Допты көздеген нүктесіне қоса алады.  Ойын барысында өзін жақсы көрсетеді.  Дәлдік әрекеттері дамыған.</p>			
Бағалау критерииі	<p>Оқушылар өз ағзасына түскен салмақты анықтай алуы.  Орындау техникасын жетілдіруі.  Қойылған мақсатқа өзінің көзқарасын білуі.</p>			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p><b>Мұғалім оқушыларды сабақ тақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады</b>  <b>Сұрақ:</b> Сіздер үшін денсаулықты сақтау нені білдіреді деп сұрақ қояды.  <b>Күтілетін нәтижелер</b>  - қауіпсіздік ережесін біледі.  - допты қабылдау техникасын біледі  - арнайы спецификалық жаттығуар құрастыра алады.  <b>Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.</b>  <b>«Миға шабулы» әдісі</b>  <b>Оқушылар тамырдың ырғағын санайды.</b>  <b>Мұғалім оқушылармен бірге алдағы ауыр дене жүктемесіне ағзаны дайындау үшін түрлі бұлшық ет топтарын ширатып шынықтыру үшін көшбасшыны таңдайды.</b></p>	<p>Оқушы өз жұбын табады  Әдіс арқылы қайталау  Сұрақ жауап орындайды</p>	<p>Қол шапалақ</p>	<p>Тренинг жазылған парақшалар</p>



	<p>-ойыншылар жеке шабуылдаушы соққысын жасайды. Оқу жаттығу ойындары. Оқушыларды екі топқа бөліп, ойын ережесі бойынша екі жақты ойын. <b>Саралау жүзеге асырылады:</b> <b>а) физиологиялық сипаттамаларға:</b> - ұлдар жоғары жүктеме жасайды; - қыздар аз жұмыс істейді; <b>б) физикалық қабілеттерге:</b> - оқушылар өздерінің моторикасын кеңейту үшін күрделі жаттығулар жасай алады; - Неғұрлым қабілетті оқушылар кем мүмкіндіктері шектеулі оқушыларға қолдау көрсетеді. <b>Бағалау:</b> тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға <b>өзара бағалау</b> жүргізуді ұсынады. <b>Мұғалім сұрақ қояды:</b> - 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. Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады.</p>		ҚБ «От шашу»	Техника қауіпсіздігін сақтау.
Сабақтыңсоңы	<p><b>Рефлексия «Таңдау мен себеп»</b> 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></p>	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

<b>Бөлім</b>		
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
<b>Күні</b>		
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны
<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Командалық жұмыс және көшбасшылық дағдысы	
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.2.1.1 - өзгермелі жағдайға жауап қайтару, қимыл-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу	
<b>Сабақтың мақсаты</b>	Оқушылардың барлығы кешенді денені қыздыру жаттығуларын құрастырып және талқылай алады. Оқушылардың көбісі жаттығулардың күрделендірілген нұсқасын көрсете алады. Оқушылардың кейбіреуі жоғарғы жаттығулардың кешенін жасап орындай алады.	
<b>Бағалау критерииі</b>	Сабақ үрдісіне белсене қатысуы. Өз әркетіне өзіндік баға беруі.	

	Серіктесінің әрекетіне сыни тұрғыдан баға беруі.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
<b>Басы</b>	<p><b>Дайындық бөлім: 12-15 мин.</b> Спорттық киімдеріне назар аудару. Сәлемдесу. Жаңа сабақ түсіндіру, өтілу барысымен таныстыру. <b>Қатардағы жаттығулар.</b> Бұрылыстарды біркелкі орындау. Аяқтың ұшын, өкшесін дұрыс пайдалану. Жүрістегі жаттығулар. Жаттығуларды біркелкі, дұрыс орындау. <b>Жүрістегі жаттығулардан жүгірістегі жаттығуларға көшу.</b> Баяу жеңіл жүгіру. қашықтықты 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. ) Оқушылар топта арнайы жүгіру жаттығуларының кешенін жасап, бір-біріне көрсетеді. Топтар денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы жүгіру жаттығуларының кешенін талдайды. <b>Жалпы дамыту, жетілдіру жаттығулары.</b> Жаттығулар тізбегі аяқ бұлшық еттері мен секіру, сермелу жаттығуларын қамтуды көздейді.</p>	<p>Қойылған сұраққа өз ойын айту, жауап беру. Қозғалмалы бой жазу жаттығулары - Қолды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүру. - 1.</p> <p style="text-align: center;">Ара</p>	Қол шапалақ	Футболдобы , ысқырық, уақыт өлшегіш, жал ауша.
<b>Ортасы</b>	<p>Оқушылар шағын допты лақтыруды, тапсырмалары берілген карточкалар арқылы, топта орындайды: 1 тапсырма. Шағын допты лақтыру техникасы 2тапсырма. Снарядты ұстау және шағын допты лақтырудың соңғы фазасындағы жүгіре басу қимылындағы техника</p>	Белгі бойынша топтың бірінші ойыншылары, белгіленген жалаушаға дейін, қапшықпен	Топ белсендісі анықталып, топ басшысы болып тағайындалуы	Мұғалімге арналған ысқырық, конустар, теннис доптары. Келесі сілтеме

	<p>3тапсырма.        Екпін жасау кезінде шағын допты «тіке-артқа» лақтыру техникасы        4тапсырма.        Алдын-ала және соңғы фаза элементтерін байланыстыру.        Шағын допты лақтыру мен арнайы жаттығуларды орындау техникасының бірізділігін құру.</p> <p><b>4-5 қадам екпін алып, теннис добын лақтыру:</b>        - б.қ. қол - алға-жоғары, шынтақ - аздап ішке.        Екпін алу баяу үдеумен іске асады.        Жүгіру жылдамдығы оңтайлы.        - б.қ. – лақтыру бағыты бойынша сол бүйірмен, аяқ иық енінде, сол аяқ ұшында, доп ұстаған оң қол жоғары.        Бірінші сап команда бойынша лақтырады, екіншісі доптарды теріп алады, содан кейін оқушылар орындарымен ауысады.  <b>«Снайперлер» ойыны.</b>        Сынып екі командаға бөлінеді.        Екі команда ойыншылары әрқайсысы бір-бірден «қар кесегін» (теннис добы) алады.        Тапсырма: 5 метр қашықтықтан команданың әрбір ойыншысы нысанаға (домалақ нысана, диаметрі 40 см) қарай бір рет лақтыру жасайды.        Командалар қай команда лақтыруды бірінші жасайтынын шешеді.        Нысанаға ең көп тигізген команда ұтады.        Тең нәтиже болғанда, әрбір команда бір ұпайдан алады.</p>	<p>қосаяқтап секіріп барып, секіріп қайтады. Келесі ойыншыға қапшықты жылдам тапсыруы керек. Ойын осылай жалғасады.</p>	<p>ҚБ «Бағдаршам»</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	<p>бойынша шағын допты лақтыру технкасын оқыту әдістемесі берілген: Теннис доптары, мұғалімге арналған ысқырық, бор, фишкалар, жалауша, өлшеуіш құралдары.</p>
<p>Сабақтыңсоңы</p>	<p><b>Рефлексия</b>        Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз.        Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба?  <b>«Үшінші ойыншы артық»</b>        ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады?        Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма        Сабақ мақсаттарыменгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?        Бүгін оқушылар нені үйрендіндер?</p>	<p>Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.</p>		<p>Рефлексия парағы</p>

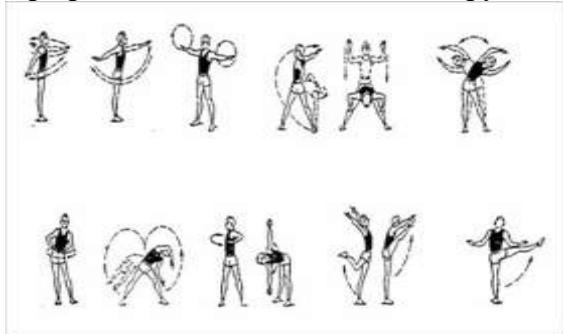


Оқыту ортасы қандай болды?			
----------------------------	--	--	--

<b>Бөлім</b>				
<b>Педагогтың аты-жөні</b>	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
<b>Күні</b>				
<b>Сынып 9</b>	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
<b>Сабақтың тақырыбы</b>	Қауіпсіздік ережесі.Топтық саптық жаттығулар			
<b>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</b>	9.3.4.1 - денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу			
<b>Сабақтың мақсаты</b>	Жаттығулары кезінде болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтайды. Топтық, саптық жаттығуларды орында және қозғалыста орындай алады.. Басқа оқушыларды байқау және оларға сындарлы пікір айту.			
<b>Бағалау критерииі</b>	Акробатикалық жаттығуларды орындайды Қауіпсіздік ережелерін сақтайды және саптық жаттығуларды нақты орындап көрсетеді			
<b>Сабақтың кезеңі/ уақыты</b>	<b>Мұғалімнің әрекеті</b>	<b>Оқушының әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>
<b>Басы</b>	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.	Оқушы өз жұбын табады Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Ысқырық, секундомер, плакат, түрлі түсті маркерлер

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.



**Ортасы**

**Тапсырма:**

Саптағы жаттығуларының әдістерін көрсетіңіз.

**Дескриптор:**

- саптағы және қозғалыста орындалатын жаттығуларды орындауды біледі;
- жаттығуларды бұйрық бойынша орындайды;
- сапта және қозғалыста жүрудің әдістерін біледі;
- орында және қозғалыста бір лектен, екі, үш, төрт лекке тұруды орындайды;
- оңға, солға, артқа бұрылу бұйрықтарын түсініп қолданады;
- бөліну әдістерін көрсетеді;
- жаттығу барысында қате тұстарды (ара-қашықтықты Берілген элементтер саны тапсырылады (мысалы, 4, 6, 8). Олардан жаттығу ойластыру қажет. 2 немесе одан артық оқушылар топтары қатыса алады. Тапсырманы топ таңдаған оқушы орындай алады. Мысалы, акробатика элементтері берілген: алға аударылып түсу, артқа аударылып түсу, жауырынға тұру, көпір, бұрыш жасап отыру, жартылай шпагат, аяқта тепе-теңдік ұстау, 180 градусқа Командалардан 10 м арақашықтықта екі оқушы тұрады және тік қалыпта еденде құрсау шеңбер ұстап тұрады. Мұғалімнің белгісі бойынша командалардағы ойыншылар жүгіреді, алға қарай аударылып түсіп құрсауға

Ережені бұзғандар ұсталған болып есептеледі.

Қауіпсіздік ережесін сақтау Ойынның ережесін басшылыққа алу,әдістемлек нұсқау беру.

Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау

**ҚБ:** Мұғалім тарапынан жүретін бағалау «Ауызша мадақтау

Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б. Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық

	<p>секіреді, одан әрі бағандарды айналып жүгіріп, кері қарай құрсаудан өтеді де (жүгіріп өтеді), эстафетаны келесі ойнышыға береді.</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>			саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.
Сабақтыңсоңы	<p><b>Қалыптастырушы бағалау. «Социаграмма» әдісі:</b>  <b>Тапсырма:</b> оқушылар сабақтан қаншалықты дәрежеде тың мәліметтерді алғанын шәкіл тұсына белгілейді.  Кері байланыс  Оқушылар сабақта алған білімдерін қорытындылау үшін «Білемін, білгім келеді, үйрендім» (ББҮ стратегиясы) кестесін толтырады.</p>	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы