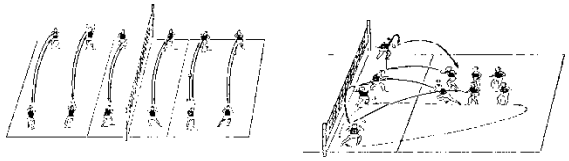
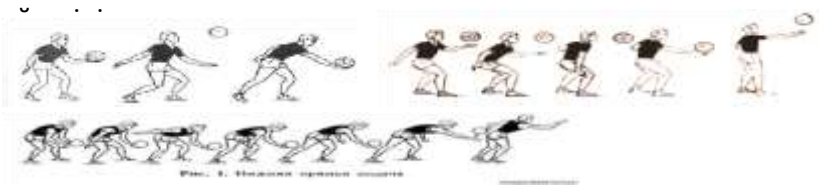
Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 9	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Қауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайында допты игеру техникасы			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.3.4.1 - денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу			
Сабақтың мақсаты	**Барлық оқушылар келесіге қабілетті:** - қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді - Ойынның балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолданады және талқылай біледі **-Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:** - ойын ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолданады және талқылай біледі - қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді			
Бағалау критерииі	- арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсетеді; - арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіреді және көрсетеді;			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**

Басы	***I.*** **Мұғалімоқушылармен сәлемдеседі** **Мұғалімайтады: «Бізпәндердікіріктіруді, қозғалудағдыларын, денеқасиеттерінқауіпсіздік 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** II**. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.** (П) **«Комплименттердің бұрқасыны»** Оқушылар берілген уақыт ішінде (1-1,5 минут) бір парақ қағазға өздерінің сүйікті адамдарынан естігісі келген комплиментті жазады. Комплименттердің жеке сөздер (эпитеттер) түрінде болмай, толық сөйлемдер түрінде болғаны дұрыс. Жазып болған соң оқушылар бұл парақтарды домалақтап, домалақ қармен атқыласқандай оларды бір-біріне лақтыруы керек. Содан кейін мұғалім оқушыларға бір-бірден «қар домалағын» ашып, оларды оқуды тапсырады. Комплименттерді барлық оқушылардың кезектесіп оқуына да болады. **<u>Оқушылар бір-бірін бағалайды</u>** **Оқушылар тамырдың ырғағын санайды.** **Мұғалім дененің құрлысын жазуды ұсынады. Мұғалім оқушылармен бірге алдағы ауыр дене жүктемесіне ағзаны дайындау үшін түрлі бұлшық ет топтарын ширатып шыныықтыру үшін көшбасшыны таңдайды.** *Денені ширатып шыныықтырғаннан кейін мұғалім оқушыларға «Көңіл-күй ағашы» стратегиясы бойынша жаттығудан кейінгі көңіл-күйді анықтауды ұсынады.* **Мұғалім сұрақ қояды:** - *сіз таңдаған көңіл-күйлеріңізді қалай түсіндіруші едіңіз?*	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	АКТ http://tankaz.kz Электронды оқулық

Ортасы	Сыныпты жұптарға бөлу қажет. Әрбір жұп волейбол алаңының қаптал сызықтарын бойлай қарама-қарсы тұрады. 1. Допты қабылдау және жалғаулар кезкелген игерілген тәсілдермен орындалады: - алға-жоғары серіктесіне тура; - одан бір шетке қарай; - екі рет жалғаудан соң 180^0 айналып.  2. Сыныпты топтарға бөлу қажет. Оқушылар №6, 3 және 4 аймақтарына орналасад. Оқушылар допты №6 аймақтан №3 аймаққа, №3 аймақтан №4 аймаққа жалғайды, №4 аймақтағы ойыншы допты өзінің үстіне жоғары көтеріп №6 аймаққа жалғайды және т.с.с. Ойыншы допты жалғаған соң өзі шыққан лектің соңына барып тұрады. **Дескриптор :** - алға-жоғары серіктесіне тура береді. - одан бір шетке қарай береді - екі рет жалғаудан соң 180^0 айналып орындайды. **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады. **Мұғалім сұрақ қояды:** - доппен орындалатын жаттығулар 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	Допты тізеге қысып жүгіреміз. Ойыншы допты соғып шығыршықты ортасынан өту. Допты домалатып аяқтың арасынан өтеміз . ойыншы қос допты қолдарына ұстап белгінің қасына қойып кеттедіекінүші ойыншы жүгіріп алып қайтады. баскетбол добын таяқшамен қысып белгіленген нүктеге деиін барып келеді . Допты домалатты алып жүреміз.	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау **ҚБ** «Бәрекелді, әттеген-ай» Бағалау парақшасын толтырады. **ҚБ** **Бағдаршам**	Үлкен, бос кеңістік. Оқушылардың әр тобына арналған баскетбол шығыршықтары (бейімделгіш биіктігімен). Бор (қосымша). Әр оқушыға арналған баскетбол добы, маркерлер. Ату (допты лақтыру) – келесі мысалдарды қараңыз, ату 1-ші және 2-ші бөлімдер:

	ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді. Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады.			
Сабақтыңсоңы	**Қорытынды.** -Бүгінгі сабақтан не білдіңдер? -Сендер үшін не маңызды болды? -Сабақтың басында айтылған мақсатымызға жеттік пе? - **(ҚБ)**Бүгінгі сабаққа барлығымыз жақсы қатыстық. Бас бармақ арқылы озімізді бағалайық. **Рефлексия:** Балалар алған білімдері бойынша өздерін өздері бағалайды. Бағалаудың үш сатысына стикерлер жапсырады.1.	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	Қауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайында допты игеру техникасы			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.3.4.1 - денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу			
Сабақтың мақсаты	**Барлық оқушылар келесіге қабілетті:** Қауіпсіздік ережелерді біледі Шапшаңдыққа,ептілікке,тез шешім қабылдауға, төзімділікке тәрбиелену. **Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:** Оқушылар жұппен және топпен тиімді жұмыс істеп,қарапайым жаттығулар тактика -стратегиясын құрып талдап саралай алады **Кейбір оқушылар келесіге қабілетті:** Оқушылар ойындағы әр түрлі қозғалыс әрекеттерін біледі,күрделі жаттығулар комбинацияларын құрып бағалай алады.			
Бағалау критерииі	- Оқушылар Қауіпсіздік ережесін орындау туралы біледі - Ойында жіберген қателіктерін саралайды және өз – өздеріне баға бере алады. - Оқушылар жұпта және топта тиімді жұмыс жасап комбинациялар құрып орындай алады.;			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Басы	Ұйымдастыру сәтінде, түсіндіру сабақтың міндеттерін, қауіпсіздік техникасын, критерийлері және бағалау түрлерін түсіндіру.	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау	Қол шапалақ	

	Коллоборативті орта: Барлық балалар айнала шеңберде тұрып бір-бірімен әр тілде сәлемдеседі (Мысалы: Салем, Хелло, Привет, т.б...). Саптық жаттығулар. ЖДЖ - орнында және қозғалыста. Жүгіру жаттығулары.	Сұрақ жауап орындайды		
Ортасы	**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.  **Дескриптор** *Білім алушы* − тапсырманы орындауда қателіктер жібермеуге тырысады; − өз жоспарымен серіктесімен бөліседі; − комбинацияларды орындауда аяқ-қол реттілігін дұрыс орындайды.	ойын барысында тактикалық әрекеттерді дұрыс қолданды қандай стратегиялар қолданатын ойын барысында көрсетеді ойын жағдайында барлығы жүзеге асатын тактикалық тәсілдерді көрсетеді жұпта бірлесе жұмыс жасайды; топта командамен қимыл іс-әрекеттерді орындап жаттығады; командада стратегиялық әдіс-тәсілдерді қолданып, белсенді жұмыс жасайды; ойын ережесін толық түсіндіреді; топта бірлесіп жұмыс жасайды.	Бас бармақ **ҚБ** «Бәрекелді, әттеген-ай» Бағалау парақшасын толтырады. **ҚБ** **Бағдаршам**	Ысқырық Пазлдар Бағалау парағы Интербелсен-ді тақта Ысқырық «Доп», стикер

	Тапсырма № 2 Тапсырма оқушылардың креативтілігіне, яғни оқушылар топтарда допсыз ойынды ойлап табуы тиіс. Әр команда Спикерлері ойын ережесін түсіндіреді. Әр топ басқа топтын тапсырмаларын орындайды. Ол үшін әр командаға талқылау үшін 7 мин. беріледі 3 мин түсіндіру үшін және орындау үшін 5 мин. **Бағалау критерийлері:** • Т. Қ. сақтау • Креатив. **• Қызығушылық.**	футбол спорттық ойынының қауіпсіздік техникасын сақтайды; доппен жұмыс жасайды.		
Сабақтыңсоңы	**«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? **Ортан 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

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 9	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Қауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайында допты игеру техникасы			
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	Баскетбол добын екі қолымен қабылдау , он немесе сол қолымен допты алып жүру әдісін орындайды. Қауіпсіздік ережелерін сақтайды.			
Бағалау критерииі	Допты алып жүреді Баскетбол ойынныда допты алып жүру ережесін қолданып баскетбол ойынын ойнайды.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Басы	**Ұйымдастыру. Сәлемдесу.** – Балалар, айналамызда көңіл-күйі көтеріңкі, жақсы адамдардың болғанын бәріміз ұнатамыз. Ендеше қол ұстасып, бір-бірімізге жақсы көңіл-күй мен саулық тілейік. **Табыс критерийлері:** 1.Сапқа тұрғызу. мәлімет қабылдау, сабақтың тақырыбын, мақсатын айтып түсіндіру, техника қауіпсіздік ережелерімен таныстыру. 2.Саптық жаттығулар. Үй тапсырмасын бекіту сұрақтары Баскетбол ойының кім ,қашан ойлап тапқан?	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Сурет суреттер Семантикалық карта

	Баскетбол ойының отаны қай ел? Баскетбол ойыны Қазақстанға қай жылдары келді?			
Ортасы	**1.Білу.** 1.Жәй жүру, жүгіру жаттығулары: 1. Қолды екі жаққа соза жүріп алға,артқа айналдыру. 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 жұлқу,3-4 сол қолды жоғары көтеріп артқа қарай жұлқу. 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. 6. Б.қ аяқтың арасын алшақ ұстап 1-оң қолды сол аяқтың басына тигізу.2 Бқ 3 сол қолды оң аяқтын басына тигізу 4Бқ. **.Түсіну** « Ондық нысана» әдісі арқылы. жаңа тақырыпты түсіндіру. 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	Дене жаттығуларын орындайды Қолды,кеудені тік ұстау Қоды алға тік ұстау Қолды тізеге қойып жүру Тізені бүкпеу Ара-қашықтық сақтау Тізені қатты көтеру Ара-қашықтық сақтау Жылдам жүгіру Қолды екі жаққа бүйірден жоғары көтере тыныс алу Жаттығуларды дұрыс орындау Қол белде тепе теңдікті сақтап жаттығу орындау. Қолды түзу ұстау Оң және солға қарай айналдыру. Арқаны түзу ұстау		Мұғалім ысқырығы Керекті спорттық жабдықтар және инвентарь: Кроссқа дайындық ресурстары: https://www.youtube.com/watch?v=X4wNW8dp2YU

	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 .** «Өзіңізді тексеріңіз» әдісі арқылы оқушыларды 2 топқа бөліп кезекпен допсыз және допты алып жүруді орындату. Допты алып үстел үстімен алып жүргізіп көрсету. Ара-қашықтығы 2 метрден қойылған кедергілер арасымен допты кезекпен алып жүру. 4. **«Кластер»** әдісі. Баскетбол.Допты алып жүру туралы 2 топқа постер			
Сабақтыңсоңы	**Сабақты қорытындылау:** 1. Бүгінгі оқу мақсаты қандай болды? 2. Бағалау критерийі қандай? 3. Көбейтіндінің берілген натурал санға бөлінгіштігін қалай талдау керек?	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 9	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.1.2.1 - қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу			
Сабақтың мақсаты	**Оқушылар:** - әр түрлі физикалық жаттығуларда қозғалыстардың комбинацияларын құруды және қолдануды біледі; - әр түрлі физикалық жаттығуларда қозғалыс комбинациялар реттілігін құрастыра біледі.			
Бағалау критериі	қозғалыс комбинацияларын құрып қолдана алады; жылдамдық пен үйлесімдіктің арнайы жаттығулар кешенін құрастырып көрсете алады; - ойын кеңістігінде бағдар жасай алады.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Басы	Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі. Сәлемдескеннен соң, оқушылармен келесі сұрақтарды талдайды: - спорттық ойындарда қандай түрлерін білесіңдер? - ойын тактикасы не екенін білесіңдер ме? - ойын стратегиясы не екенін білесіңдер ме? Әріқарай мұғалім сабақтың тақырыбын айтады: «Ойындағы жеке жіне командалық әрекеттер».	Оқушылар «шаттық шеңберіне» тұрып, мұғаліммен бірге қайталайды.	Қол шапалақ	Стикер Сөздер жазылған

	Мұғалім оқушылардың өздеріне оқу мақсаттарынан жетістік критерийлерін шығаруды ұсынады, оларды дайын критерийлермен салыстыртқызады. Мұғалім жаттығуды өткізуді ұсынады. Оқушылармен бірге көшбасшыны таңдап, дене жүктемелеріне дайындау үшін, әртүрлі бұлшықеттер топтамасына жаттығу жасатқызады.	Үй тапсырмасын айтады, тақырып бойынша сұрақтарға жауап береді.		қима қағаздар АКТ
Ортасы	Мұғалім баскетбол ойынынан үзінді көруді ұсынады (сілтеме). Көрген бейнебаянды талқылау**:** - Сары майкадағы команда шабуыл жасағанда қандай тактикалық әрекеттер жасайды? (мұғалім ойынның нақты үзіндісін көрсетеді). - ақ майкалы команда қорғаныста қандай стратегиялар қолданды? (мұғалім ойыннның нақты үзіндісін көрсетеді). Әрі қарай суреттер (1 команда баскетбол добының суреті, екінші команда волейбол добының сурет») арқылы сыныпты екі қомандаға бөледі. Ойын үшін: 1. «Допты 10 рет беру» (№3 қиықша). *Тапсырмаларға дескрипторлар:* *- қарсылас команда алып қоймас үшін 10 рет допты өз командаластарына беру керек* *- доптьы екі қолмен жүргізуге болмайды* 2. «Пингвиндер жүгірісі» » (№4 қиықша). *Тапсырмаларға дескрипторлар:* *Әр оқушы:* *- аяқтын ортасына баскетбол добын қыстырады* *- баскетбол қалқанын айналып келеді* *- жүгіріп өткен қатысушылар лектің соңына тұрады.* Мұғалім ойынды талқылауды ұсынады. - ойын барысында қандай тактикалық әрекеттер қолдандыңдар? - қандай стратегиялар қолдандыңдар?	Сұрақтар қорапшасынан» алынған түрлі деңгейдегі тапсырмаларды орындайды. өздерінің тағы не білгілері немесе қажеттіліктерін «Сұрақтар қорапшасына» жазып қалдырады. Уақыттарын есептептемей жүгірту Айту. Дайындал, назар сал, марш деген кезде, қолмен аяқтың қозғалуын дұрыс көрсету.	Бас бармақ **ҚБ** «Бәрекелді, әттеген-ай» Бағалау парақшасын толтырады. **ҚБ** **Бағдаршам**	Мұғалім ысқырығы Керекті спорттық жабдықтар және инвентарь

	- ойын жағдайында барлығы жүзеге асты ма? -ойын барысында қандай қиындыққа тап болдыңдар? Әрі қарай мұғалім командаларға ойын барысында «қарсыластарының» қолданған тактикалық әрекеттері мен стратегияларына қалыптастырушы бағалау жүргізуді сұрайды. **ФБ** смайликтар арқылы орындалады: (өте жақсы – көнілді, жақсы – күлімсүреп, нашар - жылайтын).			
Сабақтыңсоңы	Кері байланыс Маған сабақта не ұнады. 2. Маған немен жұмыс істеу керек? 3. Смайл арқылы өзінің көңіл-күйін бейнелейді және стикерді күн бейнесіндегі тақтаға жапсырады.	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 9	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.1.2.1 - қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу			
Сабақтың мақсаты	**Оқушылар:** - әр түрлі физикалық жаттығуларда қозғалыстардың комбинацияларын құруды және қолдануды біледі; - әр түрлі физикалық жаттығуларда қозғалыс комбинациялар реттілігін құрастыра біледі.			
Бағалау критериі	- қозғалыс комбинацияларын құрып қолдана алады; - жылдамдық пен үйлесімдіктің арнайы жаттығулар кешенін құрастырып көрсете алады; - ойын кеңістігінде бағдар жасай алады.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Басы	Мұғалім оқушылармен амандасады. Содан кейін ол оқушыларға келесі сұрақтарды талқылауды ұсынады: - басқыншылық ойындарда ойын кеңістігінде қандай бағдарлау дағдылары қажет? - жылдамдық пен үйлесімдікті қалай дамытуға болады?	Мұғаліммен сәлемдеседі. Үй тапсырмасын айтады, тақырып бойынша	Қол шапалақ	Ұялы телефон Және интернет желілері

	Мұғалім оқушылармен бірлесіп сабақ тақырыбын шығарады («Ойын кеңістікте түсінік және бағдарлау дағдыларын оқыту.»). Мұғалім оқу мақсаттары мен жетістік критерийлерін оқушылардың өздері құрып, дайын нұсқамен салыстыруларын ұсынады. Осыдан сабақтың жетістік критерийлері шығарылады. Жетістік критерийлері мен оқу мақсаттары құрылып болған соң, мұғалім оқушыларды 3 баладан топтарға бөледі. Ноутбуктерді таратып, қажетті сілтемені ашуды ұсынады. Оқушылар сілтемені ашып ішіндегі ақпаратпен танысады.	сұрақтарға жауап береді.		Кітап
Ортасы	Мұғалім сыныпты 4 топқа бөледі де әр топқа тапсырмасы бар карточкаларды таратып береді. Оқушылар тапсырманы орындай бастайды. Бормен еденде 10 төртбұрыштардан тұратын сатыны сызады. Әуенге сәйкес олар кезекпен, сатының басынан, 5-6 арнайы жаттығудан тұратын, үйлесімдікті дамытатын арнайы жаттығулардың кешенін орындай бастайды. Әр жаттығуды 5 реттен қайталайды. Жаттығуларды орындаған соң сұрақтар қойып, талқылау өткізіп, денсаулық және физикалық жай-күй не екенін түсінуіне ықпал етіңіздер. **Тапсырманың дескриптерлері:** - жылдамдық пен үйлесімдіктің арнайы жаттығулар кешенін құрастырып көрсете алады; - жаттығуларды орындаған кезде аралық пен ара қашықтықты сақтайды; - жаттығуларды орындаған кезде бірде бір төртбұрышты өткізбейді; - жаттығуларды қатесіз орындайды. **Формативтік бағалау:** Мұғалім «бағдаршам» әдісін қолданады (әр түсті дөңгелек карточкалары): жасыл – тамаша, сары – жақсы, қызыл – қанағаттанарлық. **Сұраңыз:** Бұл жаттығулар қандай физикалық қасиеттерді дамытады?	Жүгіріп келіп, ұзындыққа секірудің әдістерін біледі. Өздерінің және өзгелердің орындаған жаттығуларын бағалайды, дамыту үшін ақыл кеңес береді	**ҚБ** «Бәрекелді, әттеген-ай» Бағалау парақшасын толтырады. **ҚБ** **Бағдаршам**	Бос ойын кеңістігі, баскетбол доптары, ысқырық, фишкалар, бор, конустар. Баскетболда допты алып жүру техникасы бойынша интернет ресурсына сілтеме:

	Допты беруді, қағып алуды жақсарту бойынша жұптарда жұмыс істеу, жерден кері секіріп беру, қозғалыста беру элементтері. Допты беру. Ойыншылар екі бағанға тұрады, допты бірінші болып капитандар алады. Белгі бойынша балалар допты оң тұстарынан бір-біріне бере бастайды. Допты соңғы болып алған ойыншы бағанды айнала жүгіріп, алдына барып тұрады. Ойын қайталанады. Допты оң, сол тұстардан, басынан асыра беруге болады. Допты беруді бірінші болып аяқтаған және ережені дұрыс орындаған команда жеңіске жетеді: допты белгі бойынша бере бастау, орнынан кетпей беру, допты түсіріп алған оны көтереді де, келесі ойыншыға береді. **) «**Ит пен мысық». Балалар шеңбер бойымен отырады. Қызыл доп – «мысық», көк – «ит». Балалар мысықты шеңбер бойымен береді. Шамамен шеңбердің ортасынан бастап ойынға көк допты қосады, ол «мысықты» қуып жетуге тырысады. Ойын ережелері: ойынның бірде-бір қатысушысын өткізбей беру. **Тапсырманың дескриптерлері:** - қауіпсіздік техникасын сақтайды; - ойын кеңістігінде бағдар жасай алады; - мұғалімнің командаларын мұқият тыңдайды; - қуушылар тек қана өз жұптастарын ұстайды. **Формативтік бағалау:** Мұғалім оқушыларға бін бірі бағалау әдісін қолдануға ұсынады («бас бармақ» әдісі): бас бармақ жоғары – тамаша, бас бармақ – көлденең – жақсы, бас бармақ төмен – қанағаттанарлық. **Сұраңыз:** Бұл ойын қандай физикалық қасиеттерді дамытады?			
Сабақтыңсоңы	Кері байланыс: «Екі жұлдыз бір тілек» Үйге тапсырма: «Кииміңе қарап қарсы алады, ақылыңа қарап шығарып салады» деген сөзбен келісесіңдер ме? Екі жақты күнделікпен ойларыңды туынды және күрделі сөздермен дәлелдеп жаз	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына		Рефлексия парағы

	Рефлексия: «Жылан» әдісі	байланысты кері байланыс жасайды.		

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 9	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары	9.1.2.1 - қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу			
Сабақмақсаттары	Допты қашықтыққа лақтыру әдісін қайталау Көзбен мөлшерлеуге, дәлдеу дағдыларын қалыптастыру.			
Бағалау критерийі	Тактика және стратегия термині туралы біледі; 2. Бір немесе бірнеше тактикалық әрекет жасай алады; 3. Ойын үрдісінде тактикалық амалдар қолданады			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	Жаңа сабақтың тақырыбымен, мақсатымен, таныстыру; Оқушылармен баскетбол туралы әңгімелесу. Таныстырылым арқылы баскетбол жөнінде ақпаратты жетілдіру. Оқушылардың жүрек соғысын көтеру үшін, жалпы жарақаттардан сақтандыру үшін қыздырыну жаттығуларын жасайды: -жүру, жүгіру жаттығулары; -демді қалыпқа келтіру үшін жәй жүріспен жүріп созылу жаттығуларын жасау, Арнайы жетілдіру жаттығулар кешенін орындау.**Сабақтың тақырыбына көшер алдында кішігірім «Активити» ойыны: «Кім жылдам?»**	Мұғалліммен бірге өлең жолдарын қайталайды. Сәлемдеседі, бір – біріне жақсы тілектер айтып, сәттілік тілейді.	Қол шапалақ	Мектеп алаңы, ысқырық, ноутбук және уақыт өлшегіш

	Оқушылар жұптасып бір біріне арқамен отырады, мұғалім екі қолын көтеріп ысқырып қай қолды түсірсе сол жақтағы оқушылар орнынан тұра қашуы тиіс, екінші топ оларды ұстап алулары керек. Ойынның мақсаты: оқушылар жылдам орнынан тұрып залдың қабырғасына жетуі тиіс, екінші топ оларды дереу ұстап алу керек. Бұл ойын оқушылардың ептілігін, жылдамдығын, тез шешім қабылдау әрекетін арттырады. **Залда айнала жүгіру жаттығулары:** а) жүгіру ә) Оң жақ иықпен адымдап секіру. б) Сол жақ иықпен адымдап секіру. в) Қолды жамбасқа қойып аяқты артқа серпе жүгіру. г) Қолды алға ұстап, тізені жоғары көтеріп жүгіру. **Қозғалыста адымдап жүріп, орындау жаттығулары.** а) Қолды иыққа қойып айналдыру. ә) Әр адымға денені жан-жаққа иілдіру. б) Аяқтың ұшымен жүру. в) Өкшемен жүру. г) Аяқтың сырт және іш жағымен жүру. д) Отырып қаздар жүрісі. (қол белде) е) Отырып секіріп жүру. (кузнечик) ж) Жай жүріп, демді қалыпқа келтіру.			
Ортасы	Оқушыларға қауіпсіздік ережелерін тағы да бір есетріне салу. Қозғалыс үйлесімділігін дамыту үшін екі доппен жасалатын жаттығулар: - екі допты алма-кезек ауада айналдыру (жонглирование); - бір допты домалату екіншісін алып жүру; - екі қолмен бір мезетте екі допты алып жүру; - қабырғаға лақтырып ұстап алу; - жұппен бір допты еденге соғып берсе екіншісін биікте лақтырып беру; - жұпта екі допты биікте лақтырып кері қабылдау; - жұпта екі допты қатар еденге соғып беріп қабылдап алу;	Оқушылар денені қыздыру жаттығуларының жан-жақты түрлерін құрастырып, көрсету керек. Оқушы допты еденге соғып кедергілер	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау ҚБ «Бәрекелді, әттеген-ай»	Бос ойын кеңістігі, баскетбол доптары, ысқырық, фишкалар, бор, конустар. Баскетболда допты алып

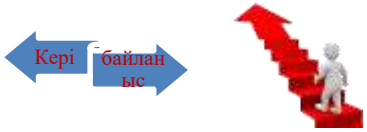
	Шабуылдауда тактикалық әрекеттерге үйрету. Оқушыларға тактикалық әрекеттер туралы және оның не үшін қажеттігі туралы түсіндіру. Ойын тактикасына үйрету келесі әрекеттерден басталады: Жеке тактикалық әрекеттерді меңгеру. Сонымен қатар әр этапта әрекеттер қиындатылып отырады — тапсырма бойынша баяу темпте енжар қорғанмен; — жарыс үрдісне тән темпте; — тапсырма бойынша ойынынды меңгеруді бекіту (азайтылған құраммен, ойын алаңының жартысында, қарсыластың белгілі бір шабуылынан кейін т.с.с.). Оқушыларға допты тартып алу және шығарып жіберу амалдары туралы түсіндіру. Келесі әрекетте оқушылар допты тартып алғаннан кейінгі амалдар мен тәсілдерді ойластырады: жалғау, қоршап алу және жауып тастау, сонымен қатар солардың барлығын финт ретінде жасап қарайды **Сабақтың тақырыбына байланысты оқушыларды жұпқа бөліп, «Дойбы» ойынын ойнату.** **Допты алып жүру тәсілдері:** а) оң қолымен жүру. ә) сол қолымен жүру. б) оң және сол қолымен алма кезек жүру. в) допты қолымен жүргізіп себетке лақтыру. **Допты екі қолымен кеудеден беру және ұстау тәсілі.** а) Кеуде тұстан қолды жаза сілтеп допты лақтыру. (қозғалыста, орын ауыстырып) ә) Кеуде тұстан қолды жаза сілтеп допты еден арқылы лақтыру. (қозғалыста, орын ауыстырып).	арасынан бағыт өзгертіп алып жүру техникасын біледі. Оқушы әр-түрлі жағдайда әріптесіне допты ирек сызық бойымен беру техникаларын біледі. Оқушы топпен алаңда бағдарлап қозғалу барысында белсенділігін көрсете алады.	Бағалау парақшасын толтырады.	жүру техникасы бойынша интернет ресурсына сілтеме:

<table>
<tr><td></td><td>Эстафеталық ойын.
а) Жай жүріп, демді қалыпқа келтіру.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Сабақтыңсоңы</td><td>Кері байланыс:
<table>
<tr><td>Білемін</td><td>Білгім келеді</td><td>Үйрендім</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
</table></td><td>Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.</td><td></td><td>Рефлексия парағы</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>Бөлім</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>Педагогтың аты-жөні</td><td colspan="2">«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович</td></tr>
<tr><td>Күні</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>Сынып 9</td><td>Қатысушылар саны</td><td>Қатыспағандар саны</td></tr>
<tr><td>Сабақтың тақырыбы</td><td colspan="2">Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру</td></tr>
<tr><td>Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)</td><td colspan="2">9.2.4.1 - дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу</td></tr>
<tr><td>Сабақтың мақсаты</td><td colspan="2">Барлығы: қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау.
Көбі: Команда бойынша өзінің «күн немесе түн» екенін дұрыс анықтайды;Допты бір қолымен алып жүреді.
Кейбірі: Анық және толық сөйлеу арқылы, мәселені түсінгенін көрсетеді.</td></tr>
<tr><td>Бағалау критерииі</td><td colspan="2">Оқушылардың допты менгеруін артады
Оқушылар шектеулі қалыпта жүрісті көрсете алады.
-Оқушылар үйренген шаңғы жүрісімен жүреді.</td></tr>
</table>

Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	Дайындық бөлімі Сапқа тұру түзел тік тұр сәлемдесу, оқушыларды түгендеу,саптық жаттығулар оңға, солға бұрыл кері айнал . Жалпы дамыту жаттығулары: спорт залды айланып жайлап жүру, жүгіру,тізені биік көтеріп жүгіру, оңға және солға қарай тіркеме адыммен жүгіру, артпен жүгіру, алмен жүгіру.қаз жүріс терең жүріп демалу. Сапқа тұру. қатармен саналу 1-2-3ке санал Бір орыннан және қозғалып жасалатын жаттығулар: 1. Б.қ.аяғымыз иық көлемінде қалымыз белде басымызды айналдырамыз 2. Б.қ. екі қолды алға және артқа айналдыру. 3. Б.қ оң қол жоғарыда сол қол төменде қолымызды алмастырамыз 4. Б.қ. екі қолды алға ұстап, оң аяқты сол қолға, сол аяқты оң қолға қарама-қайшы көтеру. 5. Б.қ. екі аяқты иық тұсында ұстап, алға иіліп тұру. 6. Б.қ. екі аяқты алшақ ұстап, бір орыннан отырып тұру. 7. Б.қ.1 қолымыз жоғалыда созыламыз 2 тіземізді бүкпейміз қолымызды аяқтың ұшына тейгіземіз 3 отырамыз 4 тұрамыз 8. Б.қ қолымыз белде белді оңға 2 рет солға екі рет қозғалтамыз . 9. Б.қ 1оң аяқтың ұшына қолымызды тейгіземіз 2 жерге тейгіземіз 3 сал аяққа қолымызды тейгіземіз 4 бастапқы қалып 12мин 7-реттен 7-реттен	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Мектеп алаңы, ысқырық, ноутбук және уақыт
Ортасы	Жеке қорғану. Тактикалық сызу тақтасында көрсету және алаңда орындату. Зоналық қорғану. Зоналық қорғанудың ерекшелігі ол командалық әрекетте допқа қарай қозғалысты бірдей бес ойыншы бастайды. Қорғаушы ойыншылар арасында ашық жер қалмау керек.Әрбір қорғаушы өз зонасында қарсылас ойыншыға қарсы әрекет жасай отыра басқа зоналарға өз ойыншысына көмек беру үшін ауысуына мүмкіндігі	Оқушылар денені қыздыру жаттығуларының жан-жақты түрлерін құрастырып, көрсету керек. Орындап	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау	Мектеп алаңы, ысқырық, ноутбук және уақыт өлшегіш

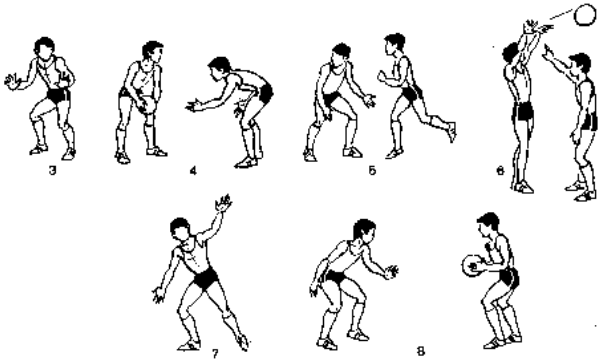
	бар.Сондықтан қорғаныстың бірінші шегіне жылдам қозғалатын ойыншыларды қояды.Олардың пас берген кездегі допты қағып алып шабуылға шығу мүмкіндіктері бар. Аралас қорғану. Бұл қорғанудың түрі бір мезгілде екі қорғаныс әдістерін пайдалануға мүмкіндік етеді жеке және зоналық қорғанысты. Бір,екі ойыншы қарсылас команданың шебер ойыншыларына қарсы әрекет жасап жатқанда басқалары зоналарында қорғаныс әрекеттеріне дайын болып тұрады. Допсыз келе жатқан ойыншыға қарсы әрекеттер Тактикалық сызу тақтасында көрсету және алаңда орындау. Доппен келе жатқан ойыншыға қарсы әрекеттер. Тактикалық сызу тақтасында көрсету және алаңда орындату. Өткен тақырыппен байланыстыру Допты торға тастау Қортынды бөлім: Сыныпты қатарға тұрғызу Жаңа сабақты пысықтау Оқушыларға жетістіктері мен кемшіліктерін айту Бағалау Тактикалық сызу тақтасында көрсету Допсыз келе жатқан ойыншыға қарсы әрекеттер қорғануда үлкен белсенділікті қажет етеді.Қорғаушының негізгі мақсаты шабуылшының қозғалыс әрекеттерін бақылап тұру және оның қауіпті жерге орналасуына кедергі жасау, допты қабылдауға мүмкіндігін шектеу,допты алып қоюға әрекет жасау.Ол үшін қорғаушы,шабуылшымен себеттің аралығында жанында сәл артында болуы қажет немесе доппен басқа шабуылшының жанында сәл алдында болуы қажет.Қорғаушы бір мезгілде шабуылшымен доптың қай жерде тұрғанын көріп тұру қажет. Доппен келе жатқан ойыншыға қорғаушы негізгі көңілді пас беру әрекеттеріне себетке қарай қозғалыс жасауына және допты дәл себетке лақтыруына кедергі жасауы қажет,қорғаушы шабуылшымен себетпен екеуінің арасында орналасады.Себетке допты лақтыру мүмкіндігіне барынша кедергі жасауы қажет,ол үшін қорғаушы дұрыс орынға орналасу	болғаннан соң оқушы өзінің әрекетін талқылап, өзін-өзі бағалау	ҚБ «Бәрекелді, әттеген-ай» Бағалау парақшасын толтырады.	

	және тұрысын таңдау керек.Сыныпты екі топқа бөліп допты торға тастау элементін орындату) ***Доп беру жаттығулары мен ойындары.*** 1.Допты екі қолмен кеуде тұсынан қабырғаға лақтырып қағып алу. 2.Екі оқушы қарама –қарсы тұрып , бір- біріне екі қолмен кеуде тұсынан доп беру . 3. Екі оқушы қатар жүріп (жүгіріп) келе жатып бір –біріне екі қолмен кеуде тұсынан доп беру . Сыныптағы оқушылар екі-екіден жұптасып , жұптағы екі оқушы бір-біріне 3-4 м қашықтықта қарама-қарсы тұрады және әрқайсысында бірден доп болады . Белгі берілісімен олар екі қолмен кеуде тұсынан бір-біріне доп береді . Допты алып жүру жаттығулары 1.Допты бір орында тұрып алып жүру (жерге ұрып тұру). 2. Допты өзін айналдыра алып жүру . 3. Допты жүріп жүгіріп бара жатып алып жүру. 4. Допты жүру жүгіру бағытын өзгерте алып жүру . 5. Допты алып жүру , тоқтау және доп беру . Допты екі қолмен жоғарыдан лақтыра алуын менгерту. Жаттығуларды дұрыс орындалуын қадағалау. Тез жылдам допты жерге түсірмеулері тейіс. Жаттығуларды дұрыс орындалуын қадағалау.			
Сабақтыңсоңы		Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына		Рефлексия парағы

	Кері байланыс **«Сэндвич»** әдісі. Өз ойларын білдіреді. Өз көңіл күйлерін бейнелеген стикерге сабақтан алған әсерлері бояу тапсырылады Осымен сабақ аяқталды. Сау болыңдар!	байланысты кері байланыс жасайды.		

Бөлім		
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
Күні		
Сынып 9	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны
Сабақтың тақырыбы	Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер	
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.1.5.1 - кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	
Сабақтың мақсаты	Шағын ойын тапсырмалары бойынша топтарда қауіпсіз жұмыс істеу. Негізгі шабуылдау стратегиялары мен тактикаларын бәсекелестік ойында қолданудың түрлі жолдарын ашу және табу. Шабуыл кезінде шығармашыл болу қажеттілігін түсіну.	
Бағалау критериі	Бастамашылық, қиялдылық және шығармашылықты көрсететін озық қорғаныс және шабуыл тактика және стратегияларды дамыту. Озық шабуыл және қорғаныс стратегия және тактикаларды талдау және сынау.	

Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	• Оқушыларға сұрақ қою: Сабақ тақырыбы, оқу мақсаты қандай деп ойлайсыз? • Оқушылармен бірге сабақ мақсаттарын, оқу мақсаттарын анықтап алу; • Сабақ соңында күтілетің нәтижелерге тоқталу; • Баскетбол добымен орындалатын денені қыздыруға арналған жүру, жүгіру кезіндегі жаттығуларды орындау; Арнайы созылу жаттығуларын өткізу	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Үлкен, таза кеңістік.сқы рық, конустар.сек ундомер
Ортасы	Мұғалім қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулық өткізеді. Оқушылар баскетбол ойыны кезінде негізгі қауіпсіздік талаптарын қарастырады. Оқушылар жұптарға бөлінеді. №2 ойыншы бағаннан жүгіріп шығып, №1 әріптесі өзіне берген допты қағып алады, допты алаңға көлденең алып жүреді және жүгіру бағытын өзгертпей, секіріп допты қалқанға лақтырады, кері секірген допты қағып алады және оны кәрзеңкеге лақытарды, допты қағып алып, №1 ойыншыға береді. Содан кейін №2 ойыншы №1 ойыншының орнын алады, ал ол бағанның соңына жүгіреді.	Оқушылар денені қыздыру жаттығуларының жан-жақты түрлерін құрастырып, көрсету керек. Орындап болғаннан соң оқушы өзінің әрекетін талқылап, өзін-өзі бағалау	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау	Үлкен, таза кеңістік.сқы рық, конустар.сек ундомер

	  Оқушылар командаларға бөлінеді және бір-бірден екі параллель бағанға сап түзейді. Бағандар арасындағы арақашықтық - 3-4 м, ал бағандағы ойыншылар арасында – созылған қол ұзындығы. Әрбір бағанда бірінші ойыншылар қолдарына баскетбол добын ұстайды. Мұғалімнің белгісі бойынша бірінші ойыншылар допты басынан асыра екінші ойыншыға береді, олар үшіншіге береді және бағанның соңына дейін солай жалғасады. Соңғы ойыншылар допты алып, өз бағандарын, оң жағынан айналып өтіп, бірінші болып тұрады және допты беру жалғасады. Ойын бірінші ойыншы бағандағы өз орнына, басына қайта оралған кезде аяқталады. Допты беруді және жүгірулерді бірінші болып аяқтаған команда жеңіске жетеді 		**ҚБ** «Бәрекелді, әттеген-ай» Бағалау парақшасын толтырады. **ҚБ** **Бағдаршам**	
Сабақтыңсоңы	Сабақты қортындылау мақсатында мұғалім оқушылармен кері байланыс орнатады.Оқушылар сабақ барысында нені білгенін, қалай жұмыс	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен		Рефлексия парағы

	істегенін ,не қызықты әрі жеңіл болғанын, не киындық туғызғаны туралы ой-пікірлерін білдіре алады.	тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 9	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.1.5.1 - кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу			
Сабақтың мақсаты	**Барлық оқушылар;**і.Барлық білім алушылар жаңа жаттығуларды түсінеді. **Басым бөлігі:** Қимыл –қозғалыс комбинацияларының реттілігін біледі.. **Кейбірі:**секіру жаттығуларындағы жіберген кемшіліктерді анықтайды және оны түзете алады.			
Бағалау критериі	Ойын барысында тактикалық іс әрекетерді көрсетеді Бір немесе бірнеше түрлі тактикалық әдіс тәсілдерді көрсетеді			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Барлық оқушылар;**і.Барлық білім алушылар жаңа жаттығуларды түсінеді. **Басым бөлігі:** Қимыл –қозғалыс комбинацияларының реттілігін біледі.. **Кейбірі:**секіру жаттығуларындағы жіберген кемшіліктерді анықтайды және оны түзете алады.	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**

Басы	Ынтымақтастық атмосферасын қалыптастыру. шаттық шеңберін құру.	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Жаттығулар көрсетілімі материалдар
Ортасы	Сабақтың тақырыбын, мақсатын хабарлау. Қауіпсіздік ережесімен сабаққа дайындығын ескеру. Сапттық жаттығулары: түзулен, тіктен, оң-ға, сол-ға,ай-нал, адым-да, т.с.с. Арнайы жүру, жүгіру жаттығулары. Жалпы денені дамытуға арналған жаттығуларын орындату. **Белсенді оқу әдістер бойынша** Окушыларды санамақ арқылы жұп жұпқа бөлу Допты тебу тәсілдерін үйрету Жарыс сабақ. Допты алып жұру Екі үш топқа бөліп ойын ойнату **Қ.б арналған тапсырмалар:** Жұптық жұмыс доппен. Бірініз қорғаушы бірініз шабуылшы қызметін атқарыныз **Дескриптор:** *Білім алушы* - Жұпта бірлесе жұмыс жасайды - Трпта командалық қимыл іс-әрекетерді орындап жатығад ы. **)** Мұғалім сыныпты 4 топқа бөледі де әр топқа тапсырмасы бар карточкаларды таратып береді. Оқушылар тапсырманы орындай бастайды. Бормен еденде 10 төртбұрыштардан тұратын сатыны салады. Әуенге сәйкес олар кезекпен сатының басынан видеодан көрген арнайы жаттығуларды орындай бастайды. Әр жаттығуды 5 реттен қайталайды. Жаттығуларды	қозғалыс комбинацияларын құрып қолдана алады; жылдамдық пен үйлесімдіктің арнайы жаттығулар кешенін құрастырып көрсете алады;ойын кеңістігінде бағдар жасай алады.	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау	Ноутбуктер. Ресурсқа сілтеме: лестница скорости и координации https://www.youtube.com/watch?v=BhrjqvFPNzs Файл: №1 карточка «жылдамдық және үйлесімдік сатысындағы арнайы жаттығулардың кешені. docx»

	орындаған соң сұрақтар қойып, талқылау өткізіп, денсаулық және физикалық жай-күй не екенін түсінуіне ықпал етіңіздер. **Тапсырманың дескриптерлері:** - жылдамдық пен үйлесімдіктің арнайы жаттығулар кешенін құрастырып көрсете алады; - жаттығуларды орындаған кезде аралық пен ара қашықтықты сақтайды; - жаттығуларды орындаған кезде бірде бір төртбұрышты өткізбейді; - жаттығуларды қатесіз орындайды. **Формативтік бағалау:** Мұғалім «бағдаршам» әдісін қолданады (әр түсті дөңгелек карточкалары): жасыл – тамаша, сары – жақсы, қызыл – қанағаттанарлық. Ойын "Үшінші-артық". Алдымен қуатын және қашатын"үшінші артық" ойыншыларды таңдайды. Барлық ойнайтындар жұптарға бөлініп, бірінің артына бірі тұрып екі шеңбер құрады. Сонымен қос шеңбер болып шығады. Ойын алдында қуатын оқушы шеңберлердің ортасында тұрады, ал қашатын сыртында. Дабыл бойынша қуушы ойынды бастайды. Қашушы тек қана шеңбердің сыртымен жүгіре алады, ал қуушы шеңбердің ішімен де жүгіре алады. Кез келген сәтте қашушы ойыншы тұрған бір жұптың алдына тұрады. Бұл жағдайда үшінші-«артық» ойыншы ойынды жалғастырады, оның орнына қашады. Осылайша, барлық ойыншылар қашуға дайын болуы тиіс, өйткені жағдай ойын алаңында қойылуы мүмкін кез келген уақытта. Бір мезгілде жүгіруге тек екі ойыншы (қуушы және қашушы) мүмкін. Қуушы қашушыны ұстаса, олар орындарымен ауысады. Ойын барлық ойыншылар толық шаршағанша ойналады. Кішкентай қулықтар: - шеңбер кішіреймес үшін қашушы бір жұптың алдына тұрғаннан кейін жұптар бір қадам артқа жылжыйды;		ҚБ «От шашу»	

	- қашушы шаршамау үшін тез арада бір жұптың алдына тұруы керек. **Тапсырманың дескриптерлері:** - қауіпсіздік техникасын сақтайды; - ойын кеңістігінде бағдар жасай алады; - қашушы шеңберден алыстамайды; - қашушы шеңбердің ортасынан жүгіріп өтпейді. **Формативтік бағалау:** Мұғалім оқушыларға бін бірі бағалау әдісін қолдануға ұсынады («бас бармақ» әдісі): бас бармақ жоғары – тамаша, бас бармақ – көлденең – жақсы, бас бармақ төмен – қанағаттанарлық.			
Сабақтыңсоңы	**Кері байланыс «Ойлаудың бес гүлі»** Мен білдім ..... Мен үйрендім ..... Маған ұнады ..... Маған ..... қиын болды Менің көңіл-күйім ..... **«Алма ағашы» әдісі.** Жасыл түсті алма – мен бүгін бәрін жақсы орындадым деп ойлаймын: менің көңіл-күйім көтеріңкі. Қызыл түсті алма – мен тапсырманы орындай алмадым, менің көңіл-күйім жоқ.	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	Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.1.5.1 - кең ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу			
Сабақтың мақсаты	Шағын ойын тапсырмалары бойынша топтарда қауіпсіз жұмыс істеу. Негізгі шабуылдау стратегиялары мен тактикаларын бәсекелестік ойында қолданудың түрлі жолдарын ашу және табу. Шабуыл кезінде шығармашыл болу қажеттілігін түсіну.			
Бағалау критерииі	Бастамашылық, қиялдылық және шығармашылықты көрсететін озық қорғаныс және шабуыл тактика және стратегияларды дамыту. Озық шабуыл және қорғаныс стратегия және тактикаларды талдау және сынау.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Басы	Оқушылармен сәлемдесі. Түгендеу. **"Миға шабуыл".** Оқушыларды «Бағдаршам» түстеріне байланысты(қызыл, сары, жасыл) үш топта бөліп, үш топқа бірдей сұрақ беру. Сұрақ: Денсаулық дегеніміз не?, Дені сау адам қандай болуы керек?, Сіздер денсаулықты қалай күтесіздер? Үш топ өзерінше жұмыс жасап, постер қорғайды. Барлық оқушылар сұрақ-жауап арқылы, жұмысқа тартылуы қажет. Дене шынықтыру сабақтарында оқушылар өз денсаулықтарын қалай сақтаулары керек? Жарақаттың болдырмау себептері қандай? Содан кейін, мұғалім сабақтың тақырыбы мен мақсаттарын таныстырады.	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	бейнематериалы https://www.youtube.com/watch?v=td98ss3MwuE

	Оқушылар бірлесіп, қыздырыну жаттығуларын орындайды. - Жүру жаттығулары; - Жүгіру жаттығулары; - Жалпы денені дамыту жаттығулары. Жаттығуларды орындап болғаннан кейін, оқушыларға тақырыпқа сай, тапсырмалар беріледі. Оқушылар іс-әрекеттермен танысып, топта бірлесіп жұмыс жасауға кіріседі.			
Ортасы	1. Ойыншылар 2 командаға бөлінеді. Тапсырма: Жалаушаны жерге қадай отырып, 9-12 метрлі диаметр шеңбер сызылады және сол шеңбердің бойында мәре, сөре сызығы белгіленеді. Белгі бойынша қатысушылар бірдей ішкі сызықтың бойымен сағат тіліне қарсы жүгіре бастайды. Әрбір бір айналымнан немесе екі айналымнан кейін бақылау сызығынан соңғы өткен ойыншы ойыннан шығып отырады.Шеңберді айнала жүгіргенде шыдамдылығы төмен оқушылар азайып отырады. Ойын соңында ең шыдамды, ең жылдам ойыншы жеңіске жетеді. **Дескриптор:**1. сағат тіліне қарсы жүгіру; 2. шеңбер ішінде жүгіру; 3. көп уақытқа дейін ойында қалу. 2. Оқушылар екі топқа бөлініп, қысқа қашықтыққа 60 м жүгіруді орындайды: - Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы туралы түсінік жасау; - Старта тұру ережесін қайталау; - Старттан дұрыс шығу әдісін орындау ; - «Сөреге!», «Дайындал!», «Жүгір» командаларын орындауға дағдылану; - Жеке ерекшеліктерді ескере отырып, жүгіру техникасын жетілдіру; - Арақашықтықты жылдам жүгіріп өтуге дағдыландыру; - Мәреге жеткенде жылдамдықты асыра жүгіріп өтіп, 5-10 м кейін тоқтауды үйрету. Оқушылардың назарын денсаулыққа қатысты тәуекелдерге аудару. Еске салайық, жүгіру кезінде, әр кім өз жолымен жүгіру және қауіпсіздік сақтау қажет. Жарақат алмас үшін, жақсы қыздырыну.	Жүгіру барасында арнайы ережелерді сақтайды Қашыққа топпен жүгіреді	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау ҚБ «От шашу»	Жаттығулар көрсетілімі материалдар Мектеп алаңы, ысқырық, уақыт өлшегіш және конуста

	Дескрипторлар: *- Жүгіру кезінде қауіпсіздік техникасы сақтайды;* *- Жүгіру кезіндестарттан шығуды дұрыс көрсетеді;* *- Мәреге жеткенде жылдамдық асыра жүгіре өтіп, тоқтайды.*			
Сабақтыңсоңы	**Аралдар әдісі»** оқушылардың көңіл-күй, эмоция-сезімдік жай күйін көрсетеді. Өз қайығын аралдарға апарып салады. **«Білім теңізіне қайықты жіберіңіз»** әдісі Тақырыпты жақсы меңгердім деп есептеген балалар өз қайығын «Білім» теңізіне жібереді, ал өзіне сенімсіз балалар «Жағалауда» қалады.	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	Топта ойын- сауық ойындарын құру			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.2.8.1 - түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу			
Сабақ мақсаттары	Жарыста төрелік ету ережелерін меңгеру және түсіну мен қолдану.			
Бағалау критерийі	Қызықты ойындардарға байланысты баламалы нұсқаларын анықтау және қолдана білу, бірлескен жұмыс арқылы бірқатар төрелік жасау сапасын дамыту жолдарын қарастыу.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Басы	Уақытты жоспарлау: **Дайындық бөлім:** Спорттық киімдеріне назар аудару. Сәлемдесу. Жаңа сабақ түсіндіру, өтілу барысымен таныстыру. **Қатардағы жаттығулар.** Бұрылыстарды біркелкі орындау. Аяқтың ұшын, өкшесін дұрыс пайдалану. Жүрістегі жаттығулар. Жаттығуларды біркелкі, дұрыс орындау. **Жүрістегі жаттығулардан жүгірістегі жаттығуларға көшу.** Баяу жеңіл	Оқушыларшаттықшеңберінқұрады.Мұғалімніңқойған сұрағынажауапбереді.Бір-бірінеәдемісөздерайтады. Біз тату-тәттіміз.	**«Алдығы оқуда» күлегештер арқылы бағалаймын**.	**Суреттер, қима сөздер**

	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. **Жалпы дамыту, жетілдіру жаттығулары.**	Бізбақыттымыз! Әркүнімізқуанышқа толы.		
Ортасы	Мұғалім баскетбол ойынынан үзінді көруді ұсынады (сілтеме). **(** Көрген бейнебаянды талқылау**:** - Сары майкадағы команда шабуыл жасағанда қандай тактикалық әрекеттер жасайды? (мұғалім ойынның нақты үзіндісін көрсетеді). - ақ майкалы команда қорғаныста қандай стратегиялар қолданды? (мұғалім ойыннның нақты үзіндісін көрсетеді). Әрі қарай суреттер (1 команда баскетбол добының суреті, екінші команда волейбол добының сурет») арқылы сыныпты екі қомандаға бөледі. Ойын үшін: 3. «Допты 10 рет беру» (№3 қиықша). *Тапсырмаларға дескрипторлар:* *- қарсылас команда алып қоймас үшін 10 рет допты өз командаластарына беру керек* *- доптьы екі қолмен жүргізуге болмайды* 4. «Пингвиндер жүгірісі» » (№4 қиықша). *Тапсырмаларға дескрипторлар:* *Әр оқушы:* *- аяқтын ортасына баскетбол добын қыстырады* *- баскетбол қалқанын айналып келеді* *- жүгіріп өткен қатысушылар лектің соңына тұрады.* Мұғалім ойынды талқылауды ұсынады. - ойын барысында қандай тактикалық әрекеттер қолдандыңдар? - қандай стратегиялар қолдандыңдар? - ойын жағдайында барлығы жүзеге асты ма? -ойын барысында қандай қиындыққа тап болдыңдар? Әрі қарай мұғалім командаларға ойын барысында «қарсыластарының» қолданған тактикалық әрекеттері мен стратегияларына қалыптастырушы бағалау жүргізуді сұрайды.	Оқушылар екі қатарға бөліп қарама-қарсы тұрғызып жұппен жаттығу жасау. Жүгіру барасында арнайы ережелерді сақтайды Қашыққа топпен жүгіреді	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау **ҚБ** «Бәрекелді, әттеген-ай»	Әрбір тапсырма үшін үлкен бос кеңістік. Мұғалімге арналған ысқырық. Аумақты белгілеу үшін фишкалар/конустар.Үлкен бос кеңістік, ысқырық, арақашықтықты шектеуші фишкалар.

	ФБ смайликтар арқылы орындалады: (өте жақсы – көнілді, жақсы – күлімсүреп, нашар - жылайтын). Барлық ойыншылар екі командаға бөлінеді. Командалардың ішінде нөмірлер тәртібі бойынша саналу жүргізіледі. Командалардың әрбірінен тең қашықтықта бір доптан жатыр. Мұғалім еркін түрде ойыншының нөмірін атайды. Аталған нөмірлер жүгіріп шығады, доптарын көтереді және оны белгіленген сызыққа дейін жетелейді (оған дейінгі қашықтық екі команда үшін бірдей болуы керек), одан кейін кері бұрылып, допты жүргізумен бірге оралады және доптарын бастапқы қалпына қояды. Жеңімпаз өзінің командасына 1 ұпай әкеледі. Оқушылар «**Соқыртеке»** ойынын ойнайды (соқыр, жабайы «теке»). Бұл ойын ойынның барысында және одан кейін талқыланатын болатын тактиканы талап ететінін түсіндіріңіз. Оқушыларды үш топқа бөліңіз. Әрбір топта бір оқушыныңкөзі байланады (соқыр, жабайытеке). Осы топтағы қалған оқушылар олардың айналасына белгілі бір аумақта жиналады және көзі байланған ойыншыға тиісуге әрекет жасайды, бірақ ұсталынып қалмауы керек. Егер оқушы жүргізгішті ұстап алған болса, ол жаға жүргізгіш болады. Оқушылар тактиканы талқылау үшін, командада жұмыс істейотырып, әлеуметтік дағдыларын дамытады. Одан кейін олар, пайдаланған тактикасын, өздерін тиісуден қорғау үшін бейнелейді, ал «жүргізгіш» болса олардың еркін оқушыларды ұстап алу үшін қандай тактикасын пайдаланғандығын ойлауы керек. «соқыртеке» ойыны			
Сабақтыңсоңы	Кері байланыс 1.Сіз үшін жаңа ақпарат... 2.Не қиын болды? 3.Не оңай болды? 4.Нені ескеруім керек?	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

	«Менің ең жақсы көретін сәнді киімім» тақырыбында диалог құрастыру. Дыбыс үндестігіне талдау			

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 9	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Топта ойын- сауық ойындарын құру			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.2.8.1 - түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу			
Сабақтың мақсаты	.Қозғалыс белсенділігіне байланысты, қыйындықтарға төтеп беру және қауыпке жауап қайтару қарапайым дағдыларын дамыту.			
Бағалау критерииі	қозғалыс комбинацияларын құрып қолдана алады; жылдамдық пен үйлесімдіктің арнайы жаттығулар кешенін құрастырып көрсете алады.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Басы	Оқушыларды сабақ мақсатымен таныстыру. Бағалау критерилерін бірлесіп анықтау. Оқушыларды екі топқа бөлу. Оқушылар топта талқылап, ұсыныстар береді: Оқушылар барлық дене мүшелеріне арналған жаттығуларды орындайды, жаттығулар құралмен де құралсыз да орындалады. Олар сыныппен, шағын топта,жұппен өз тандауларына сай орындайды.	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау	Қол шапалақ	Мектеп алаңы, ысқырық, ноутбук, уақыт

		Сұрақ жауап орындайды		өлшегіш және конустар.
Ортасы	Әрі қарай мұғалім дененің құрысын жазу және денеге түсетін ауырлыққа ағзаны даярлау үшін түрлі бұлшықет тобына жаттығулар жасауға сынып көшбасшысын таңдайды**.** Стратегия дағдыларын қалыптастыру үшін ойындар құрастыру. Мұғалім оқушыларды ойын ережелері және стратегиялармен таныстырады Содан кейін «сұрақ-жауап» әдісі арқылы кері байланыс жүргізеді. Ойыншылардан үшнемесе төртқатарлас сапқа тұрады. Олардың арақашықтығы 2 м, ал саптағы ойыншылар арасында- 1 қадам. Саптағы бас ойыншылар бір қысқа секіргіштен алады. Белгі бойынша олар секіргіштің бір шетін артында тұрғанға береді, екі ойынша секіргішті саптағы ойыншылардың аяқтарының астынан өткізеді. (секіргіш жерге тиетіндей дерлік болу керек). Сапта тұрғандар секіргіштен серікеді. Бас ойыншы саптың соңында қалады, ал секіргішті жүргізуге көмектескен ойыншы (екінші номір) алға жүгіреді. Ол секіргіштің бір шетін үшінші ойыншыға беріледі, олар тағы барлық сапта тұрған балалардың аяқтарының астынан секіргішті өткізеді. Енді саптың соңында екінші ойыншы қалады, ал үшінші саптың алдына жүгіреді тағы солай жалғаса береді. Ойын барысында барлық ойыншылар секіргішті жолдастрының аяқтарынан астынан өткізу керек. Ойынның басында бірінші тұрған оқушы (секіргішті жоғары көтеріп) ойынды аяқтайды. Өз орнына келіп аяқтайды. **Негізгі эстафеталық ойын** Бұл ойынға әр командадан үш ойыншыдан шығады. Залдың екі жағында тұрып, бір-бірден залды айналып жүгіріп, келесі ойыншыға таяқшаны береді. Қай команда этафетаныбұрынаяқтайды, сол команда жеңскежетеді. **Доппенжарыс**	Жаттығуларды құрастырып болғаннан соң оқушылар ғаламтордан сол жаттығуларға ұқсас нұсқасын тауып, өз жаттығуларымен салыстырып, басқа топтармен талқылап, біреуін таңдап іс-тәжірибеде көрсетеді	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау ҚБ «Бағдаршам» ҚБ «От шашу»	Мектеп алаңы, ысқырық, ноутбук, уақыт өлшегіш және конустар.

	Бірінші бала екі баскетбол добынқолтығынақысыпалып, межегежүгіріпбарады да, бірдоптықалдырып, екіншідоптыкелесіойыншығаәкеліпберед. Келесіойыншыбірдоппенбарып, екіншідопты ала келеді. Ойыносылайжалғасабереді. Тапсырманың дескрипторлары; - оқушылар қауіпсіздік ережелерін сақтады - оқушвлар ойын ережелерін сақтады - ынтымақтастықта қиындықтар болған жоқ **ФБ** Смайликтер арқылы орындалады(өте жақсы – күліп тұрған, жақсы – күлімсүреп тұрған, жаман- жыламсырап тұрған). **Рефлексия.** Сабақтың соңында оқушылар сары түсті стикерлерге жаңадан алған ақпаратты жазып өз пікірлерін білдіріп мұғалемге тапсырады. **Үй жұмысы:** Ғаламтор арқылы бестас асық ойынның жарыстарын көріп талқылау. Бестас асық ойыны туралы эссе жазу.			
Сабақтыңсоңы	Кері байланыс 1.Сіз үшін жаңа ақпарат... 2.Не қиын болды? 3.Не оңай болды? 4.Нені ескеруім керек?	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 9	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Топта ойын- сауық ойындарын құру			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.2.8.1 - түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу			
Сабақтың мақсаты	.Қозғалыс белсенділігіне байланысты, қыйындықтарға төтеп беру және қауыпке жауап қайтару қарапайым дағдыларын дамыту.			
Бағалау критерииі	қозғалыс комбинацияларын құрып қолдана алады; жылдамдық пен үйлесімдіктің арнайы жаттығулар кешенін құрастырып көрсете алады.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Басы	Сыныптың жиыны. Сәлемдесу, бағалау критерийлерді және оқу мақсатын хабарлау. Мұғалім дене шынықтыру сабағының маңыздылығы мен спортпен шұғылдану оның ішінде үйлесімді жеке даму, денсаулықты нығайту туралы әңгіме жүргізеді. Әңгімелесу кезінде мұғалім оқушыларға сұрақ қояды: дене дағдыларын күнделікті өмірде қалай қолданамыз? Сыныпты 2 бағанаға сапқа тұрғызу. Жүру, мұғалімнің тапсырмасы бойынша: жай жүру, аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені биік көтере, жай жүру. Жүгіру, бір қалыппен. Мұғалімнің белгісі арқылы жүгірудің бағытын өзгертеді. Жүру, денені қалыпқа келтіру.	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар

	Ж.Д.Ж. қозғалыста. Жаттығуларды орындау кезінде сынып арақашықтықтарды сақтау керек. Кеудені жерден көтеру, қолды бүгіп жазу. А.Ж.Ж және жылдамдыққа жүгіру.			
Ортасы	**(**Кедергілер алабы. Мұғалім оқушыларға кедергі алабынан бірнеше рет өту туралы түсіндереді. Қайта өту кезінде оқушы жақсы нәтиже көрсету керек. Басты критерий болып қауіпсіздік ережелерін сақтау болады. Кедергілер алабы: 1) Жеті рет орында отырып, тұру. 2) Отырып, артымен жүру. 3) Бес рет кеудені жерден көтеру, қолды бүгіп жазу. 4) Тізіліп тұрған конустар арқылы «жылан» тәріздес жүгіру. 5) «Батпақ». Бір аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіру. 6) Жүгіру жанымен. 7) Нысанаға дәлдікпен лақтыру. 8) Жылдамдық. Оқушы қалыпқа келтіру жаттығуларының жиынтығын өткізеді. Мұғалім оқушылардың арасынан кедергі алабынан жақсы өткен оқушыны таңдап алады. Ол оқушы басқа оқушыларға кедергілер алабынан қалай өткені туралы түсіндіріп, көрсетеді. Қайтадан кедергілер алабынан өту. Дескрипторлар: жігерлік сапаны тәрбиелеу, спорттық шеберлікті көтеру, өз серіктестеріне көмегін тигізу. Әрі қарай мұғалім дененің құрысын жазу және денеге түсетін ауырлыққа ағзаны даярлау үшін түрлі бұлшықет тобына жаттығулар жасауға сынып көшбасшысын таңдайды**.** жүгіруде, орыныда). Стратегия дағдыларын қалыптастыру үшін ойындар құрастыру. Мұғалім оқушыларды ойын ережелері және стратегиялармен таныстырады Содан кейін «сұрақ-жауап» әдісі арқылы кері байланыс жүргізеді.	Жаттығуларды құрастырып болғаннан соң оқушылар ғаламтордан сол жаттығуларға ұқсас нұсқасын тауып, өз жаттығуларымен салыстырып, басқа топтармен талқылап, біреуін таңдап іс-тәжірибеде көрсетеді	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау ҚБ «Бағдаршам» ҚБ «От шашу»	Мектеп алаңы, ысқырық, ноутбук, уақыт өлшегіш және конустар.

	Тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар бөрененің немесе гимнастикалық орындықтың үстінде орындалады. -бөрененің үстінен қолды екі жаққа соза алға,артқа жүріп өту; -сол аяқпен бір адым ілгері аттап,екі қолды екі жаққа соза қарлығаш бейнесін жасау; -оң аяқпен бір адым ілгері аттап,сол аяқты алға соза тізені бүгіп отыру және екі қолды екі жаққа созу; -екі оқушы «қыл көпірдің» (гимнастикалық бөрененің) үстінде қарама-қарсы келе жатып екеуі де құлап қалмай өтіп кетуі үшін, қарсы келген екі оқушы бір-бірін иығынан немесе белінен ұстап, оң аяқтарын бөрене үстіне қарама-қарсы қойып,оңға айнала бұрылып,сол аяқтарымен әркім өз бағытына қарай жүріп кете беру; -бөрене үстімен жүріп келе жатып,допты лақтырып қағып алу; -бөрене үстімен тез адымдап,жүгіріп өту; «Сиқырлы таяқша» ойынын ойнату			
Сабақтыңсоңы	Кері байланыс 1.Сіз үшін жаңа ақпарат... 2.Не қиын болды? 3.Не оңай болды? 4.Нені ескеруім керек?	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 9	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Әртүрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жиынтығын құрастыру			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.3.3.1 - түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау			
Сабақтың мақсаты	**Барлық оқушылар орындай алады:** **Түрлі дене жаттығуларын реттреттілігін біледі, жаттығуларды іс-жүзінде орындай алады.** **Оқушылар көпшілігі орындай алады:** Түрлі дене жаттығуларды нормативке сай орындайды, олардың ағзаға тигізетін әсерін түсінеді**.** **Кейбір оқушылар орындай алады:** Дене жаттығуларды нәтижеге орындап энергетикалық байланысын түсіндіріп сипаттап бере алады.			
Бағалау критериі	Оқушылар өз ағзасына түскен салмақты анықтай алуы. Орындау техникасын жетілдіруі. Қойылған мақсатқа өзінің көзқарасын білуі.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**

Басы	**Сапқа тұрғызамын. Сәлемдесемін.** Сабаққа дайындығын тексеремін. Тізім бойынша түгендеймін.Өтетін сабақтын жалпы мақсатымен танысады, қауіпсіздік ережесімен таныстырамын.**« Мазайка» әдісі** -арқылы суреттерқолданып,сабақ тақырыбымен таныстыру Саптық жаттығу жасату. Музыка қосу арқылы оқушыларды секіртпемен, секірту арқылы дене қыздыру. Жұпқа бөлу арқылы жұппен созылу жаттығуларын орындау.	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар
Ортасы	**«Миға шабуыл»- әдісі** Оқушыларға сұрақ қою арқылы білімдерін толықтырып, түрлі дене жаттығуларды түсіндіру. 1.Қолға арналған қандай жаттығ түрлерін білесің? 2.Қолда қандай бұлшықеттер болады? «Ойлан-Жұптас-Бөліс»ә дісі арқылы 1. Бицепс 2. Трицепс 3. Делта 4.Пресс 5.Груд 6.Щея алты топқа бөлінеді. «Аялдама » әдісі Кросфит жаттығуларын беру 1. кермеде тартылу 2. Жатып дене көтеру	Белгі бойынша топтын бірінші ойыншылары, белгіленген жалаушаға дейін, қапшықпен қосаяқтап секіріп барып,секіріп қайтады. Келесі ойыншыға қапшықты жылдам тапсыруы керек. Ойын осылай жалғасады.	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау	фишкалар, бағалау парақтары, секіртпе, шеңбер, қапшық, гимнастикалық орындықтар, төсеніш, қағаз доптары, себет, стикерлер.

	3. Жатып дене бүгу 4. Жатып гриф көтеру 5. Биіктікке секіру 6. Екі қолмен гір көтеру Әр жаттығу 45 сек. жасалынады жұппен аусуға 15 сек. Осы жаттығуды екі мәрте қайталаймыз. Жаттығуды бір мәрте орындаған соң 2 мин демалыс беріледі. Жаттығу біткенсоң оқушылар жүрек қағысын тексереді. **Бағалау критерийі** *Білім алушы* 1.Жаттығу кезінде көшбасшы анықталады, оқушылар бір-бірін сақтандырып үйренеді. **Дескриптор;** Білім алушы 45сек. ішінде жаттығуды тоқтамай жасау керек, әр жаттығу кемінде 10 реттен. - кермеде тартылады - Жатып дене көтереді - Жатып жене бүгу -жатып гриф көтеру -Биіктікке секіру -Екі қолмен гір көтеру - Жүрек қағысын тексереді; Жаттығуларды ретімен орындауды қадағалайды.		ҚБ «Бағдаршам» ҚБ «От шашу»	Техника қауіпсіздігін сақтау.

Сабақтыңсоңы	**Бағдаршам» әдісі арқылы өзіндік бағалау** **Жасыл-барлығы дұрыс** **Сары- қателер бар** **Қызыл-дұрыс болмады** **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 ....* **Үйге тапсырма:** **Қабілеті жақсы және жоғары оқушылар орындайды:** суретте берілген көлік түрлерінің екеуін таңдап, сипаттамалық мәтін жазады. **Қабілеті орта оқушылар орындайды:**суретте берілген көлік түрлерінің біреуін таңдап, сипаттамалық мәтін жазады. Бағалау. Топ басшысының бағасы.	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	Әртүрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жиынтығын құрастыру			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.3.3.1 - түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау			
Сабақтың мақсаты	Барлық бұлшық еттерді шынықтыру және дамыту .			
Бағалау критерииі	Оқушылар спорт ойындары арқылы физикалық қасиеттерін дамытады; Ойын кезіндегі тактика мен стратегияларды құрып талдайды Оқушылар қиялынан спорт ойыны элементтері бар ойын құрастырады			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Басы	**Сабақ басында:** • Оқушылардың зейін шоғырландыру; • спорт ойындары туралы бейнематериал көрсету, оқушыларға сұрақ қою: Сабақ тақырыбы, оқу мақсаты қандай деп ойлайсыз? • Оқушылармен бірге сабақ мақсаттарын, оқу мақсаттарын анықтап алу; • Сабақ соңында күтілетің нәтижелерге тоқталу; • Добыппен орындалатын денені қыздыруға арналған жүру, жүгіру кезіндегі жаттығуларды орындау; • Арнайы созылу жаттығуларын өткізу	Қойылған сұраққа өз ойын айту, жауап беру. Қозғалмалы бой жазу жаттығулары - Қолды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүру. - *1.*	Қол шапалақ	Футболдобы, ысқырық,уақыт өлшегіш,жалауша.

Ортасы	**Негізгі бөлім:** Бой жазу жаттығулары -Баспен мойын бұлшық еттеріне дамыту жаттығулары. Бір қалыпта екі қол белде басты оңға-солға қозғалту және алға-артқа қозғалту басты оңнан-солға карай 4рет,солдан-оңға қарай 4рет айналдыру арқылы жасалатын жаттығулар. -Иық бұлшық еттеріне арналған дамыту жаттығулары. Бір қалыпта тұрып екі колды белге қойып 1інші оң иықты алға қозғау 2інші сол иықты алға қозғау 3інші оң иықты артқа қозғау 4інші сол иықты артқа қозғалту арқылы жасалатын жаттығулар. -Белге арналған жаттығулар. Екі колды белге қойып оңға қарай 4рет айналдыру, солға қарай 4рет айналдыру жаттығулары. -Аяққа және табанға арналған жаттығулар. Екі қолмен екі тізеден ұстап ішке 4 рет, сыртқа 4 рет тізені айналдыру жаттығулары.Екі қолды белге қойып оң аяқты тобықты айналдыру ,сол аяқты тобықтан айналдыру Табан астына таяқшаны қойып әрлі-берлі жүргізу жаттығулары. Мұғалім өзінің немесе оқушылардың таңдауы бойынша спорт ойынының элементтері бар командалық ойын құрастыру тапсырмасын беруі қажет.	Белгі бойынша топтын бірінші ойыншылары, белгіленген жалаушаға дейін, қапшықпен қосаяқтап секіріп барып,секіріп қайтады. Келесі ойыншыға қапшықты жылдам тапсыруы керек. Ойын осылай жалғасады.	Топ белсендісі анықталып, топ басшысы болып тағайындалуы ҚБ «Бағдаршам» ҚБ «От шашу»	Мұғалімге арналған ысқырық, конустар, теннис доптары. Келесі сілтеме бойынша шағын допты лақтыру технкасын оқыту әдістемесі берілген: Теннис доптары, мұғалімге арналған ысқырық, бор, фишкалар, жалауша, өлшеуіш құралдары.
Сабақтыңсоңы	**Рефлексия** Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз. Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? **«Үшінші ойыншы артық»** ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады?	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

	Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма Сабақ мақсаттарымеңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйрендіндер? Оқыту ортасы қандай болды?			

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 9	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Әртүрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жиынтығын құрастыру			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.3.3.1 - түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау			
Сабақтың мақсаты	Спорттық спецификалық жаттығулар орындау кезінде қыймыл дағдыларын шыңдау. Спорттық спецификалық қыймылдардың орындау жүйелілігін жетілдіру, шыңдау. Спорттық спецификалық жаттығулар техникасын орындау кезінде дағдылардың жүйелігін жалпылау.			
Бағалау критерииі	Барлық оқушылар техникалық тұрғыдағы спорттық жаттығуларды орындай алады және дағдыларды жетілдіре алады. Көптеген оқушылар спорттық арнайы қыймыл жаттығуларын орындау кезінде, қыймыл жүйелілігін сақтай отырып, дағдыларды шындайды. Кейбір оқушылар спорттық спецификалық жаттығуларды орындауда дағдыларды жалпылай отырып, қыймылдар жүйелілігін сақтайды.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Басы	Оқушыларды сабақ мақсатымен таныстыру. Бағалау критерилерін бірлесіп анықтау. Оқушыларға бір іс – әрекетті орындау алдында міндетті түрде дене мүшелерін қыздыру керек екенің ескертеміз. Оқушыларға жалпы дамыту жаттығуларын жұппен, бірнеше топпен орындауға болады.	Оқушы өз жұбын табады Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Ысқырық, секундомер, плакат, түрлі түсті маркерлер

Ортасы	Оқушылар жұпқа бөлініп, лақтыруға арналған бірнеше бастапқы, көмекші жаттығуларды орындайды. 1. Бастапқы тұрыс аяқтың арасы кең, бір – біріне жанмен тұрады. Оқушы өзінің әріптесіне баскетбол добын денесін бұру арқылы лақтырады. Осы жаттығуды 10 – 20 рет қайталау керек. 2. Бастапқы тұрыс екі оқушы бір – біріне қарама – қарсы тұрады. Бірінші нығыздалған допты (2 кг) оң немесе сол қолмен астынан лақтырады. Лақтыру алдында жартылай отырады. Әріптесі допты екі қолмен ұстап, бір қолмен лақтырып қайтарады. 3. Екі оқушы бір – біріне қарама – қарсы отырады. Бірінші оқушы нығыздалған допты (1 кг) кеуде тұсынан өзінің әріптесіне лақтырады. Оқушылардың ара – қашықтығы дайындық деңгейлеріне байланысты орнатылады. Тапсырманы орындау барысында қауіпсіздік ережесі ескертіледі. **«Лақтыру және жүгіру».** Оқушылар екі командаға бөлінеді. Одан бөлек әр команда екі топқа бөлініп бір – біріне қарама – қарсы тұрады. Сәйкесінше қарама – қарсы тұрған кезде, бірінің артына бірі тұрады. Екі топтың ара – қашықтығы 6 – 8 метр. Бірінші топқа доп беріледі. Белгі бойынша, бірінші тұрған оқушы допты жоғары тұсқа көтеріп, допты лақтыру керек. Доп 3 – 4 метр белгіленген жерге тиіп, қарама – қарсы тұрған команданың ойыншысының қолынан табылу керек. Екінші топтың оқушысы дәл солай қайтарады. Допты лақтырғаннан кейін, оқушы қарама – қарсы жақта орналасқан топтың артына тұрады. Мұғалім оқушылардың дұрыс лақтырғаның қадағалайды. Ережені бұзған командаға айып ұпайы беріледі. Өз орнына бірінші болып жеткен топ жеңіске жетеді. Ойын кезінде доп белгіленген нүктеге жету керек. Екі топтың ара – қашықтығы жас ерекшеліктеріне сәйкес өзгереді. Ойынның ұзақтығы мұғалім анықтайды. Допты белгіленген нүктеге тигізбеген үшін айып ұпайы беріледі. Допты тек бастан асырып лақтыру керек.	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 саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.
Сабақтыңсоңы	**Қалыптастырушы бағалау. «Социаграмма» әдісі:** **Тапсырма**: оқушылар сабақтан қаншалықты дәрежеде тың мәліметтерді алғанын шәкіл тұсына белгілейді**.** Кері байланыс	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына		Рефлексия парағы

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

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 9	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары	9.1.3.1 - арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу			
Сабақтың мақсаты	**Барлық оқушылар келесіге қабілетті:** Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын қалыптастырады - денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құрады **Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:** - денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құра алады және көрсетеді.			
Бағалау критерииі	Орта қашықтыққа жүгіру үшін денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құрады және көрсетеді, Денені қыздыру және қалпына келтірудің маңыздылығын түсінеді.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Басы	***I.*** **Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі** **Мұғалім айтады: «Біз пәндерді кіріктіруді, қозғалу дағдыларын, дене қасиеттерін қауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақ тақырыбы бойынша айту арқылы дамытуды жалғастырамыз».** **Мұғалім Сіздер үшін денсаулықты сақтау нені білдіреді деп сұрақ қояды.** **Мұғалім оқушыларды сабақ тақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады.** Күтілетін нәтижелер *- қауіпсіздік ережесін біледі.* *-төменгі сөре және сөрелік екпін техникасын түсінеді.* **-техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсінеді және біледі.;** II**. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.**		Қол шапалақ	Ұялы телефон

	(П) « Кішкене өзен арқылы» **Алаңда бір-бірінен 1,5метр -2метр қашықтықта екі линия белгіленеді. Бұл – өзен. Орталарына дөңгелектер қойылады.** **Ойнаушылар сызықтың жанында – өзеннің жағасында тұрады. Олар өзеннен дөңгелектер арқылы аяғын суламай, тастан-тасқа секіріп өтуі керек. Дөңгелектердің арасының қашықтығы балалардың оларға бірінен-біріне секіре алатындай болуы керек. Өзеннен қатарынан екі-үш бала өтеді, ал қалғандары оларды бақылап тұрады. Секіре алмай, аяғын сулап алғандары оны күнге кептіруге кетеді – орындыққа отырады. Кейін олар ойынға қайтып араласады.** **<u>Оқушылар бір-бірін бағалайды</u>** **Оқушылар тамырдың ырғағын санайды.** **Мұғалім дененің құрлысын жазуды ұсынады. Мұғалім оқушылармен бірге алдағы ауыр дене жүктемесіне ағзаны дайындау үшін түрлі бұлшық ет топтарын ширатып шынықтыру үшін көшбасшыны таңдайды.** *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	**Практикалық тапсырма** Топтарға бөлініп, ептілік пен жылдамдық қасиеттерін дамытатын «Асық талас» ойынын ойнап, топпен бірлесе жұмыс жасаңыз. Оқушылардың таңдауы бойынша спорт ойынының элементтері бар командалық ойын құрастыру. **Тапсырманың дескриптерлері:** - қауіпсіздік техникасын сақтайды;	Ара қашықтықты толық алу Денені дұрыс ұстау, басты толық айналдыру.	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау	Кең ойын алаңы, ысқырық, фишкалар, бор, конустар.

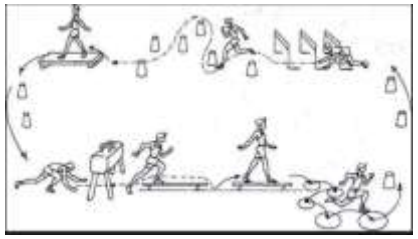
- ойын кеңістігінде бағдар жасай алады; - мұғалімнің командаларын мұқият тыңдайды;
- қуушылар тек қана өз жұптастарын ұстайды.

Бағалау критерий	Дескрипторлар
	Оқушы:
• Ойыннан кейіне өзінің қателіктерін атайды және қателіктермен жұмыс жасайды • Топта жұмыс жасау барысында өзінің физикалық қасиет сапасын жақсартады	- жылдамдықты, ептілікті, дәлдікті дамытуға арналған жаттығуларды көрсетіп орындайды;
	- қимыл-қозғалыс белсенділігі арқылы жеңіске жету жолдарын айтып береді және көрсетеді.

Оқушылар топтарда төрт адамнан жұмыс жасап, конустармен белгіленген үшбұрыштың тура жақтарымен 60 м қашықтықты 15 секундта жүгіріп өтуге тырысады. Оқушылар жүгірудің басынан дұрыс қарқынды ұстауға тырысады. Олар үшбұрыштың келесі нүктесіне жүріп немесе аяң-жортақпен барады. Жүгірушілер қажет қарқынды сезу үшін, сол қашықтықты және қажет уақытты екі немесе үш рет қайталаңыз.

Кешенді эстафета. Сыныпты топқа бөліп, қашықтыққа кедергілерді қою. Эстафетаның бір айналымы 400 м. Оқушылар сөреден кезекпен шығып, келесіге эстафетаны береді.

Белгі бойынша оқушылар бірінші кезеңге жүгіреді, бір-бірінен параллелді



орналасқан 3-4 кедергінің астынан өтіп, келесі кезеңге жүгіреді, белгілі кезекте орналасқан фишкалардан өтеді. Үшінші кезеңде оқушылар гимнастикалық орындықтың үстінен жүгіріп өтеді, төртінші кезеңде гимнастикалық ағаш аттың астынан өтеді, бесінші кезеңде гимнастикалық орындықтың үстінен жүгіріп өтіп, үстінен секіріп түсіп, тағыда үстінен кері бағытта жүгіріп өту. Алтыншы

Денені тік ұстау ережелерін сақтайды

Белді кең шеңбермен айналдыру

Денені тік ұстап толық иілу ережесі арқылы жүгіру ді көрсетеді

оқушылар түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету қауіпсіздік ережесін жұмыс барысында сақтайды;

Бағалау парақшасын толтырады.

ҚБ

Жүгіру алаңы, төменгі сөреге арналған сөрелік тірегіш, ысқырық, фишкалар, бор, конустар. Алыс қашықтықта рға жүгіру техникасы интернет ресурсына сілтеме:

	кезеңде сызылған шеңберлердің ішіне аяқпен дәл басып, жүгіріп өтеді де, келесі қатысушыға эстафетаны береді. Бірінші болып аяқтаған команда жеңіске жетеді. **Дескриптор :** - *60 м қашықтыққа жүгіредіі;* -*жүгіоу алдында денені қыздыру жаттығуларын орындайды;* - *жүгіру кезеңдерімен қашықтықты орындайды;* **Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады. **Мұғалім сұрақ қояды:** - Алыс қашықтықтарға жүгіру 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 ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді. Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады.			
Сабақтың соңы	Кері байланыс Оқушылардың өз тәртіптеріне рефлексия жасауды мобильдендіру (мотивация, әрекет тәсілдері, қарым-қатынас). Оқушылар стикерге мына сұрақтарға жауап жазады: 1. Маған сабақта не ұнады. 2. Маған немен жұмыс істеу керек? 3. Смайл арқылы өзінің көңіл-күйін бейнелейді және стикерді күн бейнесіндегі тақтаға жапсырады.	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	Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.1.3.1 - арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу			
Сабақтың мақсаты	1. Дене жаттығуларын орындау барысында, денсаулыққа байланысты қауіптілікті анықтау. 2. Жіңіл атлетка жаттығуларын орындау барысында, қауіпсіздік ережені білу, сақтау. 3. Денсаулықты нығайту үшін, сауытрудың жүгіру түрлерінің пайдасын түсіну.			
Бағалау критериі	Барлық оқушылар жеңіл атлетикаға арналған жаттығуларды орындау барысында, қауіпсіздік ереженің талабын біледі Көп оқушылар, жүгіруге арналған жаттығуларды орындау барысында, тәуекелге бару жолдарының болатының анықтап береді. Кейбір оқушылар, сабақ кезінде қауіпті жағдайларды алдын алу жолдарын біледі, қолданады.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Басы	Сапқа тұрғызу, кезекшіден рапорт қабылдау, бұрылыстарды орындау жаттығулары; оңға, солға, айнал. Жүру және жүгіру барысындағы жаттығулар:Қолды көтеріп аяқ ұшымен жүру,қол белдікте өкшнмен жүру,отырып екі жаққа секіру,жәй жүгіру,тізені жоғары көтеріп қолды тигізіп жүгіру,қолды жамбасқа қойып аяқты қолға тигізе жүгіру,қолды белге қойып аяқты алға сермеп жүгіру,оң және сол йықпен жүгіру,арқамен жүгіру,бұрыштан бұрышқа жылдам жүгіру,саппен	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Әр жаттығу үшін кең, таза кеңістік,ысқ ырық , конус, секундомер, интерактивті

	келіп бір лекте келе жатып санау арқылы 4 лекке бөліну, жалпы денені дамыту жаттығулары. Басқа жаттығулар жасау,қолға,белге,аяққа жаттығулар жасау. Оқушыларға алдыңғы сабақтағы төменгі сөре және 30 метрге жүгіру сабағына қысқаша тоқталып,оқушылардан қашықтыққа жүгірудің қандай түрлері барын үй тапсырмасында сұрадым Оқушыларды «бағдаршам» арқылы бағалау.			тақта немесе ноутбук, гимнастикалық таяқшалар, секіртпе. Бағалауға арналған түрлі-түсті қағаз
Ортасы	Оқушылар аз топта «қайталап жүгіру» тапсырмасын орындайды. Мәре және сөренің ара – қашықтығы 10 метр. Оқушылардың мүмкіндігінше жылдам жүгіре белгіленген нүктеге барып, қайту. Бағытты өзгерту алдында, қолды сызыққа тигізу. Осы жаттығуды төрт рет орындау керек. Сөреге жылдам ұмтылып, нүктеге кілт тоқтау, оқушыларды жиырылуға мәжбүрлейді. Сурақ беру арқылы, оқушыларға осы тапсырманы орындау барысында қауіпсіздік ережені сақтауды ескерту. Мысалы, «қайталап жүгіру» тапсырмасын орындау барысында, оқушылар қауіпсіз ережені сақтай ала ма ? Жүгіру эстафетасы. Сыныпты екі топқа бөліп, сөре сызығының алдына, лек бойынша орналасуы керек. Қарама – қарсы аймақта, 12 – 15 метр жерде белгі немесе фишка орнатылады. Белгі бойынша алғашқы бестік бірін – бірі белдерінен ұстап, белгіленген нүктеге дейін барып, айналып өтіп (сағат тілі бойынша), қайтады. Өз лектерін айналып өтіп, қайтадан белгіленген нүктеге жүгіреді. Сөре сызығына келгенде, алтыншы оқушы қосылады. Енді ойыншылар алтау болып жүгіреді, бұрылыстан кейін жетінші ойыншы қосылады, барлығы колдарын алдынғы ойыншының белінен ұстай кедергілерден өтіп жүгіреді. Барлығы қолдарын босатпай мәре сызығынан өткенде ойын аяқталады. Ойында бірінші нөмірлі ойыншыға түсетін жүктеме мөлшері көп болғандықтан, ойынды қайталау кезінде орындар керсінше ауыстырылады.	Слайдта берілген сұрақ жауапты орындайды Сұрақ жауап арқылы сұраққа жауап береді Топтар бір-біріне ойын барысында байқаған, көрген екі жақсы орындаған жағын айтып, ұсыныс түрінде бір тілек айтады. қарсылас топтың аумағына өтеді туды алып, кері өз аумағына жүгіріп шығады өз аумағына өткен оқушыларды ұстап үлгереді	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау ҚБ «Бағдаршам» ҚБ «От шашу»	Әр жаттығуға арналған үлкен, таза кеңістік, ысқырық, секундомер, конустар, фишкалар.

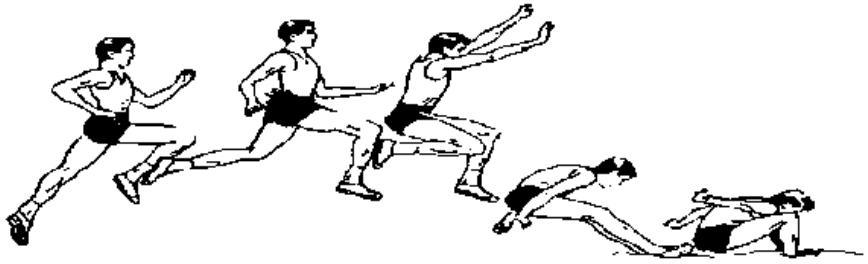
Сабақтыңсоңы	**Рефлексия.** **Өзін-өзі бағалау анализі.** - Бүгінгі сабақтан өзіңе не алдың? - Бүгінгі сабақтың мақсаты қандай болды? - Өз көңіл күйінді белгімен көрсет	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 9	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Стайерлік жүгіру дағдысын дамыту			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.1.3.1 - арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу			
Сабақтың мақсаты	**Барлығы:** Білім алушыларарнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылармен реттілігін түсінеді; қауіпсіздік ережелерді біледі **Көбі:** Білім алушылар қарнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылармен реттілігін түсінеді,айталады,жетілдіреді,қауіпсіздік ережелерді біледі, жұппен және топпен тиімді жұмыс істей алады.. **Кейбірі:** Білім алушыларқарнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылармен реттілігін түсінеді,айталады,жетілдіреді,жинақтап көрсетеді,қауіпсіздік ережелерді біледі, жұппен және топпен тиімді жұмыс істей алады			
Бағалау критерииі	Түрлі жаттығу жұмыстарын орындау барысындағыболуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтайды			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Басы	**Дайындық бөлімі.** Білім алушыларды қатарға тұрғызу сәлемдесу, сабақ мақсаттарымен таныстыру. Бір орында оңға,солға, кері бұрылу алаң шетімен қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен және қолды белге қойып өкшемен жүру. Аяққа толық отырып,қарапайым жүріс және қолды иық тұсынан айналдырып отыру. Жүруден жүгіріске өтіп алаң шетімен жүгіру.Қосарланып жасау арқылы жалпы шыныгу жаттығуларын жасау.	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Оқулық, суреттер, топқа бөлуге арналған кеспе қағаздар және әртүрлі заттар,

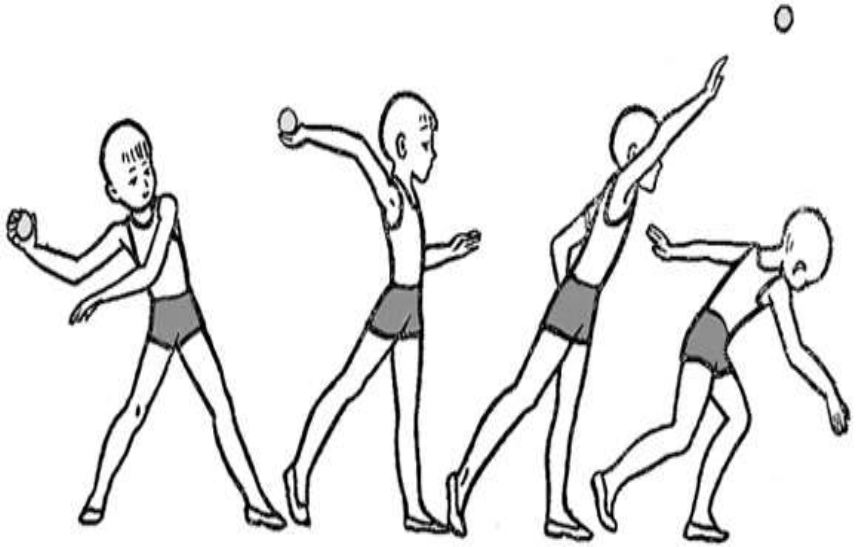
				топтық тапсырмалар
Ортасы	«Марш!»командасы бойынша барлығыбағандарды сыртқы тұсынан айналып өтіп,сағат тіліне қарсы жүгіре бастайды. Әрбіройыншының міндеті – өзін қуып жетуге жолбермеу және алдында жүгіріп бара жатқанойыншыға қол тигізуге тырысу. «Ұсталғандар» алаңның ортасына барып, «қалғандарға» кедергікелтірмейді. Ойындаушеңшыдамдыойыншыжеңіске жетеді Төменгі сөремен 100м қысқа қашықтыққа жүгіру. Сабақ соңында білім алушыларға рефлексия жүргізіледі: Бірін-бірі бағалау Теориялық және практикалық жаттығуларда мұғалім әдеттегі қателерге назар аударады анықтамалар береді. Оқушылар таңдаған белгілі секіру жаттығуларында оқушылардың қызығушылықтарын қолдап және үдерісін дамытып, дағдыларын бақылау. **Мұғалім сұрақ қояды:** - Алыс қашықтықтарға жүгіру 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 ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді. Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады.	Тапсырманы орындайды әрі тексеріп отырады. Топтар бір-біріне ойын барысында байқаған, көрген екі жақсы орындаған жағын айтып, ұсыныс түрінде бір тілек айтады. қарсылас топтың аумағына өтеді туды алып, кері өз аумағына жүгіріп шығады өз аумағына өткен оқушыларды ұстап үлгереді	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау ҚБ «Бағдаршам» ҚБ «От шашу»	Әр жаттығуға арналған үлкен, таза кеңістік, бор, асықтар, А4 форматындағы қағазға жазылған « .

Сабақтыңсоңы	Сабақтың соңында «Смайликтер» арқылы кері байланыс жүргізе отырып, «Біздің сынып керемет!» ұранымен сабағымызды қорытындылаймыз. **Кері байланыс** Біздің сынып керемет	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 9	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Секіру, лақтыру дағдысын дамыту			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.2.5.1 - өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну 9.3.4.1 - денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу			
Сабақтың мақсаты	Әр түрлі қозғалыстардағы бұлшық еттердің жұмысы - секіру және дәлдеу жаттығуларын орындаған кезде қандай бұлшық еттер жұмыс жасайтынын біледі және түсіндіре алады			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Басы	Мұғалім оқушылармен амандасады. Содан кейін оқушылардан жеңіл атлетиканың қандай түрлерін білесіңдер деп сұрайды? Келесі сұрақтарды талқылайды: • жылдам жүгіру, секіру үшін, бастысы, жарақаттар алмау үшін, сабақ басында не істеуіміз керек? • доптың ұшу алыстығы қандай параметрлерге байланысты? Мұғалім оқушылармен бірлесіп сабақ тақырыбын шығарады («Секіру және дәлдеу»). Мұғалім оқу мақсаттары мен бағалау критерийлерін оқушылардың өздері құрып, дайын нұсқамен салыстыруларын ұсынады. Осыдан сабақтың бағалау критерийлері шығарылады.	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Смайликтер «тамаша», «жарайсың», «қолыңнан келеді» Суретті кеспе қағаздар

	Оқушылар жұпқа бөлінеді және екпін алып ұзындыққа секіру техникасын орындайды.  **Тапсырманың дескрипторлары:** - екпін алу қашықтықты дұрыс өлшейді - екпін алып ұзындыққа секіру техникасын дұрыс орындауға тырысады.			

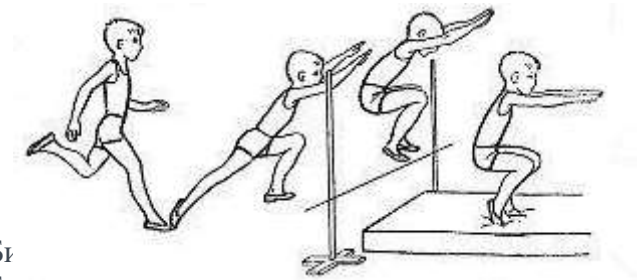
Ортасы	Екі команданың ойыншылары алаңның қарама-қарсы жақтарында бетпе-бет сапқа тұрады. Белгі бойынша ойыншылар бір аяқпен (сол, оң) секіре қозғалып, алаңды кесіп өтеді және қарсылас үйінің сызығынан жылдамырақ өтуі тиіс. Ойыншылары қарама-қарсы сызықта бәрінен ертерек жиналған команда жеңіске жетеді. Алаңдағы ойыншылардың саны бойынша жеңімпаз команданы анықтау қиынға соқпайды. Жарысты жалғастырып, ең жылдам ойыншыны да анықтауға болады. **Тапсырманың дескрипторлары:** - көтеріп жүрген аяқтарын жерге тигізбеуге тырысады - ұйымшылдық қасиеттерін көрсетеді 4-5 қадам екпін алып, теннис добын лақтыру: - 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.	жүгіруде, секіруде және лақтыруда қажетті дағдыларды сипаттай, талқылай және көрсете алады	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау ҚБ «Бағдаршам» ҚБ «От шашу»	доптары, фишкалар, бағалау парақтары, секіртпе, шеңбер, қапшық, гимнастикалық орындықтар, төсеніш, қағаз доптары, себет, стикерлер.

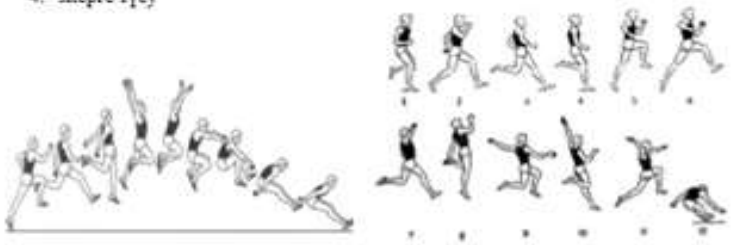
	 **Тапсырманың дескрипторлары:** - екпін алу қашықтықты дұрыс өлшейді - екпін алып допты лақтыру техникасын дұрыс орындауға тырысады. **Үй жұмысы:** Ғаламтор арқылы жеңіл атлетика туралы бейнероликтерді көру және талдау.			
Сабақтыңсоңы	Сапқа тұрғызу арқылы сыныптың жиыны.Мұғалім оқушыларға сұрақ қояды: 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:		
Педагогтің аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович	
Күні:		
Сынып: 9	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Секіру, лақтыру дағдысын дамыту	
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	9.2.5.1 - өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну 9.3.4.1 - денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	
Сабақтың мақсаты	Жаттығу барысында қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіреді және қорытындылап орындайды.	

Сабақтың барысы

Сабақтың кезеңі/ уақыт	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Сабақтың басы 5 минут	Ұйымдастыру кезеңі. ZOOM платформасы арқылы өткізу. Амандасу.Көңіл күйлерін сұрау. https://us04web.zoom.us/j/4231256984?pwd=VzZYaUFtTldmUWRqRzZ3aTJZaCs1UT09 Идентификатор конференции: 423 125 6984 Код доступа: BQP3Le **Жалпы жетілдіру жаттығулары:** Видео сілтеме арқылы 1. Бір орында: Оңға,солға,кері бұрылу. 2.Жүру:Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру.Жартылай отырып, толық отырып жүру.	Жаттығу жасайды	ФБ	Секундомер, ысқырық Youtube видео

	3.Жүгіру: Еркін жүгіру, тізені көтеріп жүгіру,аяқты артқа сермеп жүгіру. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау. Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау. **«Басбармақ»** әдісі арқылы бағалау			
Сабақтың ортасы 30 минут	Бір орында ұзындыққа секіру.Секірудің бұл түрі кезінде дененің оң жақ және сол жақ жартылары тепе-тең қозғалыстар жасайды. Аяқ алдын ала бүгіледі, осы кезде бұлшық еттер жиырылып осы төменгі жақтың барлық бөліктері жазылады, соның нәтижесінде дене әуеге көтеріле лақтырылады, сөйтіп ытқу алған бұрышына сәйкес өзінің ауырлық орталығымен доға сызық (парабола) бойымен ұшады.  Би Биіктікке секіру (жеңіл атлетикада) — екі қатты тіреуге бекітілген кедергіден асып түсумен іске асырылады. Секіру 4 жаттығу жиынынан тұрады: -Екпіндей жүгіру, -Серпілу, -Кермеден асу, -Жерге түсу **Қалыптастырушы бағалау тапсырмалары**	Қозғалыста орындалатын жалпы дамыту жаттығуларын көрсетеді Бір орында жалпы дамыту жаттығуларын орындайды. Арнайы биіктікке секіруге арнлған жаттығуларды көрсетеді. аттау арқылы биіктікке секіру барлық фазаларының реттілігін сақтап орындай отырыпа көрсетеді. аттау арқылы биіктікке секіру қимыл-қозғалыс комбинацияларын жақсы деңгейде орындайды, реттілігін біледі және басқа		Презентация

	Тапсырма Жүгіріп келіп, ұзындыққа секіру тапсырмасын орындаңыз. 1. Жүгіріп келу 2. Бір аяққа итеріліп, серпілу 3. Ұшу 4. Жерге түсу  **Дескриптор** *Білім алушы* - жүгіріп келіп секіру техникасын көрсетеді; - секіру әдісін орындау барысында фазаларды орындайды. Онлайн мектеп тапсырмалары 	оқушыларға көрсетіп үйретеді Дене жаттығуларын орындау барысында туындауы мүмкін қиындықтар мен тәуекелдерді анықтайды.Қозғалыстарды орындаған кездегі ағзадағы болатын өзгерістерді анықтайды. Дене белседілігіне шынығу арқылы жетуді анықтайды		ҚБ тапсырмалары Онлайн мектеп тапсырмалары

	Сабақ мазмұны Тапсырма №2 Жауабын көрсету Секірудің қандай түрі 4 жаттығу жолынан тұрады? биіктікке секіру ұзындыққа секіру Алға Жеңіл атлетикада секірудің неше түрі бар? 4 2 5 6 3			

	 Спорт алаңындағы секіруге арналған жерге келіп, бірінің артынан бірі тұрып, 3-5 метр қашықтықтан жүгіріп келіп бір аяғымен серпіле неғұрлым алысқа секіруге жаттығу.Секіруге арналған шұңқырдың шетінде бір-бірден тұрып, қос аяқтап секіру арқылы сыныптағы ең жақсы секіретін оқушыны анықтау. Секіртпемен орындалатын жаттығулар: Ара қашықтықтарын 2-3 метр етіп тұрып, бір бала шығыршықты екінші бір балаға көлбете лақтырып, екі қолмен ұстауға үйренеді. Мұнда батылдық, ептілік жасап, шығыршықтан жасқанбай ұстауға дағдыландыру керек. Содан соң шығыршықты белдеріне салып айналдыруға үйренеді. Ара қашықтықтары 3-4 метр болатын екі қатарға қарама-қарсы тұрып, шығыршықты бір-бірлеріне бір қолмен лақтырып, екі қолмен ұстауға жаттықтыру (4-5 минут) Қатарда тұрған балалар оңға бұрылу арқылы екі қатар сап түзеп, үш қадам жерден жүгіріп келіп ұзындыққа секіру. Әр баланың көрсеткен нәтижесі журналға жазылды.			

Сабақтың соңы 5 минут	***Рефлексия:***	Оқушылар бүгінгі сабақтан алған білімдері бойынша өз жеткен жетістіктерін айтады		

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 9	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Секіру, лақтыру дағдысын дамыту			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары	9.2.5.1 - өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну 9.3.4.1 - денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу			
Сабақтың мақсаты	Жаттығу барысында қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіреді және қорытындылап орындайды.			
Бағалау критерииі	Дене жаттығуларын орындау барысында туындауы мүмкін қиындықтар мен тәуекелдерді анықтайды.Қозғалыстарды орындаған кездегі ағзадағы болатын өзгерістерді анықтайды. Дене белседілігіне шыныңу арқылы жетуді анықтайды			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Басы	**Ынтымақтастыру атмосферасын орнату.** Оқушыларды сапқа тұрғызу,сәлемдесу. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру.**Миға шабуыл.**Оқушыларға сұрақтар беріледі:Секірудің қандай түрлерін білесіңдер?Секіру бойынша олимпиада чемпиондарынан кімді білесіңдер? (Ольга Рыпакова). **1.** Сапқа тұру, сәлемдесу, ақпар беру, түгелдеу, сабақтың мақсатын түсіндіру, қауіпсіздік ережелерімен таныстыру; **2.** Жүру үстінде орындалатын жаттығулар: а) қолды жоғары ұстап, аяқтың ұшымен жүру;ә) қолды белге таянып, өкшемен жүру.		Қол шапалақ	Ұялы телефон

	3. Жүгіру үстіндегі жаттығулар: а) тізені жоғары сермей жүгіру;ә) аяқты артқа сермей жүгіру;б) аяқты алға сермей жүгіру;в) оң және сол жанымен секіру;г) жартылай отырып жүру;д) жартылай отырып секіру;е) дем басу. **4.** Бір орнында тұрып жасалатын жаттығулар:а) денені түзу ұстаймыз, қол белде аяқты иық көлемінде бірдей алшақ қоямыз, санақ бойынша 1-4 оңға,1-4 солға басты айналдыру;ә) оң қол жоғарыда, сол қол төменде, санақ бойынша 1-2 қолды артқа жазамыз, 3-4 ауыстырамыз; б) денені тік ұстап қолды алдыға созып қайшылаймыз;в) оң қолды жоғары көтереміз сол қол белде екі жаққа иілеміз;г) қолды белге қойып, оңға 2 рет солға 2 рет белді айналдырамыз;д) қолды тізеге қойып, тізе буынын ішке қарай 2 рет сыртқа қарай 2 рет айналдырамыз;е) қолды алдыға созып оң аяққа және сол аяққа отыру жаттығулары;ж) орнымызда тұрып терең демаламыз.			
Ортасы	**Тапсырма:** Жүгіріп келіп ұзындыққа секіріңіз. **Дескриптор:** -екпін алып жүгіреді; -белгіленген сызықты баспай бір аяқпен серпіліп ұшады; -қос аяқты алға тастап, қолдың көмегімен барынша алға қарай ұмтылады; -қос аяқты алға тастап, секіру шұңқырына жамбаспен түседі; -қозғалыс түрін (секіру) анықтайды; -секіру (жүгіру, серпілу, ұшу, қону) техникасын орындайды; -секіру кезіндегі (екпінмен жүгіру, тізесін ішке алмауы, жарақат алып қалуы т.б) тәуекелдерді анықтайды.	Арнайы ресурстар арқылы жаңа тақырыпты талдайды Жұп бойынша Жеке, өзара тақырыпты түсінгендерін мұғалімге қол көтеру арқылы білдіреді Кілт сөздер мен тіркестер. Оқушыларды түсінігін талқылау, көрсету топтық	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау Бағалау парақшасын толтырады.	Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б. Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана

	Мұғалім сыныппен бірге жеңіл атлетиканың негізгі түрлерін анықтау мақсатында әңгіме құру. Олар: спринтерлік жүгіріс, лақтыру және жан-жақты секірулер. Мұғалім осы айтылған негізгі түрлерінің ішінде әйгілі танымал спортшыларды айтуын сұрау. Мысалы: Усэйн Болт, Ян Железны, Елена Исинбаева. Оқушылар өздерінің топтарында осы айтылған спортшылардың денені қыздыру жаттығуларын ғаламтор арқылы табуы және оны жасап көруін бақылау. Оқушылар денені қыздыру жаттығуларының жан-жақты түрлерін құрастырып, көрсету керек. Орындап болғаннан соң оқушы өзінің әрекетін талқылап, өзін-өзі бағалау. Төзімділікті дамыту. 5 минуттық жүгіріс, жылдамдық бағытын мұғалімнің дыбыс беру арқылы өзгерту. Жүгіру мақсатында мұғалім оқушыға дұрыс стратегия қолдану туралы тапсырма беру. Негізгі бөлім.Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру әдістерін меңгеру үшін мына жаттығуларды жетік білуіміз керек: - бір орында ұзындыққа секіру, - үш қадам жасап секіру, - жылдам жүгіріп келіп секіру. Жүгіріп келіп ұзындыққа секірудің ең қарапайым түрі - «аяқты бүгіп секіру әдісі.» Бұл әдіс бойынша секіруші 20 метрдей қашықтықтан жоғары жылдамдықпен жүгіріп келіп,аяқты бүгіп секіреді.Ұзындыққа секіру:1)екпіндей жүгіру, 2)жерден серпілу, 3) қалықтау, 4)жерге түсуден тұрады. Секіруші неғұрлым шапшаң жүгірсе, соғұрлым алысқа секіреді. Ұзындыққа секіруді жақсы үйрену үшін мына тәсілдерді меңгеру қажет: - тез жүгіре білу жаттығуын қайталау, - серпілетін сызыққа аяқты дәл қоя білу жаттығуын қайталау. - серпілетін аяқты жерге нық тіреп,жақсы серпілу. - жерге дұрыс түсе білу.(артқа құламай түсу) Екпіндей жүгірген әр баланың адымының ұзындығы әр түрлі болмақ.Әдетте жерден серпілуге дейінгі жүгіретін қадам саны тақ болса,жүгіру серпілетін аяқтан,ал жұп болса ,сілтенетін аяқтан бастау керек.**Қорытынды бөлім.** Секіру жаттығулардан құралған эстафеталық ойындар.**«Кім алысқа секіреді ? »** бірінші нөмірлі бала сөре сызығына келіп бір орыннан ұзындыққа секіреді.Оның өкшесі тиген жерден екінші бала	ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсету қозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру	**ҚБ**	ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.

	секіреді.Секіру осылай жалғасады.Қай команданың секірген қашықтығы ұзын болса,сол команда жеңеді. **«Тез - тез секір! »** Әр команда алаңның екі шетіне қарама – қарсы орналасады. Белгі берілгенде барлық команда мүшелері тек қос аяқпен секіре жөнеледі. Сөйтіп екі команда орындарын алмастыру керек. Қай команданың соңғы мүшесі бірінші жетсе, сол команда жеңіске жетеді. **« Секір де, жүгіре жөнел ! » эстафетасы.**Екі команда сызықтың екі жағына бірінен – бірі 2-3 метрдей қашықтықта лек түзеп тұрады.Әр командада екі ойыншы лектің алдына шығып, секіртпе жіпті айналдырып тұрады. Берілген белгі бойынша ойыншылар кезекпен тез – тез шығып,айналып тұрған жіпті іліп кетпей секіріп өтеді де,алаңның қарсы бетіне сап түзеп тұрады. Эстафетаны бірінші болып аяқтаған және аз қате жіберген команда жеңеді.Үйге тапсырма,мадақтау,Мұғалім оқушыларды өзінің төмендегі бағалау парақшасына бағалайды. Секіру техникасын бағалау Дескрипторлар: қозғалыс қарқынын мөлшерлеуін біледі, пәннің білімін жоғарлатады және дене сапаларын жетілдіреді.			
Сабақтың соңы	Кері байланыс Оқушылардың өз тәртіптеріне рефлексия жасауды мобильдендіру (мотивация, әрекет тәсілдері, қарым-қатынас). Оқушылар стикерге мына сұрақтарға жауап жазады: 1. Маған сабақта не ұнады. 2. Маған немен жұмыс істеу керек? 3. Смайл арқылы өзінің көңіл-күйін бейнелейді және стикерді күн бейнесіндегі тақтаға жапсырады.	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	**Секіру, лақтыру дағдысын дамыту**			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.3.4.1 - денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу			
Сабақтың мақсаты	Спорттық спецификалық жаттығулар орындау кезінде қыймыл дағдыларын шыңдау. Спорттық спецификалық қыймылдардың орындау жүйелілігін жетілдіру, шыңдау. Спорттық спецификалық жаттығулар техникасын орындау кезінде дағдылардың жүйелігін жалпылау.			
Бағалау критерии	Тақырыптың маңыздылығымен танысады, денесін жаттықтырады,алған білімін өмірде қолдана алады. Барлық оқушылар техникалық тұрғыдағы спорттық жаттығуларды орындай алады және дағдыларды жетілдіре алады. Көптеген оқушылар спорттық арнайы қыймыл жаттығуларын орындау кезінде, қыймыл жүйелілігін сақтай отырып, дағдыларды шындайды. Кейбір оқушылар спорттық спецификалық жаттығуларды орындауда дағдыларды жалпылай отырып, қыймылдар жүйелілігін сақтайды.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Басы	Оқушыларды сабақ мақсатымен таныстыру. Бағалау критерилерін бірлесіп анықтау. Оқушыларға бір іс – әрекетті орындау алдында міндетті түрде дене мүшелерін қыздыру керек екенің ескертеміз. Оқушыларға жалпы дамыту жаттығуларын жұппен, бірнеше топпен орындауға болады.	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар

Ортасы	Оқушылар жұпқа бөлініп, лақтыруға арналған бірнеше бастапқы, көмекші жаттығуларды орындайды. 1. Бастапқы тұрыс аяқтың арасы кең, бір – біріне жанмен тұрады. Оқушы өзінің әріптесіне баскетбол добын денесін бұру арқылы лақтырады. Осы жаттығуды 10 – 20 рет қайталау керек. 2. Бастапқы тұрыс екі оқушы бір – біріне қарама – қарсы тұрады. Бірінші нығыздалған допты (2 кг) оң немесе сол қолмен астынан лақтырады. Лақтыру алдында жартылай отырады. Әріптесі допты екі қолмен ұстап, бір қолмен лақтырып қайтарады. 3. Екі оқушы бір – біріне қарама – қарсы отырады. Бірінші оқушы нығыздалған допты (1 кг) кеуде тұсынан өзінің әріптесіне лақтырады. Оқушылардың ара – қашықтығы дайындық деңгейлеріне байланысты орнатылады. Тапсырманы орындау барысында қауіпсіздік ережесі ескертіледі. **«Лақтыру және жүгіру».** Оқушылар екі командаға бөлінеді. Одан бөлек әр команда екі топқа бөлініп бір – біріне қарама – қарсы тұрады. Сәйкесінше қарама – қарсы тұрған кезде, бірінің артына бірі тұрады. Екі топтың ара – қашықтығы 6 – 8 метр. Бірінші топқа доп беріледі. Белгі бойынша, бірінші тұрған оқушы допты жоғары тұсқа көтеріп, допты лақтыру керек. Доп 3 – 4 метр белгіленген жерге тиіп, қарама – қарсы тұрған команданың ойыншысының қолынан табылу керек. Екінші топтың оқушысы дәл солай қайтарады. Допты лақтырғаннан кейін, оқушы қарама – қарсы жақта орналасқан топтың артына тұрады. Мұғалім оқушылардың дұрыс лақтырғаның қадағалайды. Ережені бұзған командаға айып ұпайы беріледі. Өз орнына бірінші болып жеткен топ жеңіске жетеді. Ойын кезінде доп белгіленген нүктеге жету керек. Екі топтың ара – қашықтығы жас ерекшеліктеріне сәйкес өзгереді. Ойынның ұзақтығы мұғалім анықтайды. Допты белгіленген нүктеге тигізбеген үшін айып ұпайы беріледі. Допты тек бастан асырып лақтыру керек. Сапқа тұрғызу Проектор арқылы кіші ағаш аттан секіру тәсілдерінің суреттерін және бейнетаспасын көрсете отырып түсіндіру	Белгі бойынша топтын бірінші ойыншылары, белгіленген жалаушаға дейін, қапшықпен қосаяқтап секіріп барып,секіріп қайтады. Келесі ойыншыға қапшықты жылдам тапсыруы керек. Ойын осылай жалғасады.	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау ҚБ «Бағдаршам» ҚБ «От шашу»	Баскетбол доптары, фишкалар, бағалау парақтары, секіртпе, шеңбер, қапшық, гимнастикалық орындықтар, төсеніш, қағаз доптары, себет, стикерлер.

	Кіші аттан секіру. 1. Кіші атқа ұстанып секіртпеден секіру жат - н жасау. 2. Секіртпеден итеріліп екі аяғын бүгіп кіші аттын үстіне міну 3. Кіші аттан секіріп түсу. 4. Кіші аттан тіреліп секіру. Мұғалім сыныпты 3 топқа бөледі. Оқушылар топта қандай жаттығулар секіруге, жүгіруге, лақтыруға арналған туралы денені қыздыру әрекетін жүргізеді. Оқушылар топта жаттығуларды жасау барысында талқылап және бірін-бірі бағалап отырады. Содан кейін мұғалім оқушыларға жаттығулардың кешенін дене дайындығына байланысты құрастырып көрсете алуын қадағалайды. Әр оқушы жаттығулар кешенін өз дене дайындығына байланысты жасайды. «Қуыспақ» ойыны. Жүргізуші оқушы сыныпқа кешеннен алынған жаттығуды көрсетеді, ол басқа қатысушы оқушыларға тапсырма болады. Әр жүргізуші өзінің кешенді жаттығуын көрсетеді. Дескрипторлар: ойынның ережесін сақтау, сабақ үрдісіне белсенді қатысу, жоғарғы күрделі тапсырмаларды орындау.			
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	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына		Рефлексия парағы

	волейбол добын лақтырады, оқушы жауапты қайтарған соң, мұғалімге допты қайта лақтырады.	байланысты кері байланыс жасайды.		

Бөлім				
Педагогтың аты-жөні	«Балдәурен» РОСО филиалы Оралбаев Берік Сәбденбекович			
Күні				
Сынып 9	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.3.1.1 - салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету			
Сабақтың мақсаты	1, Қозғалмалы ойындар кезінде жарақаттың алдын алу щараларын сақтайды. 2, Секірулерді орындалу техникасына сай көрсетеді; 3, Бір-бірінің үздік нәтижелерін салыстырып, анықтайды			
Бағалау критерииі	Білім алушы • Жүктемелердің жеке ағзасына тигізетін пайдасы мен қауіпі туралы айтады			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Басы	Оқушыларды сапқа тұрғызып, сәлемдесу, рапорт қабылдау, түгелдеу, сабақтың тақырыбымен мақсатын айтып таныстыру. Сапта тұрып жаттығулар орындау, жүру, жүгіру жаттығуығыларын орындату. Тыныс алуды ретке келтіруге арналған арнайы жаттығуларды жасап, сыныпты топқа бөліп жалпы дамыту жаттығуларын орындау.	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар

Ортасы	**«Сонғысын алу».** Оқушылар екі топқа бөлініп сызықтың сыртына қатарға бірінің артынан бірі тұрады.Қатардың алдына 15 м қашықтықта кегли, кубик, жалауша, доптар т.б. заттар қойылады. Олардың саны қатысушылар санынан біреу кем қойылады. Белгі берісімен әр команда заттарды алады, командалар екі жақ шетінен бір ойыншыдан кезектесіп жарыса заттарды алып, өз командасының арынан келіп қатарға орналасады, орналасу барысында келесі ойыншыны түртіпкетеді, келесі оқушы қол тигенде ғана жүгіруге құқылы. Соңғы затты өз командасына әкелген команда жеңімпаз болады. **«Допқа тигіз»** Ойыншылар екі командаға бөлініп қарама қарыс волейбол алаңының сызығының сыртына қарнама қарсы қатарға бір лекке орналасып, ортадағы сызық бойындағы қатар қойылған доптарды теннис добымен немесе кіші доппен көздеп тигізу арқылы қарсы команданың алаңына допты домалатып өткізу. Ортаға бір немесе бірнеше доп қоюға болады. Қарсыластардың орналасуы ара қашықтығы шамамен 18-20метр. Ойынды жеребе арқылы бастау құқығы анықталады. Допты домалату шегін ақылдасу арқылы белгілейді. Ойын ұзақ ығы 8-10 мин. жалғасады. Ойын нұсқаушының белгісімен басталады, бірінші команданың ойыншысы доптарды лақтырғанда келесі команда ойыншысы лақтырылған доптарды жинайды, жинап болып нұсқаушының белгісін күтеді. Доптарды белгіленген сызықтан асырған команда жеңіске жетеді. **Тапсырма** Тең екі командаға бөлініп, «Қызыл ту» ойынын ойнаңыз. Ойын ережесі: Алаң ортасында белгіленген сызық болады, екі команданың өздерінің тулары болуы қажет. Екі команда ойыншылары өз алаңындағы туларын қорғап, қарсылас командадағы туды өз алаңдарына алып келуі қажет. Қарсылас командаға шабуыл жасағанда сол команда ойыншылары оларды қуып ұстап алса, ойыншы сол жерде қатып қалады, яғни отырып қалады. Бірақ, өз қарсыластары қайта келіп «жан» бере алады. Ойында бір	тақырыпқа сай берілген түсініктерді дамыту арқылы, тапсырмаларды орындайды ойындар арқылы қолайлы ойындарды пайдаланады Көрсетеді Ойын ережесін дұрыс пайдаланады	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау ҚБ «Бағдаршам» ҚБ «От шашу»	Жүгіруге арналған жол және кең таза кеңістік. Фишкалар конустар,мұ ғалімге ысқырық, бор, секундомер Әрбір тапсырма үшін үлкен бос кеңістік.

	команда қарсылас командасының туын өз алаңына алып келсе ойын сол команданың жеңісімен аяқталады. **Дескриптор** *Білім алушы* - ойынды ережемен ойнап, ҚЕ сақтайды; - ойын ойнау барысында көшбасшылық танытады; - қозғалыс ойындарының денсаулыққа пайдасын түсінеді **Тапсырма:** Лақтыру дағдыларын сынамалау үшін келесі тапсырмаларды орындаңыз: a). аяқты алға созып, жамбасқа отыру қалпынан нығыздалған допты (2-3 кг.) бастан асырып, қашықтыққа лақтырыңыз; b). арқамен шалқалап жату қалпынан денені көтеру арқылы нығыздалған допты (2-3 кг.) бастан асырып, қашықтыққа лақтырыңыз; c). орнында тұру қалпынан нығыздалған допты (2-3 кг.) бастан асырып, қашықтыққа лақтырыңыз. **Дескриптор:** - лақтыру кезіндегі ағзадағы өзгерістер туралы айтады; - лақтырылған доптан кейінгі әсер еткен қозғалыс дағдысын анықтайды.			
Сабақтыңсоңы	**Рефлексия** Чемодан-салып аламын, алдағы уақытта қолданамын. Еттартқыш-алған ақпаратты өңдеймін . Себет-керек емес ақпарат, лақтырып жіберемін.	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	Қозғалыс қабілеті арқылы денсаулықты нығайту			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.3.1.1 - салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету			
Сабақтың мақсаты	Салауатты өмір салтының денсаулыққа әсер етуін түсіну Дене жаттығуларының сауықтырудағы пайдасын түсіндіру			
	Дене жаттығуларының сауықтырудағы пайдасын талқылайды және баяндайды Салауатты өмір салтының өзінің денсаулығына әсер етуін түсінеді			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	**Мұғалімнің әрекеті**	**Оқушының әрекеті**	**Бағалау**	**Ресурстар**
Басы	Ұйымдастыру кезеңі. Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі, оқушыларды түгелдейді Сабақтың басында оқушылардың зейінін шоғырландыру үшін «Миға шабуыл» әдісі бойынша «Салауатты өмір салты» дегенді қалай түсінесің?- деген сұрақ қойылады. Оқушылар жауабын саралай келе оқушылармен бірге сабақтың мақсаты мен тақырыбын анықтаймыз. Одан кейін мұғалім оқушыларды сабақтың тақырыбымен және оқу мақсатымен таныстырады. Оқушылар, бір орында, қозғалыста және жүгіру кезінде ЖДДЖ орындайды Оқушылар арнайы жаттығулар орындайды.	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар

Ортасы	Оқушыларды бір сызықтың бойымен бір-біріне қарама-қарсы екі сапқа тұрғызу Ойыншылар әрбір саптағы – командадағы рет нөмірлері бойынша есептеледі. Топтың көшбасшысы тапсырма береді, мысалы, 2+2, есептің шешімі нөмірі болған ойыншы бағаннан жүгіріп шығады да, белгілі бір қашықтықты жүгіріп өтіп, сапқа қайта оралады. Жүргізуші өз қалауы бойынша араластырып, әр түрлі тапсырмалар береді. Барынша көп жеңімпаз ұпайларын жинаған команда жеңіске жетеді. Дескриптор: Оқушылар -бұл ойында қандай дағдылар дамитытын түсінеді, -қандай қабілеттер көрінентінін және белсенді өмір салты көңіл күйді жақсартуға қалай жәрдемдесетінін түсінеді Қалыптастырушы бағалау: Оқушылар бірін –бірі «Бас бармақ» арқылы бағалайды Мұғалім оқушылармен бірге топтада ұсынылған кешендердің сауықтыру пайдасын талқылайды (С, К) «Сөреге!» әдісі. Сынып екі командаға бөлінеді – лақтырушылар және жүгірушілер. Кең алаңда лақтырушылар сөре сызығынан 3-4 м-де, бір-бірінен 6-5 м-де қойылған жалаушалардың бүйірінен сапқа тұрады. Оларға қарама-қарсы, мәре сызығында, бірінші сөре сызығынан 15-20 м-де екі жалауша қойылады. Жүгірушілер екінші сөре сызығында сапқа тұрады. Жалаушалар арасындағы сөре сызығында – екі шағын доп. лақтырушылар мен жүгірушілер «Марш!» командасы бойынша бір уақытта алға жүгіріп шығады. Лақтыру және жүгіру екі 10-15 м дәліз бойынша орындалады. Лақтырғаннан кейін лақтырушылар мәре сызығындағы жалаушадан айналып өтуі тиіс, керісінше жағдайда олар ұсталған болып есептеледі. «Сөреге!» командасы бойынша екі лақтырушы (ретімен) өз доптарын алып, лақтыру үшін бастапқы күйге тұрады. Бір уақытта екі жүгіруші жоғарғы (немесе төменгі) сөре қалпын алады. «Назар аудар!» командасы бойынша	Техника қауіпсіздігін сақтайды. Саптық жттығуларды біледі -Бөліну әдістері кезінде қателіктер жібереді.. -Сапта жаттығуды толық жасай алмайды -Оқушылар қауіпсіздікті сақтайды. -Сапта ара-қашықтық сақтамайды -Жаттығу барысында қателіктер жібереді. . Әр бір жаттығуды төрт рет солға,төрт рет оңға қарай үш	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау ҚБ «Бағдаршам»	Жүгіруге арналған жол және кең таза кеңістік. Фишкалар конустар,мұғалімге ысқырық, бор, секундомер Әрбір тапсырма үшін үлкен бос кеңістік. Мұғалімге арналған ысқырық. Аумақты белгілеу үшін фишкалар/конустар.

	лақтырушылар допты лақтырады, ал одан кейінгі «Марш!» командасы бойынша жүгірушілер алға қарай ұмтылады. Лақтырушылар мәре сызығына дейін жүгіреді, әрбір жалаушаны айналып өтіп, кері қайтады. Жүгірушілер лақтырушылардың доптарын теріп алып, оларға тигізу үшін лақтырады. Тигізгені үшін жүгірушілер командасы бір ұпай алады. Доптар қайта жалаушалардың арасына қойылады және кезекті екі лақтырушы мен екі жүгіруші шығады. Осылай барлық лақтырушылар лақтыру мен жүгіру орындағанға дейін жалғасады (әр ретте жүгірушілер командасы алған ұпайлар саналады). Содан кейін командалар рөлдерімен ауысады. Көбірек ұпай жинаған команда жеңеді. Дескриптор: Оқушылар - бұл ойында белсенділік және ептілік дағдылар дамитытын түсінеді -жылдамдық қабілеттер көрінентінін және белсенді өмір салты көңіл күйді жақсартуға қалай жәрдемдесетінін түсінеді. ҚБ. Оқушылар бірін –бірі «Бағдаршам» арқылы бағалайды Оқушылар шағын топтарда ширату жаттығуларының кешенін және белгілі бір бұлшық еттер топтары үшін қалпына келтіруге арналған жаттығуларды пысықтайды. Мысалы, орнынан тұрып ұзындыққа секіргеннен кейін қалпына келу жаттығуы мен ширату жаттығуын әзірлеу. Оқушыларға кешендерді әзірлеу кезінде интернет ресурстарын пайдалануға, жаттуғылар кешенін құру кезінде оларға әдістемелік қолдау көрсетуге рұқсат беріледі. Топтада ұсынылған кешендердің сауықтыру пайдасын талқылайды. Талқылауға арналған сұрақ: Бұл ойында жылдамдық тәрізді физикалық қасиеттер қалай дамитынын айта аласыздар ма?	рет тен қайталау қажет.	ҚБ «От шашу»	
Сабақтыңсоңы	***Сабақсоңындамұғалімоқушылардантөмендегі 2 сұраққажауапберулерінұсынады.*** ***« Керібайланыс» күнделігі*** 1.Менсабақтыңтақырыбын----------түсіндім. Оны ----------орындай аламын . 2. Мен ----------түсінбедім, Маған ең қиыны----------болды.	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы

	!			