

Сауран ауданының АӘДБ

*Әл-Фараби атындағы жалпы
орта мектебі*

*Дене шынықтыру пәні
мұғалімі
Султонмурот Алихановтың
шығармашылық
портфолиоcы*





І бөлім

Кіріспе

«Автопортрет»

«Автопортрет»



Аты-жөні:

Алиханов Султонмурат Умарұлы

Туған жылы:

01.10.1996 жыл

Білімі:

жоғары

Мамандығы:

дене шынықтыру пәні мұғалімі

Бітірген оқу орны:

ОҚПУ, 2017 жыл

Педагогикалық еңбек өтілі: 2 жыл

Санаты: сарапшы

Білімін жетілдіру курсы туралы ақпарат:

Шығармашылық тақырыбы: Жастарды тәрбиелеуде спорттық ойындардың мәні

Наградалары:

Оқушыларының жетістіктері:

Іс-тәжірибесінің таратылуы:



***II. Негізгі бөлім.
Кәсіби өсу парағы***

Кәсіби өсу парағы

№	Жасалынған жұмыстар	Іске асыру деңгейі	Оқу жылы				
			2018 2019	2019 2020	2020 2021	2021 2022	2022 2023
1	Аттестациядан өттім	«Педагог-модератор»					
		«Педагог-сарапшы»					
		«Педагог-зерттеуші»					
		«Педагог-шебер»					
2	Біліктілікті арттырдым	Облыс деңгейінде					
		Республика деңгейінде					
		Халықаралық деңгейде					
3	Әдістемелік құрал дайындадым	Мектепшілік					
		Облыс деңгейінде					
		Республика деңгейінде					
4	Әдістемелік жинақ дайындадым	Қала деңгейінде					
		Облыс деңгейінде					
		Республика деңгейінде					
		Халықаралық деңгейде					
5	Арнайы бағдарлама дайындадым	Қала деңгейінде					
		Облыс деңгейінде					
		Республика деңгейінде					
6	Сала бойынша мақала жарияладым	Қала деңгейінде					
		Облыс деңгейінде					
		Республика деңгейінде					
7	Жинақтарға мақаламды енгіздім	Қала деңгейінде					
		Облыс деңгейінде					
		Республика деңгейінде					
		Халықаралық деңгейде					
8	Конкурс жүлдегерлерін дайындадым	Қала деңгейінде					
		Облыс деңгейінде					
		Республика деңгейінде					
9	Семинар – конференциялар өткіздім	Қала деңгейінде					
		Облыс деңгейінде					
		Республика деңгейінде					
10	Педагогикалық технология қолдандым	Ішінара, тиімді әдістер	+	+	+	+	+
		Жүйелі, педагогикалық әдістер					
		Авторлық					
11	Еңбегім үшін марапатталдым	Мектепшілік					+
		Қала деңгейінде					
		Облыс деңгейінде					
		Республика деңгейінде					
		Халықаралық деңгейде					

III бөлім

Қорытынды бөлім - «Менің жетістіктерім»

- 1. Мұғалімнің нақты жұмыс нәтижелерінің өсу динамикасы, жеке жетістіктерін дәлелдейтін сертификаттар (байқау қатысушысы, жеңімпазы; мақтау қағаздары, алғыс хаттар т.б.)*
- 2. Мұғалімнің соңғы үш жыл ішінде көрсеткен нәтижелері.*
- 3. Ғылымы немесе құрметті атақтары туралы құжаттары, құрмет грамоталары, үкімет немесе жергілікті әкімшілік наградалары;*
- 4. Педагогикалық әрекеттері мен оның нәтижелері туралы берілген мұғалімдердің, ата-аналардың пікірлері;*
- 5. Басқа да құжаттар.*



«Менің жетістіктерім»

 <p>Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті <small>(жоғары оқу орнындағы ғалым атауы)</small></p> <p>Мемлекеттік аттестаттау комиссиясының 2017 жылы «29» 05 шешімімен (№ 01 хаттама)</p> <p>Алиханов Султонмурат Умарұлына <small>(тегі, аты, әкесінің аты (болса), әйелі дайла)</small></p> <p>5B010800 Дене шынықтыру және спорт <small>(мамлекеттік код және атауы) мамандығы бойынша</small></p> <p>білім БАКАЛАВРЫ дәрежесі берілді</p> <p>Мемлекеттік аттестаттау комиссиясының төрағасы Ректор Хатшы М.О.</p> <p>2017 жылы «05» маусым</p> <p>Шымкент қ.</p> <p>ЖБ-Б № 1187656</p> <p>Тіркеу нөмірі 2524</p>	 <p>Решением Государственной аттестационной комиссии Южно-Казахстанского педагогического университета <small>(полное наименование высшего учебного заведения)</small></p> <p>от «29» 05 2017 года (протокол № 01)</p> <p>Алиханов Султонмурат Умарұлы <small>(фамилия, имя, отчество (при его наличии))</small></p> <p>присуждена степень БАКАЛАВР образования</p> <p>по специальности 5B010800 Физическая культура и спорт <small>(код и наименование специальности)</small></p> <p>By the decision of the State Attestation Committee of South Kazakhstan Pedagogical University <small>(name of the higher education institution)</small></p> <p>Alikhanov Sultonmurat was <small>(graduate's full name)</small></p> <p>awarded the degree of BACHELOR of education in 5B010800 - Physical Training and Sport <small>(code and name of the specialty)</small></p> <p>Date «29» 05 2017</p> <p>ЖБ-Б № 1187656</p> <p>«05» июня 2017 года г. Шымкент</p>
---	--

МАДАҚТАМА ГРАМОТА

*Түркістан облысы Сауран ауданының
құрылғанына 1-жыл толуына орай, бұқаралық
спортты дамыту мақсатында өткізілген
мұғалімдер спартакиадасында аймақдық іріктеу
жарысында командалық есепте қатысып
жүлделі III орынға ие болғаны үшін
«Иқан» жалпы орта мектебінің мұғалімі
Алиханов Султанмурод
МАРАПАТТАЛАДЫ.*

Мектеп директоры



М. Мамадалиева



2022 жыл

Тіркеу № 1143



Озат іс-тәжірибе

Бөлім	3-бөлім Гимнастиканың негізгі элементтері			
Педагогтың аты-жөні	Султонмурат. Алиханов			
Күні	16.11.2022.			
Сынып	4 «Д»	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны	
Сабақтың тақырыбы	Акробатиканың жеңіл элементтері.			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	4.1.2.1 дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету.			
Сабақтың мақсаты	Акробатикалық жаттығулардың элементтерінің жинағын жекелеп, кешенді жинақтай, реттілік сақтап орындап көрсету.			
Бағалау критерийі	<ul style="list-style-type: none"> Дене сапасын арттыратын түрлі жаттығулар мен қозғалыстарды орындайды және орындалу сапасын арттырады. 			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>Оқытушы сыныпта жарақаттанудың алдын алу мақсатында қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқама жүргізеді.</p> <p>Уақытты жоспарлау: Дайындық бөлім: 12-15 мин.</p> <p>Спорттық киімдеріне назар аудару. Сәлемдесу.</p> <p>Жаңа сабақ түсіндіру, өтілу барысымен таныстыру.</p> <p>Қатардағы жаттығулар. Адымның ұзындығына көңіл бөу.</p> <p>Жүрістегі жаттығулар.</p> <p>Жаттығуларды біркелкі, дұрыс орындау.</p> <p>Жүрістегі жаттығулардан жүгірістегі жаттығуларға көшу.</p> <p>Баяу жеңіл жүгіру. Арақашықтықты сақтау. Қол кеуденің алдында, аяқтың ұшымен жүгіру. Мұрынмен тыныс алу. Жүгірістегі жаттығулар. Бірте-бірте ақырындап жүріске көшу. Кең тыныс алу. Жүрісте үш лекпен бұрылып үш қатарға тұру.</p> <p>Жалпы дамыту, жетілдіру жаттығулары.</p> <p>Арнайы гимнастикалық элементтерге арналған бұлшық еттерді қыздыру</p>	<p>Оқушы өз жұбын табады</p> <p>Әдіс арқылы қайталау</p> <p>Сұрақ жауап орындайды</p>	<p>Қол шапа-лак</p>	<p>Үлкен ойын кеңістігі, жарыс өткізуге қажетті құрал жабдықтар</p>

	<p>жаттығуларын ұқыптылықпен қайталату. Аяқ, қол буындарына арналған жаттығулар кешенін орындау. Төсеніште орындалатын жаттығулар жиынтығы.</p>			
<p>Ортасы</p>	<p>Оқушылар дайындық жаттығуларын орындайды. Түрлі отырған қалыптан, арқада жатқан қалыптан топтасу. Тіреле отырған қалыптан, тізеде тұрған қалыптан алға аунау. Алға домалау: Орындау техникасы. Матқа жақындау; тізені бүгіп, денені алға еңгейту, алақанды маттың шетіне қою. Саусақтар алға бағытталуы тиіс; иек кеудеге жанасып тұрады. Одан кейін шынтақты бүгіп, аяқпен аздап серпіліп, баспен аунайды – матқа</p>  <p>желкені, мойынды, жауырынды, белді ретімен қою. Егер дене бүгіліп тұрса, жұмсақ аунап түседі. <i>Үйрету реттілігі:</i></p> <p>Артқа домалау: Орындау техникасы. Артқа домалап түсуде әуелі шалқалап жатып, қолды иықтан асыра тіреу арқылы артқа тербетілуден бастаған жөн, жауырынға тұрған қалыптан артқа қарай аударылып, қолды иықтан асыра еденге тигізіп, қайтадан жүрелеп отыру. Егер дене</p>  <p>бүгіліп тұрса, жұмсақ аунап түседі. <i>Үйрету реттілігі:</i></p> <p>Жауырынға тұру: Орындау техникасы. Жауырынмен тұру топтамада артқа аунап орындалады. Иыққа дейін аударылып, шынтақты денеге жақындатып, төсенішке қойыңыз, сол мезетте денені тік қалпында ұстап тұрыңыз, содан кейін қолдың буынын арқаға жауырынға жақындатып қойыңыз, сирақты тік ұстаңыз. <i>Үйрету реттілігі:</i></p>	<p>Ойын ережесін біледі</p> <p>Біріккен әрі тиімді жұмыс көрсетеді</p> <p>Ойын кезінде әр-түрлі физикалық әрекеттерде дағдыларды түсініп қолданады</p> <p>Жаттығуларды орындау кезінде аяқтың қолдың белдің дұрыс бағытта қозғалуын дұрыс орындайды қатаң түрде сақталуын ескереді</p>	<p>Смалик тер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «Бағдаршам»</p> <p>ҚБ «Отшашу»</p>	<p>Үлкен ойын кеңістігі, жарыс өткізуге қажетті құрал жабдықтар</p>



Көпірге тұру(мостик):Көпір жасап тұру үшін екі аяқты алшақ қойып, жамбасты ілгері жіберіп шалқайғанда, бас пен екі қолды артқа қарай қатар иіп, қолды жерге тіреу керек.



Сабақтың соңы

Рефлексия

- «Аяқталмаған сөйлемдер» әдісі арқылы
1. «Бүгін мен білдім»
 2. «.....қызықты болды»
 3. «.....қиын болды»
 4. «.....екенін түсіндім»
 5. «Мен білім алдым»
 6. «.....мені таң қалдырды»

Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарын а байланысты кері байланыс жасайды.

Рефлексия парағы

