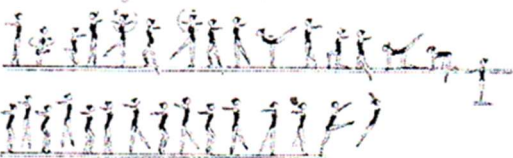



Бөлім	III бөлім			
Педагогтың аты-жөні	Бексултанов Б.			
Күні	15.11.2022 жыл			
Сынып: 8 «Ә»	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Снарядтағы гимнастикалық жаттығулар жиынтығы			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.1.5.1 кең ауқымдағы дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын анықтау және бағалай білу			
Сабақтың мақсаты	<p><b>Барлық оқушылар үйренеді:</b> Акробатикалық жаттығуларында тепе-теңдікті сақтайды</p> <p><b>Басым көпшілігі үйренеді:</b> Акробатикалық жаттығулардан комбинациясын құрастырады</p> <p><b>Кейбіреуі үйренеді:</b> Акробатикалық жаттығулардан комбинациясын құрастырып, өзі көрсете алады</p>			
Бағалау критерині	<p>Қауыпсіздік ережесін сақтайды.</p> <p>Акробатикалық жаттығуларында тепе-теңдікті сақтайды</p> <p>Қатесіз акробатикалық жаттығуларды көрсетіп тактика және стратегиясын талдай алады.</p>			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p><b>Бой сергіту жаттығулары.</b></p> <p><b>Жүру түрлері:</b> Кәдімгі жүріс (походная ходьба) Аяқтың ұшымен жүру Өкшемен жүру Аяқтың ішкі қырымен жүру Аяқтың сыртқы қырымен жүру Спорттық жүріс</p> <p><b>Жүгіру түрлері:</b> Кәдімгі, бірқалыпты жүгіріс Тіркеме адыммен оң, сол жақпен Аяқты айкастырып оң, сол жақпен Теріс қарап жүгіру Оң және сол иыққа вертикаль осьтің бойымен айналып жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру Балтырды артқа сермеп жүгіру Түзу аяқты алға және артқа сермеп жүгіру Барлық жылдамдықпен жүгіру Баяу жылдамдықпен жүгіру <b>Демді қалпына келтіру</b> <b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> 1) Б.Қ. – негізгі тұрыс С-к. 1 – екі қолды жоғары көтеріп, оң аяқты артқа беріп ұшына қойып керілу С-к. 2 – бастапқы қалып</p>	Оқушы өз жұбын табады Әдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар

	<p>С-к. 3 - екі қолды жоғары көтеріп , сол аяқты артқа беріп ұшына қойып керілу  С-к. 4 – бастапқы калып</p> <p>2) Б.Қ. – аяқ иық көлемінде, қол белде  С-к. 1 – 4 – басты оңға қарай айналдыру  С-к. 5 – 8 – басты солға қарай айналдыру</p> <p>3) Б.Қ. – аяқ иық көлемінде, қол бүгілген кеуде тұста  С-к. 1 – 2 – бүгілген <u>қолдарды артқа сермеу</u>  С-к. 3 – 4 – қолды жазып денені оңға бұрып артқа сермеу  С-к. 5 – 6 – бүгілген қолдарды артқа сермеу  С-к. 7 – 8 – қолды жазып денені солға бұрып артқа сермеу</p> <p>4) Б.Қ. – аяқ иық көлемінде, қол белде  С-к. 1 – 4 – денені оңға қарай айналдыру  С-к. 5 – 8 – денені солға қарай айналдыру  Б.Қ. – аяқ иық көлемінде, қол белде  С-к. 1 – 4 – белді оңға қарай айналдыру  С-к. 5 – 8 – белді солға қарай айналдыру</p> <p>5) Б.Қ. – аяқ иық көлемінде  С-к. 1- қолдарымызды жоғары көтеріп керілу  С-к. 2- алға иіліп қолды аяқтың ұшына тигізу  С-к. 3- отыру  С-к. 4 – Б.Қ.</p> <p>6) Б.Қ. – негізгі тұрыс  С-к. 1- жүрелей отыру  С-к. 2- <u>қолды тіреп етпеттей жату</u>  С-к. 3- жүрелей отыру  С-к. 4 – Б.Қ.</p> <p>7) Б.Қ. – аяқты алшақ қойып, алға еңкею  С-к. 1-4- Денені оңға , солға бұрып қолды аяқтың ұшына тигізу («Диірмен» жаттығуы)</p> <p>8) Б.Қ. – негізгі тұрыс, қолды алға созып ұстау  С-к. 1- оң аяқты түзу <u>алға сермеу</u>  С-к. 2- Б.Қ.  С-к. 3- сол аяқты түзу алға сермеу  С-к. 4 – Б.Қ.</p> <p>9) Б.Қ. – аяқты алшақ қоямыз  С-к. 1- оң аяққа отырып сол аяқты түзу созу  С-к. 2- Б.Қ.  С-к. 3- сол аяққа отырып оң аяқты түзу созу  С-к. 4 – Б.Қ.</p> <p>10) Б.Қ. – негізгі тұрыс , қолды алға созамыз  С-к. 1 – 4 – оң аяқтың тобық буындарын және білезік буындарды ішке , сыртқа айналдыру  С-к. 5 – 8 – сол аяқтың тобық буындарын және білезік буындарды ішке , <u>сыртқа айналдыру</u></p> <p>11) Б.Қ. – негізгі тұрыс  С-к. 1- жоғары секіріп екі аяқты иық көлеміне екі жанға ашып түсеміз</p>			
--	---	--	--	--

	<p>С-к. 2- Б.Қ. С-к. 3- жоғары секіріп оң аяқты алға сол аяқты артқа қойып түсу С-к. 4 – Б.Қ.</p>			
Ортасы	<p>Оқушылар шағын топтарда төмен гимнастикалық бөренеді комбинацияны орындайды.</p>  <p>Бөрененің басына бетпен тұрып, бөренеге аттау, ортасына дейін жүру, сол жерде негізгі қалыпты қабылдау. Қолды жан-жаққа көтеру, сол аяқпен аяққа кадам жасау (сол аяқ алда, оң аяқ – артта). Аяқ ұшына көтерілу және оң иық арқылы 180°-қа бұрылу. Сол аяқты артқа-жоғары жіберу, бүгілу және аздап алға еңкею, қолдар жан-жаққа («қарлығаш»); Сол аяқты бөренеге қою, екі аяқты бүгу, тізерлеп тұру, ал қолмен бөренеге сүйену. Дене ауырлығын оң аяққа көшіру және қолмен бөренені ұстап, сол аяқты жазу (жартылай шпагат жасау). Қолмен бөренені ұстап, оң аяқты сол аяққа қоб, тұру және бір уақытта қолды жан-жаққа ашу. Оң аяқпен алға бір кадам жасау және оны сол аяқтың алдына аяққа қою, бұрылу, бөренеге көлденең тұру және бүгіліп секіріп түсу.</p>	<p>тақырыпқа сай берілген түсініктерді дамыту арқылы, тапсырмаларды орындайды</p> <p>ойындар арқылы қолайлы ойындарды пайдаланады Көрсетеді Ойын ережесін дұрыс пайдаланады</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «Бағдаршам»</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	<p>Жүгіруге арналған жол және кеңістік. Фишкалар конустар, мұғалімге ысқырық, бор, секундомер Әрбір тапсырма үшін үлкен бос кеңістік.</p>
Сабақтың оны	<p><b>Рефлексия</b> Чемодан-салып аламын, алдағы уақытта қолданамын. Еттартқыш-алған ақпаратты өңдеймін. Себет-керек емес ақпарат, лақтырып жіберемін.</p> 	<p>Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдары на байланысты кері байланыс жасайды.</p>		<p>Рефлексия парағы</p>

19

