



Автор: Нұрлыбек Орынбек Нұрлыбекұлы

Пән: Дене шынықтыру

Сынып: 6-сынып

Бөлім: Құрал жабдықтар арқылы гимнастика дағдыларын арттыру

Тақырып: Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау кезінде қауіпсіздік ережесін сақтау.

Оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтемеу):	6.3.2.2. Дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау. 6.1.2.2. Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау.
Сабақтың мақсаты:	Барлық оқушылар орындай алады: - ЖДЖ орындай алады, ағзаны қалыпқа келтіруді біледі, алдыға, артқа домалаудың техникасымен танысады. - Акробатикалық жаттығулар кезінде денені қыздыруды үйрену; - Жаттығуды орындауға тырысады Оқушылардың көпшілігі орындай алады: - Қимыл-қозғалыс жаттығуларды орындайды; - Алдыға домалау және артқа домалау жаттығуын меңгере алады; - Акробатикалық тәсілдерді орындай алады. Оқушылардың кейбірі орындай алады: - Акробатикалық жаттығуларды ретін білу және орныдайды; - Қимыл-қозғалыс комбинацияларын орындай; - Жаттығу барысында кеткен қателіктерді түзей алады.
Тілдік мақсаттар:	Пәндік лексика және терминалогия: аяқ ұшымен – на носочках –on the socks; өкшемен– на пятках – on the heels; шеңбер – круг – a circle; гимнастикалық төсеніш- гимнастические маты-gymnastic mats; алға домалау- кувырок вперед- a forward roll; жауырынға тұру- на лопатках- on the shoulder blades; жақсы – хорошо – good.
Құндылықтарды дарыту:	«Мәңгілік Ел» бағдарламасынан: Қазақстандық патриотизм және азаматтық жауапкершілік, құрмет, ынтымақтастық, ашықтық
АКТ-ны қолдану дағдылары:	Алға домалау және жауырынға тұру элементтерін көрсету видео үлгісі, аудиожазба https://youtu.be/ew2fDTH2CGE https://youtu.be/pZ_O9R45dFk
Пәнаралық байланыс:	Қазақ тілі, орыс тілі, ағылшын тілі, математика, тарих, валеология пәндері
Коммуникативтік оқыту: Диалог:	Талқылауға арналған сұрақтар: - Акробатикалық жаттығулар мен гимнастикалық жаттығулардың айырмашылығы қандай? - Не себепті акробатикалық жаттығулар икемділік керек деп ойлайсыз? - Гимнастика неше түрге бөлінеді? Неліктен екенін айта аласыңдар ма? - Домалау жаттығуларының өмірде қажеттілігі барма? - Көпір жасаудың алдында дене қыздыру қажетпе? - Акробатика және гимнастиканың айырмашылығы неде?
Блум таксономиясы:	Білу, түсіну, талдау, жинақтау, бағалау

Сабақ барысы

Сабақ кезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
-----------------	------------------------	-----------

Сабақтың басы	- Музыка ырғағымен спорт залға кіру. - Әртүрлі эмоция маскаларымен оқушыларды қарсы алу; - Сәлемдесу жақсы сөздер айту; Психологиялық ахуал: «Атомдар мен молекулар» тренингі. - Оқушыларға сандар айтылады сол арқылы психологиялық ахуалын анықтауға болады. АКТ:https://youtu.be/ew2fDTH2CGE https://youtu.be/pZ_O9R45dFk Көрсетілген видео арқылы оқушыларды орындаған элементтеріне қарап, бағдаршам әдісін пайдаланып оқушыларды топқа бөлу. Белсенді оқыту: Пульсометрия әдісі: - Оқушылардың бастапқы тыныштық күйдегі жүктеме мөлшерін анықтау, тамыр соғысын өлшеу. Бір оқушыны алып 10 секунд тамыр соғуын өлшеп, оны 6 ға көбейтеміз. Осылайша 1 минутта жүрек соғу жиілігін анықтаймыз. - Жеңіл жүгіріспен жүгіру; - Жалпы дамыту жаттығулары: Орыс, ағылшын тілдерімен байланыс: аяқ ұшымен – на носочках –on the socks; өкшемен – на пятках – on the heels; 1. Басты оңға, солға 4 рет айналдыру; 2. Қолды иыққа ұстап алға артқа 4 рет айналдыру; 3. Қолды белге ұстап оңға солға 4 рет айналдыру; 4. Екі аяқты кеңінен ашып екі қолмен алға тірелу; 5. Бастапқы қалыпқа келу жаттығулары. Диалог: «Еркін микрофон» әдісі - Акробатикалық жаттығулар мен гимнастикалық жаттығулардың айырмашылығы қандай? - Не себепті акробатикалық жаттығулар икемділік керек деп ойлайсыз? - Гимнастика неше түрге бөлінеді? - Домалау жаттығуларының өмірде қажеттілігі барма? - Көпір жасаудың алдында дене қыздыру қажетпе? - Акробатика және гимнастиканың айырмашылығы неде? Блум таксономиясы: Білу, таныу. Оқушылардың зейінін экранға аудартып берілген суреттегі үш спорт түрінен, акробатика элементтерін табу. АКТ:- дискі лақтыру https://im0-tub-kz.yandex.net/i?id=582877805f07f120f6d13168fde6989f-l&n=13 - жауырынға тұрпу https://im0-tub-kz.yandex.net/i?id=1a33d9eaa9d6c4b44277aaf98ee227f0-sr&n=13 - дзюдо https://im0-tub-kz.yandex.net/i?id=2ea1bcc0ccbd16f3271ca3d90dd2ec65-l&n=13 Бой сергіту: Түсіну : Тарих пәнімен байланыс: Гимнастика грек тілінен аударылғанда «жаттығу жасаймын, жаттықтырамын» деген мағынаны білдіреді. Гимнастика 1897 жылы пайда болған. Акробатикакалық, көркем гимнастика және спорттық гимнастика болып үшке бөлінеді. аяқ ұшымен – на носочках –on the socks; өкшемен – на пятках – on the heels; шеңбер – круг – a circle; гимнастикалық төсеніш - гимнастический мат -gymnastic mats; алға домалау - кувырок вперед - a forward roll; жауырынға тұру - на лопатках - on the shoulder blades; жақсы – хорошо – good. Рухани құндылықтар: Дағдылар: «Мәңгілік Ел» бағдарламасынан: Қазақстандық патриотизм және азаматтық жауапкершілік, құрмет, ынтымақтастық, ашықтық АКТ:https://youtu.be/ew2fDTH2CGE https://youtu.be/pZ_O9R45dFk Көрсетілген видео арқылы оқушыларды орындаған элементтеріне қарап, бағдаршам әдісін пайдаланып оқушыларды топқа бөлу.	5e30249b80e3f.png Image not found or type unknown 5e3021b826c20.png 5e30237e3992a0238e11666.png Image not found or type unknown 5e3024092fc12.png Image not found or type unknown 5e302415d1ea8.png Image not found or type unknown 5e302420145d1.png Image not found or type unknown
----------------------	--	--

Сабақтың ортасы	Саралау дегеніміз-оқушының нақты физикалық деңгейін анықтайды(ағылшын тілінен аударғанда Lesson-stadi,орыс тілінен аударғанда -дифференцированный подход) Саралаудағы мақсатым: Оқушылардың жаттығуды орындау тәсіліне қарай топқа бөлу себебім топтық және жекелей жұмыс жаттығуын дамыту, өз қателіктерін жөндету. Қолдау көрсету арқылы. А. Қызыл түс- жаттығуды төменгі деңгейде орындайды. Тапсырма: Қызыл түс - алға 1 - рет домалау комбинациясы. В. Сары түс- жаттығуды орта деңгейде орындай алады. Тапсырма: Сары түс – алға 2 - рет домалау комбинациясы. С. Жасыл түс- жаттығуды жоғары деңгейде орындай алады. Тапсырма: Жасыл түс - алға 2 - рет домалап, жауырынға тұру. С тобы В тобына В тобы А тобына көмектеседі. Қолдану: Жасыл топтағы оқушылар қызыл топтағы оқушыларға көмек береді. Сары топтағы оқушыларға жаттығуды күшейту арқылы жауырынға тұрады. Осыдан күтілетін нәтиже сабақтың беріктігі пайда болады. Пульсометрия әдісі: - Оқушылардың орта деңгейдегі жүктеме мөлшерін анықтау,тамыр соғысын өлшеу 160-180 болса онда жүктеменің жеткілікті болғаны. Алға домалау - кувырок вперед - a forward roll; жауырынға тұру - на лопатках - on the shoulder blades; Орыс, ағылшын тілдерімен: Алға домалау - кувырок вперед - a forward roll; жауырынға тұру - на лопатках - on the shoulder blades;	5e302590a04b9.png Image not found or type unknown 5e3026dbe05e202601c4b28.png
Сабақтың соңы	Кері байланыс: - Алға домалау жауырынға тұру элементін түсіндіңдер ме? - Алға домалау, жауырынға тұру әдістерін орысша, ағылшынша қалай аталады? - Гимнастика қай жылдары пайда болды? Оқушылар осы сұраққа өзінің түсінгендерін смайлик арқылы білдіреді. Талдау: Алға домалап жауырынға тұрудың адамға пайдасы -Қан айналым жүйесіне -Сергек болуға Дененің -сымбаттылығына Епті болуға Жинақтау: Дескриптор дегеніміз- нақты оқушының бағалау параметрі. Эстафеталық ойындар. 1. - Алға домалау кезінде қате жібермеді. - Алға домалап жауырынға тұру әдісін тамаша орындап шықты. -Жаттығу барысында әріптестеріне көмек көрсетті. 2. - Өзін еркін ұстады. - Жаттығу кезінде ұтымды шешім қабылдады. - Жаттығудың реттілігін сақтады. 3.- Алға түзу домалай алмады. - Жаттығу кезінде қобалжулар болды. - Жаттығу кезінде әріптесінің көмегіне жүгінді Пульсометрия әдісі: - Оқушылардың соңғы жүктеме мөлшерін анықтап, тамыр соғысын өлшеу 60-70 болса оқушы бастапқы қалыпқа келгені. Бағалау: Тапсырмаларды жақсы орындадым деп есептейтін оқушылар бас бармағын көтерсін, егер сенімді болмаса, қырымен қойсын, әлі дайындық керек дейтін оқушылар төмен түсірсін. Т.Б түрлері. Бағдаршам. Бұлтпен бағалау, доптардың түстерімен бағалау. Блум таксономиясын пайдалана отырып, оқушылардың тапсырманы орындауын бағалау. Оқушылар қолына берілген кемелер арқылы өзін бағалайды.	Image not found or type unknown 5e3025f501eeb.png Image not found or type unknown 5e30273f62f09.png Image not found or type unknown
Рефлексия	Акробатикалық жаттығулар алдыға домалау және артқа домалау,жауырынға тұру бойынша не түсіндік. «Шабыт аралы» тренингі: Оқушылар қолына берілген кемелер арқылы өзін бағалайды. Қандай жетістіке жетті,бүгінгі сабақтың мақсатына жетіме.Егер жеткен болса кемені жоғарғы шыңына қояды.Егер жетпеген жағдайда кеме судың жағасына қояды.	5e3027695a554.png Image not found or type unknown