

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 102 сағатты құрайды

№ р/с	Сабак №	Сабактардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі		Ескер- тулер
					9«А»	9«Ә»	
I-тоқсан							
24 сағат I-бөлім .Жүгіру, секіру, лақтыру техникасын жетілдіру.(10 сағат)							
Ө.Қ.Н (4 сағат)							
1	1	Қауіпсіздік ережесі. Спринттік жүгіруді жетілдіру	9.3.4.1денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді,техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	01.09	01.09	
2	2	Спринттік жүгіруді жетілдіру	9.3.4.1денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді,техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	06.09	04.09	
3	3	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту Ө.Қ.Н. Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік	9.3.3.13 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1	07.09	06.09	
4	4	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту	9.3.3.13 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1	08.09	08.09	
5	5	Секірудің түрлендірілген түрлері Ө.Қ.Н. Ормандағы және даладағы өрт	9.1.2.1 кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті ехникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1	13.09	11.09	
6	6	Секірудің түрлендірілген түрлері	9.1.2.1 кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті ехникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1	14.09	13.09	
7	7	Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру. Ө.Қ.Н. Су тасқыны	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық кимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалысты салыстыру	1	15.09	15.09	
8	8	Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру.	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық кимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалысты салыстыру	1	20.09	18.09	
9	9	Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру Ө.Қ.Н. Өндіріс апаттар мен қираулар	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу	1	21.09	20.09	
10	10	Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды бағалай білу	1	22.09	22.09	
2-бөлім .Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс (14 сағат)							
11	11	Ойын техникасы	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық кимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған кимыл-қозғалысты салыстыру;	1	27.09	25.09	

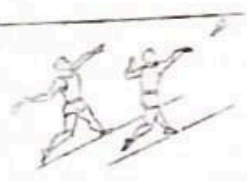
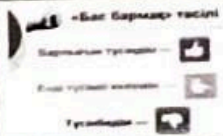
27	3	Топтық саптық жаттығулар	9.3.4.1 денсаулық қажатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	09.11	08.11	
28	4	Акробатикалық элементтердің жиынтығын құру. О.Қ.Н. Қатты әсер ететін заттарды тастау салдарынан болатын апаттар	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қызығу жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау;	1	10.11	10.11	
29	5	Акробатикалық элементтердің жиынтығын құру.	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1	15.11	13.11	
30	6	Акробатикалық элементтердің жиынтығын құру.	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1	16.11	15.11	
31	7	Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру. О.Қ.Н. Гидродинамикалық апаттар	9.1.5.1 кең ауқымдағы денежаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу;	1	17.11	17.11	
32	8	Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру.	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;	1	22.11	20.11	
33	9	Гимнастикалық снарядта жүйелі жаттығулар құру.	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;	1	23.11	22.11	
34	10	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау. О.Қ.Н. Дауыл,боран алдын алу	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1	24.11	24.11	
4-бөлім .Қазақтың ұлттық және халық ойындары (12 сағат)							
35	11	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну;	1	29.11	27.11	
36	12	Топта гимнастика жаттығулар тізбегін құру және бағалау	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну;	1	30.11	29.11	
37	13	Халықаралық ойындар.	9.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талдай білу;	1	01.12	01.12	
38	14	Халықаралық ойындар.	9.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талдай білу;	1	06.12	04.12	
39	15	Халықаралық ойындар.	9.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талдай білу;	1	07.12	06.12	
40	16	Халықаралық ойындар.	9.2.3.1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша бірқатар біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын бағалай білу;	1	08.12	08.12	
41	17	Халықаралық ойындар.	9.2.3.1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша бірқатар біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын бағалай білу;	1	13.12	11.12	

12	12	Ойын техникасы	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру;	1	28.09	27.09	
13	13	Ойын техникасы	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1	29.09	29.09	
14	14	Ойын техникасы	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1	04.10	02.10	
15	15	Ойын техникасы	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1	05.10	04.10	
16	16	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;	1	06.10	06.10	
17	17	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;	1	11.10	09.10	
18	18	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;	1	12.10	11.10	
19	19	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;	1	13.10	13.10	
20	20	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу;	1	18.10	16.10	
21	21	Командалық жұмыс және қошбасшылық дағдысы	9.2.2.1 қошбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1	19.10	18.10	
22	22	Командалық жұмыс және қошбасшылық дағдысы	9.2.2.1 қошбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1	20.10	20.10	
23	23	Командалық жұмыс және қошбасшылық дағдысы	9.2.2.1 қошбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1	25.10	23.10	
24	24	Командалық жұмыс және қошбасшылық дағдысы	9.2.2.1 қошбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1	26.10	25.10	
2-тоқсан 24 сағат 3-бөлім .Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары (12 сағат) Ө.Қ.Н (4 сағат)							
25	1	Қауіпсіздік ережесі. Топтық саптық жаттығулар	9.3.4.1 денсаулық қауіпсіздігі күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	27.10	27.10	
26	2	Топтық саптық жаттығулар Ө.Қ.Н. Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	9.3.4.1 денсаулық қауіпсіздігі күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	08.11	06.11	

Құрал жабдықтар арқылы гимнастика дағдыларын арттыру	Мектеп: <i>Мәуля Жәлел</i>	
Күні: <i>21.09.2023</i>	Мұғалім: Әшірбеков Ж	
Сыныбы: <i>8а, 2.</i>	Қатысқандар: <i>Түркен</i>	Қатыспағандар: <i>Моу</i>
Сабақтың тақырыбы:	Гимнастикалық снарядтағы жаттығулар жиынтығы. Ө.Қ.Н.Дауыл, боран алдын алу	
Оқу мақсаты:	8.1.5.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу Ө.Қ.Н.Дауыл, боран алдын алу	
Сабақ мақсаттары:	Барлық оқушылар келесіге қабілетті: гимнастика сабағының қауіпсіздік ережесін ұғындыру. Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті: Басқа оқушыларды байқау және оларға сындарлы пікір айту Кейбір оқушылар келесіге қабілетті: Динамика мен кеңістіктегі айқын өзгерістерді көрсететін жаңартпашыл және бір қалыпты реттіліктерді ойлап шығару.	
Жетістік критерий:	Гимнастикалық снарядтарда жаттығуларды орындайды	
Тілдік мақсаттар:	Негізгі сөздер мен тіркестер: қанат, саты, кермелер әр түрлі биіктіктердегі қосырықтар	
Құндылықты дарыту:	Сабақ кезіндегі оқушылардың бір біріне деген сенімділігін арттыру, әділ жұмыс жасауға бейімдеу сыныптасына деген көмек көрсету	
Пән аралық байланыс:	Физика, геометрия	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекеттер	Ресурстар
Сабақтың басы 10 мин.	Оқушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу, рапорт беру. Сабақтың мақсатын түсіндіру . Бір орында: Оңға, солға, кері бұрылу. 2.Жүру: Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру. Жартылай отырып, толық отырып жүру. 3.Жүгіру: Еркін жүгіру, түзу аяқты көтеріп жүгіру, аяқты артқа түзу жүгіру, екі жаққа аяқты көтеріп жүгіру. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау. Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау. Гимнастикалық снарядтарда орындалатын кейбір элементтерді көрсету (мұғалімнің таңдауы бойынша), Физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар кешені	Үлкен кеңістік, ысқырық.
Сабақтың ортасы 25 мин.	Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау. Жұптармен жердегі және жабдықтардағы динамика мен қатынастардағы қарастыру. Оқушылар жұптарда бір-бірінің соңынан еріп, кезекпен бүкіл залдағы	Үлкен кеңістік, ысқырық.

	жабдықтар жиынтықтарын қарап көреді. Аяқты алға-артқа сермеу техникасы. 1. Сермеу денені алға жамбас-сан буындардағы иу арқылы және қолдың бұлшық еттерін қатайту арқылы орындалады. 2. Аяқты артқа сермеп өтіп, шапшаң жамбас-сан буынын түзеп, артқа жанына секіріп түсу. Сермеу соңында, аяғының екпінін азайтып, қолдарын, секіріп түсетін жактағы сырғыға ауыстыру керек. Арқанға өрмелеу. Орындалу техникасы. Қолды бүгіп асылып тұрып, аяқты алға бүгіп арқанды аяқпен айкастырып, балтырларын қосамыз. Арқанды аяқпен қысып аламыз, сыртқы жағы бір табан аяқтары және ішкі жағы, сирақтың басқа (оң немесе сол) жағы тығыз арқанға жабысады. Аяғын жазып, бой көтере отырып, басып алып, арқанды аяқпен кезек-кезек алмастырамыз. Бұдан әрі-әрекеттер қайталанатын. Нені оқушы білу керек арқанмен өрмелегенде 1. Өрмелеуді қолды бүгіп асылып тұрып бастау. 2. Арқанды аяқпен қатты қысып алу керек Нені жасай алу керек? 1. Қолды бүгіп асылып тұру және жай асылып тұру. Асылып тұрып аяқты бүгіп өзіне қарай көтеру.	
Сабақтың соңы 5 мин.	Жабдықты топпен ақырын орнына қою және басқа топтар бұны аяқтамағанша, орын тауып, жату және тізенің жерде жатуы үшін бұрылу. Оқушыларды қолы жерге созуды, тізелерді ақырын бір жақтан екінші жаққа бұруды және салмақты ақырын жерге түсіруді сұраныз. Кең созылған қол берік ұстайтынын түсіндіру. Оқушыларды екінші жаққа ақырын бұрылып, тізіге отыруды сұраныз. Қолды дененің бір жағынан екінші жағына қарай бұрап, омыртқаны ақрын созу. Иықты үш рет алға және үш рет артқа айналдыру және бұл кезде жақсылап тыныс алу. Көзді жұму және бүгін жақсы жасаған нәрсе туралы ойлану. Қимылдар алаңынан кеткенде бұл жағымды сезімді сақтауды сұраныз.	Үлкен кеңістік
Сабақ бойынша рефлексия Сабақ мақсаттары, оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы қойылған мақсатқа қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен? Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме? Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма? Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен? Жалпы оқушыларды бағалау Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқытуға, үйренуге қатысты)? 1: 2: Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту және үйрену)? 1:		

Сабақ тақырыбы: Лактыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту. Ө.Қ.Н.Өндіріс апаттар мен қираулар		Мектеп: №25 Жаңа жол ЖББ КММ	
Күні: 11.08.2023		Мұғалімнің аты-жөні:	
Сынып: 8а, 2сөмк		Қатысқандар: Түрген	Қатыспағандар: Жоғу
Осы сабақ арқылы жүзеге асатын оқу мақсаттары:	8.1.1.1 – арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын көрсету 8.3.5.1 – басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу		
Сабақ мақсаттары:	Барлық оқушылар орындай алады: Қауіпсіздік ережесін біледі. Ө.Қ.Н.Өндіріс апаттармен қираулар Оқушылардың көпшілігі орындай алады: Лактыру әдістерін біледі. Ө.Қ.Н.Өндіріс апаттармен қираулар Оқушылардың кейбірі орындай алады: Тура, дәлдеп лактыруды біледі. Ө.Қ.Н.Өндіріс апаттармен қираулар		
Тілдік мақсат:	Пәндік лексика және терминология: «Қол – рука – hand», «Аяқ – нога – foot», «Ойын – игра – game», «Ысқырғыш-Свисток-Thinner»		
Диалог	Талқылауға арналған сұрақтар: Жеңіл атлетиканы неліктен «спорт падишасы» деп атайды? Неліктен екенін айта аласындар ма? Лактыра білудің маңыздылығы неде?		
Блум таксономиясы:	Білу, түсіну, талдау, жинақтау, бағалау.		
Ишара:			
Рухани құндылықтар. Дағдылар	«Мәңгілік Ел» стратегиясы. Оқушыларды бір біріне деген құрмет көрсетуіне тәрбиелеу және топпен жұмыс істей білу қабілеті;		
АКТ қолдану.			
Пәнаралық байланыс:	Математика, физика		
Жоспар	Жоспарланған іс-әрекет:		Ресурстар:
Сабақтың жоспарланған уақыт:			Спорт алаңы
Белсенді оқыту: Сабақтың басы:	 Сапқа тұрғызу, сәлемдесу, оқушыларды түгендеу. Ө.Қ.Н.Өндіріс апаттармен қираулар. Жүру үстінде орындалатын жаттығулар, секіру үстіндегі, жүгіру үстіндегі жаттығулар, бір орында тұрып жасалатын жаттығулар орындалатылады. Жалпы дамыту жаттығулары. 		

Сабақтың ортасы:	Жеңіл атлетиканың бір түрі - лақтыру. Бір орында тұрып дөп лақтырудың бес қадамнан екпін алып келіп лақтырудың техникаларын қайталап, кейін толық екпін алудың техникасын меңгеруге көшу қажет. • Лақтыру бағытына қарап тұрып, кіші дөпты лақтыру. • Осы жаттығуды оңға жартылай бұрылып орындау. • Осы жаттығуды лақтыру бағытына бүйірін қаратып тұрып орындау. • Лақтыру бағытына(бір қырымен)тұрып, сол аяқтан оң аяққа жеңіл секіріп ауысу арқылы лақтыру. • Аяқтың арасы иық кеңдігіндей болып, бір қырымен, дененің салмағын оң аяққа түсіріп сол аяқ ілгері қойылған және кеуде сәл алға еңкейіп, оңға бұрылған, қол жанға созылған қалыпта лақтыру. Оқушылар қауіпсіздік техникасын үйренеді. Қауіпсіздік техникасының негізгі талаптары, себептері, жарақаттану мен меңгеру тәсілдерімен танысады. • Лақтыру бағытына(бір қырымен)тұрып, сол аяқтан оң аяққа жеңіл секіріп ауысу арқылы лақтыру. • Аяқтың арасы иық кеңдігіндей болып, бір қырымен, дененің салмағын оң аяққа түсіріп сол аяқ ілгері қойылған және кеуде сәл алға еңкейіп, оңға бұрылған, қол жанға созылған қалыпта лақтыру. Оқушылар берілген шеңбердің ішіне снарядты лақтырады. Белгіленген сызығынан лақтырады. Әр оқушы үш рет ұрып, серіктес ұзындығын өлшейді және бормен нәтижесін сызады.	Кен алаң Ысқырық,секундомер 
Дескриптор:	Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете біледі	
Саралау:	Балалардың деңгейіне қарап жаттығу жұмыстарын беру.	
Сабақтың соңы:	Рефлексия: - нені білдім, нені үйрендім? - нені толық түсінбедім? - немен жұмысты жалғастыру қажет?	
Қалыптастырушы бағалау:	«Бас бармақ» тәсілі 	
Тексерілді:		

Сыныбы 8 а, 9

05.09.2023 күні:

Сабақтың тақырыбы: Қауіпсіздік ережесі. Төменгі сөре және сөрелік екпін. Ө.Қ.Н. Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік

Мақсаты. 1. Жеңіл атлетика сабағының пайдасын, ерекшелігін және маңыздылығын көрсету.
2. төменгі сөре түсіндіре, үйрете отырып және дене тәрбиелеу мәдениеті туралы білімін арттыру.
3. оқушылардың дене бітімінің дұрыс қалыптасуын, ептілікпен икемділікті, күштілікті дамыту және сымбаттылыққа тәрбиелеу.

Міндеті: Орнынан ұзындыққа секіру. Есеп алу.

Тәсілі: түсіндіру, көрсету, үйрету.

Өткізілетін орны: Спорт зал немесе спорт алаңы

Көрнекіліктер, құрал-жабдықтар: плакаттар, секундомер, созылмалы жіптер

Сабақтың мазмұны	Мөлшері	Әдістемелік нұсқау
а) Сапқа тұрғызу б) сәлемдесу в) сабақтың тақырыбы мен міндеттері саптық жаттығулар	2	Оқушылардың сабаққа дайындықтарын тексеру, ескертулер
I. Дайындық бөлімі. Ө.Қ.Н. Денсаулық және салауатты өмір салты туралы түсінік Жүру, жүгіру және секіру жаттығулары: қозғалыстағы жаттығулар топтамасы, жүру жаттығулар топтамасына көшу және орында тұрып орындалатын жаттығулар топтамасы	10	Жаттығуларды дұрыс, толық, ара қашықтықты сақтап, басқа балаларға кедергі жасамау. Денені түзу, тізені бүкпеу, қол, аяқты толық жазу, созу. Әр бұйрық пәрмені бойынша жат. орында өткен материалдарды еске түсіру.
II. Негізгі бөлім. 1. арнайы жеңіл атлетика жаттығулары	30 5 мин	Түсіндіру, көрсету, үйрету, сақтандыру әдістерін қолдану. әртүрлі қалыпта шапшаң жүгіріп жығу: кейін қарап тұру, қолды жерге тіреп тұру, шалқалай қолды тіреп.
2. Төменгі сөре және сөрелік екпін, 100м. есеп алу.	5 мин	Сөрелік қалып: 1. итерілетін аяқ сөре сызығынан бір табан артқа, шығарылатын аяқ тізе бойымен қойылады. қол иық мөлшеріне сәл ғана алшақ саусақтар сөре сызығы бойына горизонталь қойылады. Дене сәл алға беріледі.
3. Онынан ұзындыққа секіру. Есеп алу.	10 мин	Сөреден еңкіш қалыпта жылам шығу керек 7-8 метрден соң дене түзеледі
Сергіту сәті:	5 мин	Қауіпсіздік талаптарын қатаң сақта
III. Қорытынды бөлім Сапқа тұрғызу.	2-3 1 мин 1 мин	Командалардың жеңімпаздарын анықтау

<u>Оқушыларды бағалау.</u> <u>Үйге тапсырма.</u> <u>Ұйымдастырылған түрде спорт залдан шығару.</u>	<u>1мин</u>	<u>Мадақтаулар,жіберілген қателіктер мен кемшіліктерді түзетін ескертулер жасау.Орындау техникасына қарай.</u>
---	--------------------	---

(Handwritten signature)

Ұзақ мерзімді жоспар бөлім: Гимнастикалық элементтер және оның түрлері Мектеп: <i>Моңғол жол</i>	Күні: <i>28/09/2023</i> Сынып: <i>82.2.</i> Мұғалімнің аты-жөні: <i>Жеңісбек</i>
Сабақ тақырыбы: Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары. Ө.Қ.Н. Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламас ына сілтеме)	8.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсету және қолдана білу; 8.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды көрсете білу
Сабақ саттары	- ритмикалық гимнастика жаттығулар орындау кезінде қауіпсіздік ережесін сақтай алады. -еркін ритмикалық гимнастика жаттығуларын орындау кезінде көшбасшылық дағдыларын көрсетеді -ритмикалық гимнастика жаттығулары барысында көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді көрсетеді және қолдана біледі. -
Бағалау теріі	ритмикалық гимнастика жаттығулар орындау кезінде қауіпсіздік ережесін сақтай алады. -еркін ритмикалық гимнастика жаттығуларын орындау кезінде көшбасшылық дағдыларын көрсетеді
Тілдік мақсаттар	• Жеке, жұптық, топтық гимнастикалық жаттығуларын, композициялық элементтер тапсырмаларын талқылайды және көрсетеді. Пәнге тән лексика мен терминология: • тепе-теңдік, айналу • тәуекел, қауіпсіздік • байланыс, реттілік, топ қалыптастыру • қозғалыс үйлесімділігі, дене сымбаты Диалог пен жазу үшін пайдалы сөздер мен тіркестер: Талқылау үшін сұрақтар Сендер осы тапсырмадан кейін өздерінді қалай сезінесіңдер?
Құндылықта рды дарыту	(Өмір бойы үздіксіз білім алу) Оқуға деген сүйіспеншілікті білуге құмарлық, шығамашылық пен оқылатын материалға сыни қарау, қарым-қатынас пен мінезді, денені және ақыл-ойды үздіксіз дамыту арқылы бойға сіңіру. Оқушылардың өз бетімен оқуға болысатын дағдылары мен

	кабілеттерін дамытуды қамтиды. (Ынтымақтастық) Жылы қарым-қатынасты орнату, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастыру мен құрылымдық ұстанымды дамыту, қарым-қатынас орнату кезіндегі сыни ойлау қабілеті. (Академиялық шындық) Басқа адамдардың ойлары мен идеяларын құрметтеу, академиялық шындықтың ұстанымдарын сақтау, плагиатқа және ақпараттың көзін көрсетпеуге төзбеушілік.
--	---

Пәнаралық байланыстар	Биология, физика пәнімен байланыстыру.
-----------------------	--

АКТ қолдану дағдылары	Жағымды орта құру сілтемесі : https://www.metod-kopilka.ru/sbornik_treningov_dlya_sozdaniya_kollaborativnoy_sredy-13710.htm Гимнастика жинағы сілтемесі: http://tak-to-ent.net/load/263-1-0-4198 Әр түрлі жастағы ритмикалық жаттығулар сілтемесі: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/08/30/metodika-postroeniya-kompleksa-ritmicheskoy-gimnastiki
-----------------------	--

Бастапқы білім	гимнастикалық жаттығулары дағдылары мен білімдеріне ие.
----------------	---

Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы 0-7	I. Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі Мұғалім оқушыларды сабақ тақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады. Күтілетін нәтижелер - гимнастика жаттығуларымен айналысу кезіндегі қауіпсіздік техникасын біледі. - гимнастикалық жабдықтарды қолдану мен қозғалыс әрекеттерін орындаудағы қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді. -қарапайым қозғалыстар реттілігін орындай алады. -гимнастикалық жаттығулар реттілігін орындайды. Мұғалім Сіздер үшін денені қыздыру және қалпына келтіру нәні білдіреді деп сұрақ қояды	Кең, таза кеңістік әрбір әрекет үшін. Мұғалімге ысқырық
7-8	II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.	

Ұзақ мерзімді жоспар:

Күні: 07.11.2023

Сынып:

Мұғалімнің аты-жөні:

Қатысқандар саны:

Қатыспағандар саны:

82.8.
Жүрбеков Меггіс

Сабақ тақырыбы: Қауіпсіздік ережесі Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Ө.Қ.Н Қатты әсер ететін заттарды тастау салдарынан болатын апаттар

Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме) 8.3.4. Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу

Сабақ Максаттары 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:
қозғалыс әрекеттерін біледі, күрделі жаттығулар комбинацияларын құрып бағалай алады.

Жетістік критерийлері Оқушы төмендегі критерийлерді орындаса, оқу мақсатына жетеді
- 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.

Тілдік мақсаттар Оқушылар ойындар олардың жеке де, сондай-ақ командалық та физикалық дағдыларын дамытуға көмектесетіндігі туралы өз түсініктерін көрсете және сипаттай алады.

Құндылықтарды дарыту Сабақ кезіндегі оқушылардың бір біріне деген сенімділігін арттыру, әділ жұмыс жасауға бейімдеу сыныптасына деген көмек көрсету

Пәнаралық Байланыстар Тілді дамыту, қарым-қатынас, талқы, зерттеу дағдылары. Сабақты физика Геометрия пәнімен байланыстыру.

АКТ қолдану дағдылары Оқушыларға волейбол ойыны туралы видео көрсету Интернет <https://www.youtube.com/watch?v=qeXH9EBud0A>

Бастапқы білім Оқушыларда алдыңғы сабақтардан, сондай-ақ сабақтан тыс әрекет мәнмәнінде алынған командалардағы өзара әрекеттесу тәжірибесі бар.

Сабақтың жоспарланған кезеңдері Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет Ресурстар

Сабақтың басы 10 Оқушыларды қатарға тұрғызу сәлемдесу, рапорт қабылдау, 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 айналыдырып отыру. Жүруден жүгіріске өтіп алаң шетімен жүгіру. Сергіту сәті: «Спорт түрін тап»

Әрбір қызмет түрі үшін үлкен бос кеңістік. мұғалім үшін уақыт өлшегіш ысқырық

Сабақтың ортасы 25 (С, Тәж, Т) Сынып екі командаға бөлінеді. Біріншісі еркін түрде волейбол алаңының бір жағына орналасады. Оқушылар алаңның екі жартысына екі-үш қатардан тұратын, қатысушыларының саны тең екі командаға бөлінеді. Әр команда волейбол добын алады. Белгі бойынша ойыншы тор арқылы допты беруді орындайды. Бірінші команданың кез келген ойыншысы допты қабылдап, өзінің серіктестерінің біріне беруі тиіс, ал ол – допты қағып алуы керек. Егер оны допты қағып ала алса, бірінші команда бір ұпай алады. Екінші команданың барлық ойыншылары допты беруді орындап болғаннан кейін, командалар орын ауысады. Көбірек ұпай жинаған команда жеңіске жетеді. Тапсырма Білім алушылардың өздеріне жеке-жеке жұмыс жасауға мүмкіндік беріңіз, яғни әрбір білім алушыға бір-бірден волейбол добын беруді және допты астынан ойынға қосу әдісін

Волейбол доптары, волейбол торлары, бос ойын кеңістігі, мұғалімге арналған ысқырық

үйнәтіііз

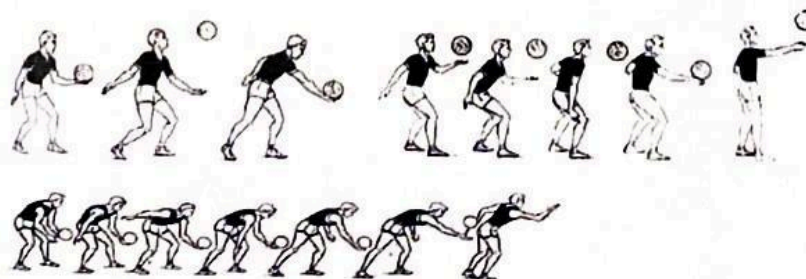


Рис. 1. Нәзік орынға подача

Тапсырма

Білім алушылардың өздеріне жұмыс жасауға мүмкіндік беру, яғни волейбол добын беріп,

қойылған ба?
Оқушылардың
барлығы ОМ қол
жеткізді ме?
Жеткізбесе,
неліктен?
Сабақта саралау
дұрыс жүргізілді
ме?
Сабақтың
уақыттық кезеңдері
сақталды ма?
Сабақ жоспарынан
қандай ауытқулар
болды, неліктен?

Жалпы баға

Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?

1:

2:

Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?

1:

2:

Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?