**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.<br>6.1.2.2. Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау. |
| Сабақтың мақсаты: | Барлық оқушылар орындай алады:<br>- ЖДЖ орындай алады, ағзаны қалыпқа келтіруді біледі, алдыға, артқа домалаудың техникасымен танысады.<br>- Акробатикалық жаттығулар кезінде денені қыздыруды үйрену;<br>- Жаттығуды орындауға тырысады<br>Оқушылардың көпшілігі орындай алады:<br>- Қимыл-қозғалыс жаттығуларды орындайды;<br>- Алдыға домалау және артқа домалау жаттығуын меңгере алады;<br>- Акробатикалық тәсілдерді орындай алады.<br>Оқушылардың кейбірі орындай алады:<br>- Акробатикалақ жаттығуларды ретін білу және орнықдайды;<br>- Қимыл-қозғалыс комбинацияларын орындай;<br>- Жаттығу барысында кеткен қателіктерді түзей алады. |
| Тілдік мақсаттар: | Пәндік лексика және терминалогия:<br>аяқ ұшымен – на носочках –on the socks;<br>өкшемен– на пятках – on the heels;<br>шеңбер – круг – a circle;<br>гимнастикалық төсеніш- гимнастические маты-gymnastic mats;<br>алға домалау- кувырок вперед- a forward roll;<br>жауырынға тұру- на лопатках- on the shoulder blades;<br>жақсы – хорошо – good. |
| Құндылықтарды дарыту: | «Мәңгілік Ел» бағдарламасынан:<br>Қазақстандық патриотизм және азаматтық жауапкершілік, құрмет, ынтымақтастық, ашықтық |
| АКТ-ны қолдану дағдылары: | Алға домалау және жауырынға тұру элементтерін көрсету видео үлгісі, аудиожазба<br>https://youtu.be/ew2fDTH2CGEhttps://youtu.be/pZ_O9R45dFk |
| Пәнаралық байланыс: | Қазақ тілі, орыс тілі, ағылшын тілі, математика, тарих, валеология пәндері |
| Коммуникативтік оқыту: Диалог: | Талқылауға арналған сұрақтар:<br>- Акробатикалық жаттығулар мен гимнастикалық жаттығулардың айырмашылығы қандай?<br>- Не себепті акробатикалық жаттығулар икемділік керек деп ойлайсыз?<br>- Гимнастика неше түрге бөлінеді?<br>Неліктен екенін айта аласыңдар ма?<br>- Домалау жаттығуларының өмірде қажеттілігі барма?<br>- Көпір жасаудын алдында дене қыздыру қажетпе?<br>- 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.<br>- Әртүрлі эмоция маскаларымен оқушыларды қарсы алу;<br>- Сәлемдесу жақсы сөздер айту;<br>Психологиялық ахуал:<br>«Атомдар мен молекулар» тренингі.<br>- Оқушыларға сандар айтылады сол арқылы психологиялық ахуалын анықтауға болады.<br>АКТ:https://youtu.be/ew2fDTH2CGE https://youtu.be/pZ_O9R45dFk Көрсетілген видео арқылы оқушыларды орындаған элементтеріне қарап, бағдаршам әдісін пайдаланып оқушыларды топқа бөлу.<br>Белсенді оқыту: Пульсометрия әдісі:<br>- Оқушылардың бастапқы тыныштық күйдегі жүктеме мөлшерін анықтау, тамыр соғысын өлшеу.<br>Бір оқушыны алып 10 секунд тамыр соғуын өлшеп, оны 6 ға көбейтеміз. Осылайша 1 минутта жүрек соғу жиілігін анықтаймыз.<br>- Жеңіл жүгіріспен жүгіру; - Жалпы дамыту жаттығулары:<br>Орыс, ағылшын тілдерімен байланыс:<br>аяқ ұшымен – на носочках –on the socks;<br>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.<br>Диалог: «Еркін микрофон» әдісі<br>- Акробатикалық жаттығулар мен гимнастикалық жаттығулардың айырмашылығы қандай?<br>- Не себепті акробатикалық жаттығулар икемділік керек деп ойлайсыз?<br>- Гимнастика неше түрге бөлінеді?<br>- Домалау жаттығуларының өмірде қажеттілігі барма?<br>- Көпір жасаудын алдында дене қыздыру қажетпе?<br>- Акробатика және гимнастиканың айырмашылығы неде?<br>Блум таксономиясы: Білу,таныу.<br>Оқушылардың зейінін экранға аудартып берілген суреттегі үш спорт түрінен, акробатика элементтерін табу.<br>АКТ:- дискі лақтыру https://im0-tub-kz.yandex.net/i?id=582877805f07f120f6d13168fde6989f-l&n=13 - жауырынға тұруhttps://im0-tub-kz.yandex.net/i?id=1a33d9eaa9d6c4b44277aaf98ee227f0-sr&n=13 - дзюдоhttps://im0-tub-kz.yandex.net/i?id=2ea1bcc0ccbd16f3271ca3d90dd2ec65-l&n=13<br>Бой сергіту: Түсіну : Тарих пәнімен байланыс:<br>Гимнастика грек тілінен аударылғанда «жаттығу жасаймын, жаттықтырамын» деген мағынаны білдіреді.<br>Гимнастика 1897 жылы пайда болған.<br>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.<br>Рухани құндылықтар: Дағдылар: «Мәңгілік Ел» бағдарламасынан: Қазақстандық патриотизм және азаматтық жауапкершілік, құрмет, ынтымақтастық, ашықтық<br>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<br>Image not found or type unknown Спорт алаңы<br>5e3021b826c20.png<br>5e30237e399e30238e11666f.png<br>Image not found or type unknown<br>5e3024092fc12.png<br>Image not found or type unknown<br>5e302415d1ea8.png<br>Image not found or type unknown<br>5e302420145d1.png<br>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)<br>Саралаудағы мақсатым: Оқушылардың жаттығуды орындау тәсіліне қарай топқа бөлу себебім топтық және жекелей жұмыс жаттығуын дамыту, өз қателіктерін жөндету.<br>Қолдау көрсету арқылы.<br>А. Қызыл түс- жаттығуды төменгі деңгейде орындайды.<br>Тапсырма: Қызыл түс - алға 1 - рет домалау комбинациясы.<br>В. Сары түс- жаттығуды орта деңгейде орындай алады.<br>Тапсырма: Сары түс – алға 2 - рет домалау комбинациясы.<br>С. Жасыл түс- жаттығуды жоғары деңгейде орындай алады.<br>Тапсырма: Жасыл түс - алға 2 - рет домалап, жауырынға тұру.<br>С тобы В тобына В тобы А тобына көмектеседі.<br>Қолдану:<br>Жасыл топтағы оқушылар қызыл топтағы оқушыларға көмек береді.<br>Сары топтағы оқушыларға жаттығуды күшейту арқылы жауырынға тұрады. Осыдан күтілетін нәтежие сабақтың беріктігі пайда болады.<br>Пульсометрия әдісі:<br>- 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;<br>Орыс, ағылшын тілдерімен: Алға домалау - кувырок вперед - a forward roll; жауырынға тұру - на лопатках - on the shoulder blades; | 5e302590a04b9.png<br>Image not found or type unknown |
| Сабақтың соңы | Кері байланыс:<br>- Алға домалау жауырынға тұру элементін түсіндіңдер ме?<br>- Алға домалау, жауырынға тұру әдістерін орысша, ағылшынша қалай аталады?<br>- Гимнастика қай жылдары пайда болды?<br>Оқушылар осы сұраққа өзінің түсінгендерін смайлик арқылы білдіреді.<br>Талдау:<br>Алға домалап жауырынға тұрудың адамға пайдасы<br>-Қан айналым жүйесіне<br>-Сергек болуға Дененің<br>-сымбаттылығына Епті болуға<br>Жинақтау:<br>Дескриптор дегеніміз- нақты оқушының бағалау параметрі.<br>Эстафеталық ойындар.<br>1. - Алға домалау кезінде қате жібермеді. - Алға домалап жауырынға тұру әдісін тамаша орындап шықты. -Жаттығу барысында әріптестеріне көмек көрсетті.<br>2. - Өзін еркін ұстады. - Жаттығу кезінде ұтымды шешім қабылдады. - Жаттығудың реттілігін сақтады.<br>3.- Алға түзу домалай алмады. - Жаттығу кезінде қобалжулар болды. - Жаттығу кезінде әріптесінің көмегіне жүгінді<br>Пульсометрия әдісі:<br>- Оқушылардың соңғы жүктеме мөлшерін анықтап, тамыр соғысын өлшеу 60-70 болса оқушы бастапқы қалыпқа келгені.<br>Бағалау:<br>Тапсырмаларды жақсы орындадым деп есептейтін оқушылар бас бармағын көтерсін, егер сенімді болмаса, қырымен қойсын, әлі дайындық керек дейтін оқушылар төмен түсірсін.<br>Т.Б түрлері. Бағдаршам. Бұлтпен бағалау, доптардын түстерімен бағалау.<br>Блум таксономиясын пайдалана отырып, оқушылардың тапсырманы орындауын бағалау.<br>Оқушылар қолына берілген кемелер арқылы өзін бағалайды. | 5e3026dbe05e2026 5e3026601c4b28.png<br>Image not found or type unknown Image not found or type unk<br>5e3025f501eeb.png<br>Image not found or type unknown<br>5e30273f62f09.png<br>Image not found or type unknown |
| Рефлексия | Акробатикалық жаттығулар алдыға домалау және артқа домалау,жауырынға тұру бойынша не түсіндік.<br>«Шабыт аралы» тренингі:<br>Оқушылар қолына берілген кемелер арқылы өзін бағалайды. Қандай жетістіке жетті,бүгінгі сабақтың мақсатына жетіма.Егер жеткен болса кемені жоғарғы шыңына қояды.Егер жетпеген жағдайда кеме судың жағасына қояды. | 5e3027695a554.png<br>Image not found or type unknown |