



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_09R45dFk
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
-----------------	------------------------	-----------

<p>Сабақтың басы</p>	<p>- 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 тұрыу 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. Акробатикалық, 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.</p>	<p>5e30249b80e3f.png</p> <p>Image not found or type unknown</p> <p>5e3021b826c20.png</p> <p>5e30237e39e140238e11666.png</p> <p>Image not found or type unknown</p> <p>5e3024092fc12.png</p> <p>Image not found or type unknown</p> <p>5e302415d1ea8.png</p> <p>Image not found or type unknown</p> <p>5e302420145d1.png</p> <p>Image not found or type unknown</p>
----------------------	---	--

<p>Сабақтың ортасы</p>	<p>Саралау дегеніміз-оқушының нақты физикалық деңгейін анықтайды(ағылшын тілінен аударғанда Lesson-stadi,орыс тілінен аударғанда -дифференцированный подход)</p> <p>Саралаудағы мақсатым: Оқушылардың жаттығуды орындау тәсіліне қарай топқа бөлу себебім топтық және жекелей жұмыс жаттығуын дамыту, өз қателіктерін жөндету.</p> <p>Қолдау көрсету арқылы.</p> <p>А. Қызыл түс- жаттығуды төменгі деңгейде орындайды. Тапсырма: Қызыл түс - алға 1 - рет домалау комбинациясы.</p> <p>В. Сары түс- жаттығуды орта деңгейде орындай алады. Тапсырма: Сары түс – алға 2 - рет домалау комбинациясы.</p> <p>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.</p> <p>Қолдану:</p> <p>Жасыл топтағы оқушылар қызыл топтағы оқушыларға көмек береді. Сары топтағы оқушыларға жаттығуды күшейту арқылы жауырынға тұрады. Осыдан күтілетін нәтиже сабақтың беріктігі пайда болады.</p> <p>Пульсометрия әдісі:</p> <p>- Оқушылардың орта деңгейдегі жүктеме мөлшерін анықтау,тамыр соғысын өлшеу 160-180 болса онда жүктеменің жеткілікті болғаны. Алға домалау - кувырок вперед - a forwar d roll; жауырынға тұру - на лопатках - on the shoulder blades;</p> <p>Орыс, ағылшын тілдерімен: Алға домалау - кувырок вперед - a forwar d roll; жауырынға тұру - на лопатках - on the shoulder blades;</p>	<p>5e302590a04b9.png</p> <p>Image not found or type unknown</p> <p>5e3026dbe05e202601c4b28.png</p>
<p>Сабақтың соңы</p>	<p>Кері байланыс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Алға домалау жауырынға тұру элементін түсіндіңдер ме? - Алға домалау, жауырынға тұру әдістерін орысша, ағылшынша қалай аталады? - Гимнастика қай жылдары пайда болды? <p>Оқушылар осы сұраққа өзінің түсінгендерін смайлик арқылы білдіреді.</p> <p>Талдау:</p> <p>Алға домалап жауырынға тұрудың адамға пайдасы</p> <ul style="list-style-type: none"> -Қан айналым жүйесіне -Сергек болуға Дененің -сымбаттылығына Епті болуға <p>Жинақтау:</p> <p>Дескриптор дегеніміз- нақты оқушының бағалау параметрі.</p> <p>Эстафеталық ойындар.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 тұзу домалай алмады. - Жаттығу кезінде қобалжулар болды. - Жаттығу кезінде әріптесінің көмегіне жүгінді <p>Пульсометрия әдісі:</p> <p>- Оқушылардың соңғы жүктеме мөлшерін анықтап, тамыр соғысын өлшеу 60-70 болса оқушы бастапқы қалыпқа келгені.</p> <p>Бағалау:</p> <p>Тапсырмаларды жақсы орындадым деп есептейтін оқушылар бас бармағын көтерсін, егер сенімді болмаса, қырымен қойсын, әлі дайындық керек дейтін оқушылар төмен түсірсін.</p> <p>Т.Б түрлері. Бағдаршам. Бұлтпен бағалау, доптардың түстерімен бағалау. Блум таксономиясын пайдалана отырып, оқушылардың тапсырманы орындауын бағалау.</p> <p>Оқушылар қолына берілген кемелер арқылы өзін бағалайды.</p>	<p>Image not found or type unknown</p> <p>Image not found or type unknown</p> <p>5e3025f501eeb.png</p> <p>Image not found or type unknown</p> <p>5e30273f62f09.png</p> <p>Image not found or type unknown</p>

Рефлексия	<p>Акробатикалық жаттығулар алдыға домалау және артқа домалау, жауырынға тұру бойынша не түсіндік.</p> <p>«Шабыт аралы» тренингі:</p> <p>Оқушылар қолына берілген кемелер арқылы өзін бағалайды. Қандай жетістікке жетті, бүгінгі сабақтың мақсатына жетіме. Егер жеткен болса кеме мені жоғарғы шыңына қояды. Егер жетпеген жағдайда кеме судың жағасына қояды.</p>	<p>5e3027695a554.png</p> <p>Image not found or type unknown</p>
-----------	--	---