|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сынып:**  | **6 а,ә** | **Қатысқандар саны:** **Қатыспағандар саны:** |  |
| **Күні:**  | **21.10.2020** |
| **Мұғалімнің аты – жөні**  | **Макашев Алтынбек Михайлович** |
| **Сабақтың тақырыбы** | Жүгіру секіру реттілігі |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 6.3.3.1 ­ түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету |
| **Сабақтың мақсаттары** | **Барлығы:** Берілген жүктемелерді орындай алады.**Көбі:** Түрлі дене жүктемелерінің айырмашылығын ажырата алады.**Кейбірі:** дене жүктемелерінің айырмашылықтарын, ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап ажырата алады.  |
| **Құндылықтарды дарыту** | Оқушыларды бір-біріне деген құрмет көрсетуіне тәрбиелеу.  |
| **Пəнге қатысты сөздік қор мен терминдер:** | Сөре-старт-start, жүгіру-бег-run, мәре-финиш-finish, ысқырық-свисток-whistle, уақыт өлшегіш-секундомер-stopwatch |
| **АКТ қолдану дағдылары** | Музыка, видеоролик |
| **Сабақ барысы** |
| **Сабақтың жоспарланған кезеңдері** | **Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | Сапқа тұрғызуРапорт тапсыртқызуСабақтың мақсатын түсіндіруСаптағы жаттығулар: Оңға,солға,айналып бұрылу Секіріп бұрылу. Спорт. жүріс:Стадион айнала 2 шеңбер жүгіру(бір баппен)3 қатарға бөліп жалпы дамыту жаттығуларын жасау. №1 жаттығулар кешені Арнайы жүгіріс жаттығулар:1. Тізені көтеріп жүгіру2. Аяқты артқа лақтырып жүгіру3. Түзу аяқты алға лақтырып жүгіру 4. Бұғы жүгіріс 5. Сол, оң аяқпен биікке секіріп алға қозғалу. 6. Жылдам жүгіру | Жаттығулар көрсетілімі немесе видео материалдар. |
| **Сабақтың ортасы** | Уақыт есебімен 10-12 мин жүгіруге үйрету.Оқушыларды топпен жүгірге уақыт есебіне шыдап аяғына дейін жүгіртуге бейімдеу.Жоғарғы  старт 10 – 12  минут қалыппен  жүгіру Айту. Дайындал, назар сал, марш дегенкезде, қолмен аяқтың қозғалуын дұрыскөрсету.Қателіктерін айту және жою. Старттан кейін қолмен аяқтың қозғалуын дұрыс көрсету.Қателіктерін айту және жою.Старттық жүгірістен кейін қолмен аяқтың қозғалуын дұрыс көрсету.Қателіктерін айту және жою.Уақытқа тексеру 1.Орнымен ұзындыққа секіру.2.Аяқтың ұшына көтерілу және отыру, баяу және жылдам.3.Шынтақпен бүгілген қолдардың сермеу қозғалыстарымен табанның серпінділігі есебінен қатты ұсталған аяқтармен орнында секіру.4.Қолдардың және екінші аяқтың сермеу қимылдарымен бір аяқпен секіру.5.Жамбасты алға белсенді түрде шығара итерілетін аяқты қоюға ұқсас қимыл жасау.6.Жоғары серпіле және аяқтар мен қолдардың сермеу қозғалыстарымен алға қозғала. | Ысқырғыш, секундомер, жалаушалар, конустар. |
| **Сабақтың соңы** | 1. Сапқа тұрғызу2. 100 м қашықтыққа ақырын жүгіріп жүріске көшу.3. Жүктемелерді дұрыс орындаған оқушыларды белгілеуРефлексия. Ашық сұрақтар:* Қай жаттығу оңай болды?
* Қайсысы қиын?
* Сабақтың қай кездері ұнады?
 | **Смайликтер** |
| **Саралау – оқушыға****мейлінше қолдау көрсетуді****қалай жоспарлайсыз?****Қабілетті оқушыға****тапсырманы қалай****түрлендіресіз?** | **Бағалау – оқушы білімін тексеруді қалай жоспарлайсыз?** | **Пəнаралық байланыс –****АКТ-мен байланыс.****Құндылықтармен байланыс****(тəрбие элементі).** |
| Сабағым алдын ала жоспарланып оқушылардың жас ерекшеліктеріне сай жасалған. Қабілетті оқушыларға күрделі  жаттығулар беріліп, оқушылар қажеттіліктері іске асты | Қалыптастырушы және критералды, жиынтықбағалау арқылы, сабақ барысында қауіпсіздік техникасы  сақталды Сабақтың мақсаты мен оқу міндеттері орындалды.Оқушылар жүгіру және жүру түрлерін меңгерді. Уақытты тиімді пайдалана отырып жоспарыма жаңа бағдарлама бойынша әдіс - тәсілдерді қолдандым. Сабағым жоспарлағанымдай өз деңгейінде өтіп тапсырмалардың барлығы сәйкес болды. Барлық тапсырмалар 5 сынып оқушыларына сай құрастырылған.   | Орыс тілі, ағылшын, математика, физика, биология, қазақ тілі |
| **Қорытынды бағалау.****Ең жақсы өткен екі нəрсе (оқыту мен оқуға қатысты)** 1. **Қандай екі нəрсе немесе тапсырма сабақтың одан да жақсы өтуіне ықпалын тигізер еді (оқыту мен оқуға қатысты)?**1. **Осы сабақтың барысында барлық сынып немесе жекелеген оқушылар жөнінде келесі сабағыма қажет болуы мүмкін қандай ақпарат білдім?**1.  |