7-Сынып

Сабақ жоспары

|  |  |
| --- | --- |
| **Сабақ:** | **№45 орта мектеп** |
| **Күні :27.11.2019** | **Мұғалімнің аты – жөні** *:* Рабаев Нурлан |
| **Сынып :7** | **Қатысқандар: Қатыспағандар**: |
| **Бөлім № 3** | Гимнастика жаттығулары арқылы денсаулықты нығайту |
| **Оқу мақсаты** | 5.2.5.5 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым жолдарын ұсыну |
| **Сабақтың тақырыбы** | Снарядтарда гимнастикалық жаттығулардың түрлерін үйрету . |
| **Сабақтың мақсаты** | Гимнастикалық снарядтарда жаттығу техникасының және шығармашылық қабілетін оның шешудің жолын білуге үйрету. |
| **Осы сабақ арқылы жүзеге асатын оқу мақсаттары** | **Барлық оқушылар орындай алады** : |
| Бөренеден жүріп өте алады. |
| **Оқушылардың көпшілігі орындай алады :** |
| Бөренеден жүре алады, жартылай отыра алады |
| **Кейбір оқушылар орындай алады :** |
| Бөренеде секіріп қайта қалыпқа келе алады. |
| **Тілдік мақсат** | **Пәнге қатысты сөздік қор мен терминдер**: |
| Дайындал! Жүр! Мәре! |
| **Талқылауға арналған сұрақтар** : |
| Бөрене үстімен жүргенде қандай қиындықтар болды. |
| **Не себепті .... деп ойлайсыз?** |
| Қорқыныш, қимылды үйлесімді орындау. |
| **Ишара :** |
| Жаттығу басында оң қолды жоғары көтерді.  Бөренеде жаттығуды аяқтағаннан кейін тізе бүгіліп, қол алға созылып, екі қолды жоғары көтерді. |
| **Алдыңғы оқу:** | Акробатикалық жаттығулар орындау |
| **Жоспар** | **Қысқа мерзімді жоспар** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Жоспарланған уақыт** | **Жоспарланған жаттығу түрлері** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Сапқа тұрғызу Сәлемдесу.  Саптық жаттығулар:  Түзел, Тік тұр.Оңға! Солға! Кері бұрыл!  Аяқты ұшымен, қол жоғарыда , дене тік.  Қол желкеде, өкшемен  Қол белде, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен, дене тік.  Қол алдыға созу, жартылай отырыс.  **Жүгіру жаттығулары**:  Алаң бұрышымен жүгіріс.  Алаң бұрышымен қол жанда бір жанмен аяқты қайшылап жүгіру. Алаң бұрышымен бір жанмен қолды алдыға және артқа айналдырып жугіру.  Қарқынды жүгіріс  Қол белде, аяқты алға қайшылап жүгіру  Қол желкеде, аяқты артқа қайшылап жүгіру  **Жалпы дамыту жаттығулары**:  Бастапқы қалып басты оңға және солға айналдыру. Бастапқы қалып негізгі тұрыс аяқ арасы иық денгейінде қолды иыққа қойып алдыға және артқа айналдыру  Бастапқы қалып негізгі тұрыс аяқ арасы иық денгейінде қолды жанға созып шынтақ айналдыру.  Бастапқы қалып негізгі тұрыс аяқты қосып қолды шеңбер тәріздес жанға ұстап белден төмен қарай оңға, белден жоғары солға қарай бұрып секіру.  Бастапқы қалып негізгі тұрыс аяқ арасы иық денгейінде Қолды алға созып аяқты қайшылау арқылы қолға тигізу.  Бастапқы қалып аяқ арасы иық денгейінде қол тізеде, тізені ішке және сыртқа айналдыру.  Бастапқы қалып негізгі тұрыс аяқ арасы иық денгейінде қол белде тобықты ішке және сыртқа айналдыру | Оқу бағдарламасы, мұғалімге арналған нұсқаулық. |
| **Ортасы** | Снарядтағы гимнастикалық жаттығудын техникасын үйрету. Бөрене үстімен жүрген кезде салмақ түсу орталығы аяқтың иық басып тұру қалпынан ауытқыса тепе – тендік жоғалады. Бұл жағдайда аяқты орын басу арқылы (аяқ ауыстыру ) арқылы қалыпқа келтіреміз. Тепе – тендік жаттығуларын жасау барысында алға немесе жанға, артқа құлап бара жатырса екінші аяқпен, (бос аяқпен) тірейді.  Бөренеде тепе – тендік сақтап жүру үшін төмендегідей жаттығуларды жүргіздім:  Екі топқа бөлдім:  1. Ептілер.  №1 тапсырма:Жүріп келе жатып қарлығаш бинесін жасау.  №2 тапсырма: Бөрене үстінде екі қолға екі допты алып жүру. (алақан ашулы, тізе тік) жүру.  №3 тапсырма: Шпагатқа отыру гимнастикалық төсеніште.  №4тапсырма:Гимнастикалық төсеніш үстінде артқа домалау.  №5 тапсырма: Шегініп артқа айналу. (Сальто жасау.)  2. Икемділер  №1 тапсырма: Жүріп келе жатып қарлығаш бейнесін жасау.  №2 тапсырма: Гимнастикалық орындық үстімен жүріп бір допты екі қолмен ұстап жүру, допты жерге соғып қағып алу. .  №3 тапсырма: Гимнастикалық төсеніш үстінде көпірше жасап жүру.  №4 тапсырма: Гимнастикалық төсеніш үстінде алға домалау .  №5 тапсырма: Шегініп артқа айналу. (Сальто жасау.) |  |
| **Соңы** | **Қалыпқа келу жаттығулары**: 1-2 демді ішке алып, 3-4 демді сыртқа шығару.. |  |
| **Қосымша ақпарат** |  |  |
| **Саралауға – оқушыға мейлінше қолдау көрсетуді қалай жоспарлайсыз? Қабілетті оқушыға тапсырмасы қалай түрлендіресіз?**  Қабілет денгейіне әр түрлі балалар: Екі **топқа бөлдім.**  **1 А деңгейі** өте жоғары орындаған.  №1 тапсырма:Жүріп келе жатып қарлығаш бинесін жасау.  №2 тапсырма: Бөрене үстінде екі қолға екі допты алып жүру. (алақан ашулы, тізе тік) жүру.  №3 тапсырма: Шпагатқа отыру гимнастикалық төсеніште.  №4тапсырма:Гимнастикалық төсеніш үстінде артқа домалау.  №5 тапсырма: Шегініп артқа айналу. (Сальто жасау.)  **2 В деңгейі** жақсы орындаған.  №1 тапсырма: Жүріп келе жатып қарлығаш бейнесін жасау.  №2 тапсырма: Гимнастикалық орындық үстімен жүріп бір допты екі қолмен ұстап жүру, допты жерге соғып қағып алу. .  №3 тапсырма: Гимнастикалық төсеніш үстінде көпірше жасап жүру.  №4 тапсырма: Гимнастикалық төсеніш үстінде алға домалау .  №5 тапсырма: Шегініп артқа айналу. (Сальто жасау.) | Бағалау – оқушы білімін тексеруді қалай жоспарлайсыз?  Қалыптастырушы бағалау критерийі:  5 балл-А-Ептілер  Қарлығаш бинесін жақсы жасайды. Бөрене үстінде екі қолға допты алып журе алады, шпагатқа отыра алады, артқа домалай алады, сальтоны жақсы жасайды.  4 балл В- Икемділер  Қарлығаш бинесін жасау кезінде тепе-теңдікті сақтай алмады, гимнастикалық орындықта екі қолмен бір допты ұстап жүре алады,жерге соққан мезгілде допты қаға алмайды. Гимнастикалық төсеніште көпірше жасап жүре алады, төсеніште артқа домалай алады. Сальто жасау кезінде қателіктер жібереді. | **Пәнаралық байланыс –**  **Денсаулық және қауіпсіздік,**  Бөрене үстінде аландамау, мұғалімнің қадағалауымен жаттығуларды орындау керек. Бөрене үстінде қолды созып тепе – тендік жаттығулары. Денені алға еғкейтпеуін қадағалау  **АКТ – мен байланыс.Құндылықтармен байланыс (тәрбие элементі).**  Физика Биология |
| **Рефлексия**  **Сабақтың мақсаты мен оқу міндеттері орындалды ма ? Бүгін оқушылар не үйренді?**  **Сабақ қалай өтті, қандай деңгейде өттіЖоспарланған саралау жақсы іске асты ма ? (тапсырмалар сәйкес болды ма ?) Уақытты қалай пайдаландым? Жоспарыма қандай өзгеріс енгіздім және неге?** | **Өз сабағыңызды талдау үшін осы бос орынды пайдаланыңыз. Сол жақта берілген сұрақтарға жауап беріңіз**? | |
| Сабақтың мақсаты мен міндеті орындалды. Сабақ барысында уақытты тиімді пайдаландым. Оқушылардың жаттығуларды орындау кезінде қабілет деңгейлеріне қарай сараланған тапсырма беру іске асты. Жоспарыма қалыптастырушы бағалау критерийлерін енгіздім. | |
| **Қорытынды бағалау**  **Ең жақсы өткен екі нәрсе (оқыту мен оқуға қатысты )**  **1:** Оқушылардың сабаққа белсенді қатысуы  **2:** Оқушыларды жаттығуды орындаудағы қабілет деңгейлеріне қарай топқа бөлу.  **Қандай екі нәрсе немесе тапсырма сабақтың одан да жақсы өтуіне ықпалын тигізер еді (оқыту мен оқуға қатысты) ?**  **1:** Жоспарлы жұмыстың жүргізілуі  **2:** Қабілет деңгейлеріне қарай сараланған тапсырмаларды түрлендіріп беру**.**  **Осы сабақтың барысында барлық сынып немесе жекелеген оқушылар жөнінде келесі сабағыма қажет болуы мүмкін қандай ақпарат білдім ?**  **1:** Түрлі жаттығулар арқылы оқушы белсенділігін арттыруды .  **2:** Сараланған тапсырманы оқушы деңгейіне сай беру. | | |