



**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>- Акробатикалық жаттығуларды ретін білу және орныдайды;<br>- Қимыл-қозғалыс комбинацияларын орындай;<br>- Жаттығу барысында кеткен қателіктерді түзей алады. |
| Тілдік мақсаттар:                             | Пәндік лексика және терминология:<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><a href="https://youtu.be/ew2fDTH2CGE">https://youtu.be/ew2fDTH2CGE</a> <a href="https://youtu.be/pZ_O9R45dFk">https://youtu.be/pZ_O9R45dFk</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 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 жасаудың 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 |
|-----------------|------------------------|-----------|
|-----------------|------------------------|-----------|

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Сабақтың басы</p> | <p>- Музыка ырғағымен спорт залға кіру.<br/> - Әртүрлі эмоция маскаларымен оқушыларды қарсы алу;<br/> - Сәлемдесу жақсы сөздер айту;<br/> Психологиялық ахуал:<br/> «Атомдар мен молекулалар» тренингі.<br/> - Оқушыларға сандар айтылады сол арқылы психологиялық ахуалын анықтауға болады.<br/> АКТ:<a href="https://youtu.be/ew2fDTH2CGE">https://youtu.be/ew2fDTH2CGE</a> <a href="https://youtu.be/pZ_O9R45dFk">https://youtu.be/pZ_O9R45dFk</a> 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.<br/> 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 жасаудың 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 <a href="https://im0-tub-kz.yandex.net/i?id=582877805f07f120f6d13168fde6989f-l&amp;n=13">https://im0-tub-kz.yandex.net/i?id=582877805f07f120f6d13168fde6989f-l&amp;n=13</a> - жауырынға тұрпу<a href="https://im0-tub-kz.yandex.net/i?id=1a33d9eaa9d6c4b44277aaf98ee227f0-sr&amp;n=13">https://im0-tub-kz.yandex.net/i?id=1a33d9eaa9d6c4b44277aaf98ee227f0-sr&amp;n=13</a> - дзюдо<a href="https://im0-tub-kz.yandex.net/i?id=2ea1bcc0ccbd16f3271ca3d90dd2ec65-l&amp;n=13">https://im0-tub-kz.yandex.net/i?id=2ea1bcc0ccbd16f3271ca3d90dd2ec65-l&amp;n=13</a><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:<a href="https://youtu.be/ew2fDTH2CGE">https://youtu.be/ew2fDTH2CGE</a> <a href="https://youtu.be/pZ_O9R45dFk">https://youtu.be/pZ_O9R45dFk</a> 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>5e30237e399240238e11666.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> |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                        |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сабақтың ортасы | <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.</p> <p>Тапсырма: Қызыл түс - алға 1 - рет домалау комбинациясы.</p> <p>В. Сары түс- жаттығуды орта деңгейде орындай алады.</p> <p>Тапсырма: Сары түс – алға 2 - рет домалау комбинациясы.</p> <p>С. Жасыл түс- жаттығуды жоғары деңгейде орындай алады.</p> <p>Тапсырма: Жасыл түс - алға 2 - рет домалап, жауырынға тұру.</p> <p>С тобы В тобына В тобы А тобына көмектеседі.</p> <p>Қолдану:</p> <p>Жасыл топтағы оқушылар қызыл топтағы оқушыларға көмек береді.</p> <p>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 forward roll; жауырынға тұру - на лопатках - on the shoulder blades;</p> <p>Орыс, ағылшын тілдерімен: Алға домалау - кувырок вперед - a forward 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>                                                                     |
| Сабақтың соңы   | <p>Кері байланыс:</p> <p>- Алға домалау жауырынға тұру элементін түсіндіңдер ме?</p> <p>- Алға домалау, жауырынға тұру әдістерін орысша, ағылшынша қалай аталады?</p> <p>- Гимнастика қай жылдары пайда болды?</p> <p>Оқушылар осы сұраққа өзінің түсінгендерін смайлик арқылы білдіреді.</p> <p>Талдау:</p> <p>Алға домалап жауырынға тұрудың адамға пайдасы</p> <p>-Қан айналым жүйесіне</p> <p>-Сергек болуға Дененің</p> <p>-сымбаттылығына Епті болуға</p> <p>Жинақтау:</p> <p>Дескриптор дегеніміз- нақты оқушының бағалау параметрі.</p> <p>Эстафеталық ойындар.</p> <p>1. - Алға домалау кезінде қате жібермеді. - Алға домалап жауырынға тұру әдісін тамаша орындап шықты. -Жаттығу барысында әріптестеріне көмек көрсетті.</p> <p>2. - Өзін еркін ұстады. - Жаттығу кезінде ұтымды шешім қабылдады. - Жаттығудың реттілігін сақтады.</p> <p>3.- Алға түзу домалай алмады. - Жаттығу кезінде қобалжулар болды. - Жаттығу кезінде әріптесінің көмегіне жүгінді</p> <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.</p> <p>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>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 жетістіке жетті,бүгінгі сабақтың мақсатына жетіме.Егер жеткен болса кемені жоғарғы шыңына қояды.Егер жетпеген жағдайда кеме судың жағасына қояды.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>5e3027695a554.png</p> <p>Image not found or type unknown</p>                                                                                                        |