



**Автор:** Жумабаев Совет Мухамбетказиевич

**Пән:** Дене шынықтыру

**Сынып:** 9-сынып

**Бөлім:** Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары

**Тақырып:** Өнер көрсетуді құрастыру мен топтарда бағалау процесі

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтемеу): | 9.2.2.1 Топта көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау. 9.2.5.1 Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Сабақтың мақсаты:                             | Оқушыларды ырғақты гимнастика жаттығулар кешендерін құруға баулу. Дене шынықтыру және спорт сабақтарына деген тұрақты қызығушылықты қалыптастыру. Салауатты өмір салтына дағдыландыру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Тілдік мақсаттар:                             | Оқушылар не істеу біледі: Жеке, жұптық, топтық гимнастикалық жаттығуларды, композициялық элементтерге қатысты тапсырмаларды талқылайды және көрсете алады. Пәндік лексика және терминология: -қауіпсіздік техникасы, сақтандыру, өзіндік сақтандыру; -бұрылу, аударылып түсу, тұрыс; -гимнастикалық саймандар, көтеру, апару, төсеу; -әр түрлі биіктіктегі және параллельді қосарыс; -орындық, төсеніш; -акробатикалық комбинациялар; -қозғалыстағы бағыт, тепе-теңдік. Диалог құруға арналған пайдалы сөздер: Талқылауға арналған сұрақтар: Орындалған жаттығулар кешенінен күткеніңіз орындалды ма? Сабақтан қандай ой түйдіңіз? |
| Бағалау критерийлері:                         | Ырғақты гимнастика не екенін біледі; Ырғақты гимнастика жаттығуларының элементтерін орындай алады; Жаттығулардың адам организмiне қандай әсерін тигізетінін біледі.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Құндылықтарды дарыту:                         | Бір-біріне деген жолдастық көмек, сыйластық және құрмет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| АКТ-ны қолдану дағдылары:                     | Интербелсенді тақта арқылы гимнастика бөлімі туралы теориялық мағлұмат беру                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Пәнаралық байланыс:                           | Биология, физика, ән ырғағы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Бастапқы білім:                               | Оқушылардың алдыңғы сыныптарда, сондай-ақ сабақтан тыс мезгілде гимнастика туралы білімдері мен түсініктері бар.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### Сабақ барысы

| Сабақ кезеңдері        | Жоспарланған іс-әрекет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ресурстар                                                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Сабақтың басы (10 мин) | Тақырып көлеміндегі әрекеттер. Мақсаты: Өткен тақырып жөнінде ақпарат беру. Сипаттамасы: Мұғалім мен оқушының тақырып бойынша бірлескен іс-әрекеттері. Сұрақ-жауап арқылы оқушыларға ырғақты гимнастика жөнінде ақпарат беру. Мұғалім әрекеті: Жаңа сабақтың тақырыбымен, қауіпсіздік ережесімен, мақсатымен, бағалау критерийлерімен таныстыру, сұрақтарға жауап беру. Сыныпқа сұрақ: -Ырғақты гимнастика дегеніміз не? - Жаттығуларды ырғақты гимнастика арқылы көрсете аласыздарма? Қыздырыну жаттығуларын ұйымдастырады. Оқушы әрекеті: Мұғалімнің берген ақпаратын тыңдайды, мақсаттар мен бағалау критерийлерімен танысады, сұрақтар қояды. Қыздырыну жаттығуларын орындайды. «Шығыршық» стратегиясы бойынша бағыттаушы бір-бірден команданы жасақтайды. Әрбір ойыншыға қол тигізу арқылы ойыншыларды шығыршыққа жинайды, барлық ойыншы жиналғанға дейін. Жылдамдықты біртіндеп ұлғайтады. Бағалау. Мұғалім кері байланыс береді. Сұраққа жақсы жауап берген оқушыларды анықтайды. | Әрбір тапсырмаға үлкен бос кеңістік. Қауіпсіздік ережесі бойынша ақпарат беру. |

| Сабақкезеңдері              | Жоспарланған іс-әрекет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ресурстар                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сабақтың ортасы<br>(25 мин) | <p>Ырғақты гимнастика кешені Мақсаты: Топтық жұмыс арқылы қозғалыс дағдыларын жетілдіру, арнайы жаттығулар арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын дамыту. Оқу мақсаттарын шешу. Сипаттамасы: Оқушылар мен мұғалімге жаттығуларды көрсету арқылы қолдана отырып арнайы жаттығулардың қозғалыс әрекеттерін орындау тәжірибеленеді. Мұғалім әрекеті: Сыныпқа сабақта жарақат алып қалмас үшін қауіпсіздік ережесін жүргізеді. Бейне жазба көрсетеді. Ырғақты гимнастика кешенін ұйымдастырады. Сыныпты жинақтайды. Ырғақты гимнастика қаншалықты дұрыс орындалып жатырғанын тексереді. Қателерін түзейді, жаттығулар көрсету барысында топтық жұмысқа кері байланыс береді. Білімдерін келесі сұрақ қою арқылы тексереді: -Сіздер ағзаның функциялық жүйеге түсетін дене жүктемесін айқындап бере аласыздарма? Ой елегінен өткізу.Оқушылар 1 және 2 деп санап топтарға бөлінеді.</p> <p>Командамен жұмыс. Ырғақты гимнастика кешендерін құру (К,Т,Ж)</p> <p>Оқушылар шағын топтарда ырғақты гимнастика кешендерін құрып, мұғалім төменде ұсынылған кешендердің нұсқалары берілген тапсырма карточкаларын үлестіреді. Бірінші нұсқа, ұзақтығы 15—20 мин: бірінші серия — 5—6 жаттығу: баспен, қолдармен, денемен, жамбаспен қозғалу - шамамен қарапайым және қысқа; екінші серия — 60 сек. дейін: жүгіру, ыршып секіру, билеп қозғалу, біртіндеп әр түрінің қарқыны мен жылдамдығын арттыру. Екінші нұсқа: 30 мин.дейін: бірінші серия — бірінші нұсқаны қайталау; екінші серия: екі минутқа дейін жүгіру жаттығулары, жүріске өту, тыныс алу жаттығулары; үшінші серия: икемділік пен күшті дамытуға арналған партердегі 10—12 жаттығу; төртінші серия — 5 мин. дейін: жүгіру, секіру, билеу жаттығулары. Үшінші нұсқа -45-60 мин. бірінші серия — бірінші нұсқаның негізі; екінші серия — екінші нұсқаның негізі; үшінші серия — үлкен амплитудалы және салмақты күшпен орындалатын, барлық бұлшық ет топтарына арналған жаттығулар; төртінші серия — секіру-жүгіру жүктемесі 2—5мин; бесінші серия — партерлік жаттығулар (10-12); алтыншы серия — төртінші нұсқаны қайталау. Оқушылар ырғақты гимнастиканың жасақталған кешендерін барлық топқа ұсынылған нұсқалардың бірі бойынша көрсетіп, орындалған кешендерді бағалайды. Дескриптор: -барлық ырғақты гимнастика кешенін орындайды; -дене организміне қаншалықты әсер ететінін біледі; - ән ырғағы арқылы жаттығуларды өте жақсы, әдемі орындайды. Сұрақ: Дене жүктемесінің ағзаның функциялық жүйелеріне ықпалын талдауға бола ма? Кешенді жоспарлау кезінде қандай қиындықтарға кездестіңіз?... Бағалау: Бағалау оқушыларға алдын ала дайындалған қиылған парақшалар беру арқылы іске асады: Мен бүгін ..... туралы білдім (жылдамдық қабілетін дамыту) Мен үшін .....қызықты болды Мен үшін ..... қиын болды Мені ..... таң қалдырды Мен ..... жасай аламын Мен..... жасауды үйрендім Мен ..... жасағым келеді</p> | <p>Әрбір тапсырмаға үлкен бос кеңістік.</p> <p>Қауіпсіздік ережесі бойынша ақпарат беру.</p> <p>Әр іс-әрекет түрі үшін үлкен бос кеңістіктің болуы.</p> <p>Мұғалімнің ысқырығы, гимнастикалық маттар, музыкалық аппаратура.</p> <p>Бағалау парақшасы, қалам.</p> |
| Сабақтың соңы<br>(5 мин)    | <p>Сабақты қорытындылау. Мақсаты: Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жасау. Сипаттамасы: Өткен тақырып туралы талқылау үшін мұғалім мен оқушының біріккен іс-әрекеті. Мұғалім әрекеті: Сабақты қортындылау, сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізіледі. Жақсы жаттығулар орындаған оқушыларды анықтайды.Жиі қате жіберген оқушыларды айтады. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады. Оқушы әрекеті: Өз ойларымен бөліседі, жақсы шыққан жетістіктерін айтады. Мұғалімнің сұрағына жауап береді. Бағалау: Өз-өзін және бір-бірін бағалайды. Үй тапсырмасы. Киіну.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Рефлексия                   | сабақ мақсатына жетті. жоспардан, белгіленген уақыттан ауытқу болмады                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |