

Есбол орта мектебі

Акробатикалық жаттығулар

/Ашық сабақ/

Өткізген: Дене тәрбиесінің мұғалімі Жексенқұлов Ербол

2021 оқу жылы

ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАР

Мектеп	Есбол орта мектебі
Мұғалімнің аты-жөні	Жексенкүлов Ербол Қамиұлы
Сынып	4
Күні 16.11.2021	
Қатысушылар саны:	
Қатыспағандар саны:	
Бөлім	3-бөлім Гимнастиканың негізгі элементтері
Сабақтың тақырыбы	Қауіпсіздік ережесі. Жалпы дамытуға арналған жаттығулар. (Гимнастика. Домалау түрлері, жауынға, баспен тұру т.б) ӨҚН
Оқу мақсаттары	4.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану
Сабақ мақсаттары	Іс-әрекет түрлеріне сәйкес дене қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларын әзірлеу мен орындау
Бағалау критерийі	Жаттығуларды орындау барысында, қауіпсіздік ережелерін сақтайды.
Тілдік мақсаттар	Оқушылар: әріптестік және топтық гимнастикалық тапсырмаларды, сондай-ақ композициялық қозғалыс әрекеттерін сипаттай және талқылай алады. Пәндік лексика және терминология мыналарды қамтиды: орын ауыстыру, тепе-теңдік, айналу, алға аударылып түсу, артқа аударылып түсу, домалау; кең адым, отырып секіру және 360 градусқа бұрылып ыршып түсу, домалау, снарядтар, көтеру, алып жүру, қою, байланыс, реттілік, вариациялар, топ қалыптастыру, міндет, қауіп-қатер, қауіпсіздік Талқылауға арналған сұрақтар: - «Бағдарлама» сөзі нені білдіреді? - «Унисон» және «реттілік» сөзімен біз нені мегзейміз? - бағдарламаны құрастыру кезінде унисон және реттілік тәрізді композициялық құралдардың көмегімен қарым-қатынасты өзгерткен нәліктен маңызды? - гимнастика сендерді қалай дамытады? - сендер қандай траектория бойынша қозғала аласыңдар? - үлкен гимнастикалық снарядтарды пайдаланумен қандай қиындықтар мен тәуекелдер байланысты? - басқа топтардың жұмысын бақылау кезінде сындарлы ұсынымдар беру нәліктен маңызды?
Құндылықтарды дарыту	Ынтымақтастық: өзара жақсы қарым-қатынас орнатады, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастырады, бір-біріне көмек көрсетеді. Академиялық әділдік: бір-бірін әділ бағалайды, идеялары мен ой-пікірлеріне құрметпен қарайды Өмір бойы оқу: алған білімін өмірмен байланыстырады, кері байланыс орнатады, білім алуға деген сүйіспеншілікті қалыптастырады Патриотизм және азаматтық борыш: отанға деген сүйіспеншілікті, адалдықты, өз іс-әрекеттерімен дәлелдейді Өзіне және өзгеге құрмет: топтық жұмыс, жұптық жұмыс кезінде жүзеге асырады Еңбек пен шығармашылық: альтернатив ойынды ұйымдастырады, ойын барысында жеңіске талпынады
Пәнаралық байланыстар	Биология, физика, математика, қазақ тілі, өзін-өзі тану, музыка
АКТ қолдану дағдылары	Ұялы телефон, планшет, ноутбук
Бастапқы білім	Қауіпсіздік ережесі. Жалпы дамытуға арналған жаттығулар. (Гимнастика. Домалау түрлері) ӨҚН

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

Сабақтың кезеңдері	Оқушының әрекеті	Педагогтің әрекеті	Оқу ресурстары
Сабақтың басы 10 минут	Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.	Оқушылардың қатарда тұзу тұруын қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау.	http://bmsi.ru/doc/9bb3d627-1736-4076-a898-431623a6934c http://fizkultura-na5.ru/kompleksy-otru/metodika-provedeniya-i-kompleksy-otru.html
Сабақтың ортасы 30 минут	Оқушылар ЖДЖ кешенін әзірлейді және орындайды. Сыныпты бірнеше акробатикалық жаттығуларды өз нұсқасын ұсыну тапсырмасын беру. Әрбір оқушыға әр түрлі бұлшық еттерге ширату жасау тапсырмасын беру. Оқушылар буындардағы негізгі	Жаттығуларды анатомиялық белгісі бойынша жіктеу олардың айналысушылардың ағзасына физиологиялық әсері сипатына көрсеткішімен толықтырылады. Жаттығулардың күшті, жылдамдықты, икемділікті, төзімділікті дамытуға әсері мегзеліп отыр. Ширатудың ұсынылған	

	қозғалыстарды анықтайды: бұғу, жазу, келтіру, бұру, бұрылыс қозғалыстары, бұрылыстар.	нұсқасын қолдануда қандай элементтер пайдалы болды?	
	Төменде берілген гимнастика кешенінің жаттығуларын орындаңыз. Жеткен жетістіктері мен қателіктеріңізді талқылаңыз. Дескриптор - гимнастика кешенінің жаттығуларын орындауда техника қауіпсіздігін сақтайды; - жаттығуларды ретімен орындайды; - жеткен жетістіктері мен қателіктерін талқылайды.		
Сабақтың соңы 5 минут	Сабақты қорытындылау: Мақсаты: Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру. Тақырыпты меңгеру деңгейін анықтау. Сипаттама: Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, оқушылар ауызша жауап береді. Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады. Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді.		

КОСЫМША АҚПАРАТ

Саралау-оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлау? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлау?	Бағалау-оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?	Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы
Саралау барысында оқушылардың деңгейін анықтап, деңгейлері бойынша тапсырмалар бердім. Сабаққа белсенді қатысып тапсырманы дұрыс орындаған оқушыларды ауызша мадақтау арқылы бағаладым. Деңгейі жоғары оқушылармен араластырып білім деңгейлерін көтердім.	Оқушылар бір-біріне кері байланыс берді. «Қолмен белгі беру», «Бір минуттық эссе», «Ауызша бағалау» әдісі арқылы рефлексия жасалды.	Тапсырмаларды орындау кезінде спорттық құралдардың дұрыс орналасуына көңіл бөлу. Дене қыздыру жаттығуларының орындалуына аса көңіл бөлу, икемділікті дамытуға септігін тигізеді. Дене қуатын үнемдеу шарттары. Дұрыс тыныс алу. Сабақтың барысында техника қауіпсіздік ережелерін сақтау
Сабақ бойынша рефлексия -Сабақ мақсаттары, оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? -Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? -Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме? -Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма? -Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?		Сабақ мақсаттары, оқу мақсаттары жоспар бойынша нақты қойылған. Сабақ соңында барлық оқушы оқу мақсатына қол жеткізді. Сабақ соңында саралау жүргізіліп, сабақ қорытындыланды. Кіріспе бөлім 10 минут, негізгі бөлім 25 минут, қортынды 5 минут регламент сақталды. Сабақ жоспарынан ауытқулар болған жоқ
Жалпы баға Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойлаңыз)?		
Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойлаңыз)?		
Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?		













