

<p>Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 1. Жеңіл атлетика түсінігі және қозғалыстың озық дағдысы Күні: Сынып: 10</p>		<p>Мектеп: №8 жалпы білім беру орта мектебі Мұғалімнің аты-жөні: Борашов Б</p>	
Сабақ тақырыбы	Секіру және оның түрлері		
Оқу мақсаттары	10.3.3.3. Ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылау		
Сабақ мақсаттары	<p>Барлығы: Білім алушылар ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылайды тигізетін әсерін айтады.</p> <p>Көбі: Білім алушылар ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылайды тигізетін әсерін айтады және энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіреді</p> <p>Кейбірі: Білім алушылар ағзаға тиімді қысқа және ұзақ мерзімді қарқындылығы бар жаттығуларды талқылайды тигізетін әсерін айтады және энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіреді сипаттайды және өз ара талқылайды.</p>		
Жегістік критерийлері	Түрлі жаттығу жұмыстарын орындау барысындағы болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	Екпін алу, итерілу, ұшу, қону көтерілу, жерге қону фитнес құрамдастары: күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік қадамдар, аттау лақтырулар: итеріп шығару, итеру, көтеріп тастау, лақтыру қауіпсіздік, қауіп-қатер сөрелік екпін алу, қашықтық бойынша жүгіру, мәреге жету.		
Құндылықтарды дарыту	Білім алушылар бір - бірімен келісіп және үйлесімді жұмыс жасауға тәрбиелеу.		
Пәнаралық байланыстар	Биология пәнімен байланыс - дене мүшелерін анықтай біледі.		
АКТ қолдану дағдылары	Планшет қолдану		
Бастапқы білім	Жылдамдық, төзімділік қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар кешенін біледі.		
<p>Сабақ барысы Б-барлық сынып, Т-топтық, ЖЖ- жұптық жұмыс, Ж- жеке, Тәж -оқушы тәжірибесі, К- мұғалімнің көмегі, Ф-фор.бағалау.</p>			
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар	
Сабақтың басы 10мин	Дайындық бөлімі. Сапқа тұру. Сабақтың тақырыбын хабарлау. Санау арқылы екі топқа бөлу. Техника қауіпсіздігі. Саптық жаттығулар. Орыннан оңға, солға бұрылу. Оқушылар жүгіру жаттығуларын орындайды. Аяқты артқа бүгіп жүгіру. Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Оң жақ иықпен адымдап секіру. Сол жақ иықпен адымдап секіру. Әрбір адымда секіріп жүгіру. Ж.Д.Ж.бір орында.	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік.	

<p>Сабақтың ортасы 25мин</p>	<p>(Ж, К, Ф) «Қайталамалы секіріс». Сынып, сан жағынан тең, бірнеше топқа бөлінеді. Топтағы бірінші оқушылар 5м оң аяқта, 5м сол аяқта, 5м екі аяқта секіреді. Тапсырманы орындағаннан кейін оқушылар талдау жүргізеді. (Т, К, Тәж, Ф) Сыныпты топтарға бөліп, тапсырма беру: «Аттап басу» әдісі арқылы кіші топтарда биіктікке секіруді үйрену. «Аттап басу» әдісі арқылы 5-7 адым жасап, 100-110 см биіктікте орналасқан белгітаяқшасынан(планка) секіру. Екпін алудан итерілуге өткенде және белгітаяқшасынан өткен кезде жеке элементтеріне көңіл бөлу керек. 5-7 рет қайталау. Кіші топтарда өткізілген жұмыс бойынша рефлексия жүргізу.</p>	<p>Кең алаң Ысқырық,секундомер</p>
<p>Сабақтың соңы 5 мин</p>	<p>Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізеді: -Бүгінгі сабақ несімен ұнады?Қандай нәрсе сіздерге қиын болды? Екі жұлдыз, бір ұсыныс – бұл өз-өзіне немесе сыныптасына құрылымдастырылған кері байланыс ұсынуды қамтамасыз ететін тәсіл. Өзін-өзі бағалау үшін қолданылған кезде бұл тәсіл оқушылардың қажеттіліктерін анықтауға да мүмкіндік береді, соның негізінде мұғалім оқушылардың қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін өзінің жоспарларын өзгертіп бейімдей алады. Барлық оқушыларды өздерінің оқу үдерісіне қатыстыру үшін бұл тәсілді бүкіл сыныпқа қолдануға болады.</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлау? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлау?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<p>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.</p>	<p>«Екі жұлдыз-бір тілек» әдісі арқылы рефлексия жасалады.Оқушы бірін –бірі Кері байланыс. Әңгімелесу тәсілдерін қолдандым.</p>	<p>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. Сабақ барысында техника қауіпсіздік ережелерін сақтау</p>