

**ЦИФРЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ ШЕҢБЕРІНДЕ
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА QR КОДТАР ПАЙДАЛАНУ
АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЫНТАСЫН АРТТЫРУ**

Әдістемелік ұсыным



Петропавл - 2023ж

Аннотация

Әдістемелік ұсынымдарда цифрлық білім беру элементтерін қолдана отырып, дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың ынтасын арттыру үшін инновациялық тәсіл ұсынылған. Оқу құралында дене шынықтыру сабақтарында QR код қолданудың кең спектрі, құру алгоритмі, дидактикалық материал ұсынылған.

Ұсынымдар онлайн және офлайн оқыту режимінде оқушыларды оқыту процесінде жалпы білім беретін мектептердің дене шынықтыру педагогтеріне арналған.

МАЗМҰНЫ

1. Кіріспе	4
2. Глоссарий.....	5
3. Дене шынықтыру сабақтарында QR код қолданудың мақсаттары мен міндеттері	7
4. QR код құру алгоритмі және оны онлайн және офлайн оқыту процесінде қолдану	8
5. Ұялы байланыс құрылғыларын оқу процесі кезінде пайдалану кезіндегі қауіпсіздік ережелері	11
6. Дидактикалық материал	13
7. Ұсынылатын әдебиеттер	29

Кіріспе

Қазіргі қоғамның әлеуметтік-экономикалық ерекшеліктеріне сәйкес, оның одан әрі дамуы және жалпы орта білім берудің мәніне сүйене отырып, мектептегі дене тәрбиесінің мақсаты жан-жақты дамыған тұлғаның қалыптасуына ықпал ету болып табылады. Бұл мақсатқа жетудің негізгі құралы мектеп оқушыларының жеке дене шынықтыру негіздерін меңгеруі болып табылады, ол білімнің, қажеттіліктердің, мотивтердің органикалық бірлігі, денсаулықтың оңтайлы деңгейі, физикалық дамуы, қимыл-қозғалыс (үйлестіру және кондиция) жан-жақты дамуы деп түсініледі.) қабілеттері, нақты қимыл-қозғалыс, дене шынықтыру және спорттық белсенділікті жүзеге асыру мүмкіндігі.

Бұл ұсыныстарда тұлғаның үйлесімді дамуына бағытталған дене шынықтыру сабақтарында (онлайн және офлайн оқыту форматында) практикалық және теориялық сабақтарды орындауға арналған материалдар ұсынылған. QR кодын пайдалану цифрлық білім беру аясында дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың ынтасын арттыру үшін қолданылады.

Глоссарий

Академиялық жетістіктер – білім алушының білім беру бағдарламасын игерудегі жеке жетістіктері, бұл оның білім беру және болашақ кәсіби қызметіндегі жетістікке әсер етуі мүмкін.

Асинхронды формат – бұл оқыту әдісі, оның барысында оқытушы мен білім алушы арасындағы байланыс уақыт кідірісімен жүзеге асырылады. Асинхронды оқытуды қолдау үшін пайдаланылатын интернет-ресурстарға электрондық пошта, электрондық пошта тізімдері, электрондық курстар кіреді. Асинхронды оқыту формалары кейде дауыстық чат, телефон арқылы сөйлесу, вебинар, бейнеконференция, виртуалды кеңістіктегі кездесу сияқты синхронды компоненттермен толықтырылады. Білім беру процесін ұйымдастырудың асинхронды принципі білім алушыға пәндерді таңдауда және білім беруді жалғастыруда үлкен еркіндік беретін, сонымен бірге білім беру процесін синхронды ұйымдастыруға қарағанда өз оқуы үшін үлкен жауапкершілік жүктейтін оқытудың конструктивистік теориясына негізделген.

Веб-сайт – бір веб-серверде физикалық түрде орналасқан және бір атпен, жалпы тақырыппен және навигация жүйесімен біріктірілген веб-беттер жиынтығы. Веб-сайтты интернет желісіне орналастырудың ерекше жағдайы интернет-сайт болып табылады.

Виртуалды мектеп – оқушыларға зияткерлік мектептердің бейіндік пәндері бойынша онлайн режимінде оқуға мүмкіндік беретін қашықтықтан білім беру технологияларын пайдалана отырып, қосымша білім беруді ұйымдастыру нысаны.

Қашықтықтан білім беру – қашықтықтан оқыту ақпаратымен алмасуды қамтамасыз ететін және оқу процесін сүйемелдеу мен әкімшілендіру жүйесін іске асыратын ақпараттық технологияларды пайдалануға негізделген білім беру ортасы арқылы білім мен дағдыларды игеру процесі.

Сыни тұрғыдан ойлау – логика тұрғысынан ақпаратты талдай білу, негізделген пайымдаулар, шешімдер шығара білу және алынған нәтижелерді стандартты және стандартты емес жағдайларға, сұрақтар мен мәселелерге қолдана білу. Бұл процесс жаңа идеяларға ашықтықпен сипатталады. Сыни ойлауды қалыптастыру – қазіргі оқытудың өзекті міндеттерінің бірі.

Құзыреттілік – бұл белгілі бір білім жиынтығын, дағдыларды, сондай-ақ әсер ету тақырыбына қатысты тұлғаның дамуы мен өзін-өзі дамытуда жүзеге асырудың әдістері мен тәсілдерін игеруден көрінетін білім беру нәтижесі.

Әдістемелік ұсынымдар – оқытудың, тәрбиелеудің, дамытудың неғұрлым тиімді әдістері мен нысандарын практикаға енгізуге ықпал ететін қысқаша және нақты тұжырымдалған ұсыныстар мен нұсқаулар кешені.

Мотивация – бұл адамның іс-әрекетінің мазмұнын, бағыты мен сипатын, оның мінез-құлқын анықтайтын тұрақты мотивтердің жиынтығы.

Жаңашылдық – педагогикалық процесте жаңа, прогрессивті идеялар мен әдістерді енгізу және жүзеге асыру қызметі.

Онлайн оқыту- бұл «мұнда және қазір» режимінде интернетке қосылған компьютер немесе басқа гаджет арқылы білім мен дағдыларды алу. Бұл оқыту форматы e-learning немесе «электронды оқыту» деп те аталады. Және бұл қашықтықтың логикалық жалғасы болып саналады. Ал «онлайн» сөзі мұғалімнің білім алу және оқушымен байланысын көрсетеді. Онлайн оқыту кезінде оқушы дәрістер мен бейнежазбаларды көреді немесе тікелей эфирде сыныптастарымен және педагогпен сөйлеседі, тесттерден өтеді және т.б.

Офлайн оқыту – мұндай «оқыту маневрін» түсіну әдеттегідей, онда оқушы өзіне ыңғайлы уақытта оқу жоспарын дербес меңгереді және белгілі бір мерзімде жазбаша жұмыстарды тапсырады, тестілеуден өтеді және т.б.. Бұл жағдайда оқушылар мұғаліммен тікелей байланыста болады. Ол онымен сабақ кезінде және сабақтан тыс уақытта (қажет болған жағдайда) сөйлеседі.

Педагогикалық технология – мәлімделген мақсаттарға сәйкес білімді, іскерлікті, дағдыларды, қатынастарды қалыптастыру, дамыту және бақылау бойынша ғылыми негізделген және тәжірибеде сыналған операциялар жиынтығы.

Альфа ұрпағы – планетадағы ең жас адамдар. 2010 жылдан кейін туғандар. Олар оқуды үйренбестен бұрын интернетте серфинг жасай бастайтын балалар.

Синхронды формат – бір мезгілде желіде білім алушылар мен оқытушының қатысуы. Мұндай оқыту білім беру ортасына толығымен енуге және білім беру процесінің тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді.

Педагогикалық әдістер жүйесі – бұл тұтас педагогикалық процесте жүзеге асырылатын оқыту мен тәрбиелеу әдістерінің бірлігі.

Тренд (ағылшын тілінен trend) – бұл бағыт, ағым, тренд.

Төңкерілген сынып (ағылш. flipped classroom) – оқушылардың жаңа материалды негізгі игеруі үйде болатын оқыту принципі, ал аудиториялық жұмыс уақыты тапсырмаларды, жаттығуларды орындауға, зертханалық және практикалық зерттеулер жүргізуге, мұғалімнің жеке кеңестеріне бөлінеді.

Цифрлық сауаттылық – цифрлық технологиялар мен интернет ресурстарын қауіпсіз және тиімді пайдалану үшін қажетті білім мен дағдылар жиынтығы.

Bring your own devices (BYOD) – бұл сабақ үшін смартфондар, ноутбуктер, планшеттер және кез келген нәрсені белсенді қолданатын технология. Бірақ бұл білім беру ұйымы ұсынған құрылғылар емес, оқушыларда бар әртүрлі телефондар мен компьютерлер.

QR – код - (ағылш. *Quick Response code* - жылдам жауап коды; қысқаша QR код), ақпарат кодталған шаршы сурет. Бұл қарапайым мәтін, интернеттегі мекенжай, телефон, кез келген орынның координаттары және т.б. болуы мүмкін.

1 Дене шынықтыру сабақтарында QR-код қолданудың мақсаттары мен міндеттері

Оқушыны оқытудың белсенді әдістерімен ғана қызықтыруға болады. Оқушылардың алдына белгілі бір міндеттер қоймай, дайын материалды ұсыну оқушылардың ерекше қызығушылығын тудырмайды және білімді қабылдауға кедергі келтіреді. Демек, қорытынды-оқытуға деген тұрақты қызығушылықты тәрбиелеу құралы мұғалімнің оқушылардан белсенді ізденіс әрекетін талап ететін сұрақтар мен тапсырмаларды қолдануы болып табылады. Бұл жерде проблемалық жағдайларды құру және оқушылардың қолда бар білім қорымен шеше алмайтын қиындықтарға тап болуы үлкен рөл атқарады. Бұл жағдайда оқушылардың өздері жаңа дағдыларды алу немесе бұрыннан үйренген білімді қолдану қажеттілігіне сенімді.

Дене шынықтыру сабағында QR код қолданудың мақсаты:

- ғылыми және білім беру әлеуетін неғұрлым белсенді пайдалану есебінен білім берудің сапалы деңгейін арттыру;
- үздіксіз білім беру үшін жағдай жасау;
- оқу процесіне жаңа білім беру технологияларын енгізу және осы заманауи білім беру кеңістігін құру;
- оқытушының бағыттауымен білім алушылардың өз бетінше іздестіру жұмыстарын ынталандыру;
- оқушылар ағзасының функционалдық резервтерін арттыру;
- репродуктивті оқытудан заманауи-креативке біртіндеп көшу.

Осы мақсаттарға жету үшін бастапқыда бірқатар негізгі міндеттерді шешу керек:

- денсаулықты сақтау және нығайту, физикалық қасиеттер мен мүмкіндіктерді дамыту, жеке қасиеттерін тәрбиелеу, белсенді өмір салтын жүргізу;
- оқушымен кері байланысты ұйымдастыру. Бұл міндет педагогтің оқу процесін уақтылы түзетуі үшін маңызды;
- өзін, функционалдық мүмкіндіктерін зерттеуге қызығушылықты дамыту қажет болған кезде оқушының жеке қызығушылығы;
- тәулік режимінде қозғалыс белсенділігін қамтамасыз ету.

Барлық қолданылатын әдістер, қолданылатын құралдар іс жүзінде дәлелденген және тексерілген, оқушылардың денсаулығына зиян келтірмейді. Осыны басшылыққа ала отырып, жұмысты үш қағида бойынша құруға болады: «Мен қалаймын», «Мен істей аламын», «Қолданамын».

«Мен қалаймын» – бұл баланың сабақта бірдеңе жасауға деген ұмтылысы. Ол сабаққа қызықты және ыңғайлы болғандықтан келеді, өйткені ол бақылаушы емес, тікелей қатысушы болатынына сенімді. Қатысушы болуға деген ұмтылыс жоғалып кетпеуі үшін әр сабақта «ерекшелік» болуы керек.

«Мен істей аламын» - бұл баланың денсаулығының нақты және жеке көрсеткіші, педагог мектептегі бүкіл білім беру кезеңінде сабақты құру кезінде сүйенуі қажет.

«Қолдану» – бұл көрсеткіш, әрине, педагогтің шеберлігімен анықталады, ол педагог ретінде өзінің кәсіби білімін оқушыға жеткізе алады, осылайша бала оны іс жүзінде жетілдіруді үйренеді. Әркімнің өз «деңгейі» бар– бұл игеруге болатын жеке шегі.

Дене шынықтыру педагогі сабаққа келесідей тұжырым жасауға болатын міндеттер қояды:

1. Бұрын сабақтарда үйренген қимылдар мен қозғалыс әрекеттерінің негізгі түрлерінің дағдыларын жетілдіру;
2. Физикалық өнімділік деңгейін арттыру;
3. Ақыл-ой қабілетінің жоғары деңгейін сақтауға ықпал ету;
4. Күш пен жылдамдыққа төзімділікті дамыту;
5. Жеке жетілдіру мақсатында және жолдастар тобымен сабақ өткізу үшін физикалық жаттығуларды өз бетінше таңдау және орындау дағдыларын қалыптастыру.

Сабақтағы телефондар оқушының оқу іс-әрекетіне кедергі келтіреді және алаңдатады деген тұжырым өте кең таралған. Бұрын айтылғандай, қазіргі және жақын болашақта мобильді және компьютерлік құрылғыларсыз қиын. Осыдан «Жағымды мен пайдалыны» біріктіріп, оқушыларды смартфондарының көмегімен оқу-танымдық іс-әрекетке тарту керек деген қорытынды шығады.

2 QR код құру алгоритмі және оны онлайн және офлайн оқыту процесінде қолдану

QR код – ақпарат кодталған шаршы сурет. Бұл қарапайым мәтін, интернеттегі мекенжай, телефон, кез келген жердің координаттары және т.б. болуы мүмкін. Телефонның камерасын кодқа бағыттап, оның мазмұнына бірден қол жеткізу жеткілікті.

QR код негізі – бұл негізінен саудада қолданылатын және өнім туралы қысқаша ақпаратты қамтитын танымал сызықтық бір өлшемді штрих-код.

QR код қолданудың ыңғайлылығы айқын – телефонның камерасын оның кескініне бағыттау жеткілікті, ал кодталған ақпарат экранға шығарылады. QR кодты сканерлеу үшін камерасы бар смартфонды немесе планшетті пайдалану керек, сізде кез келген QR кодты сканерлеу бағдарламасы орнатылған болуы керек. Әрі қарай, сканерді іске қосып, құрылғының камерасын кодқа бағыттау қажет. Бағдарлама кодтың мазмұнын таниды және сіз мазмұнға сәйкес сөйлем аласыз – мәтінді оқып, сілтемеге өтіп, деректерді сақтаңыз және т. б.

QR код жасау үшін сізге қажет:

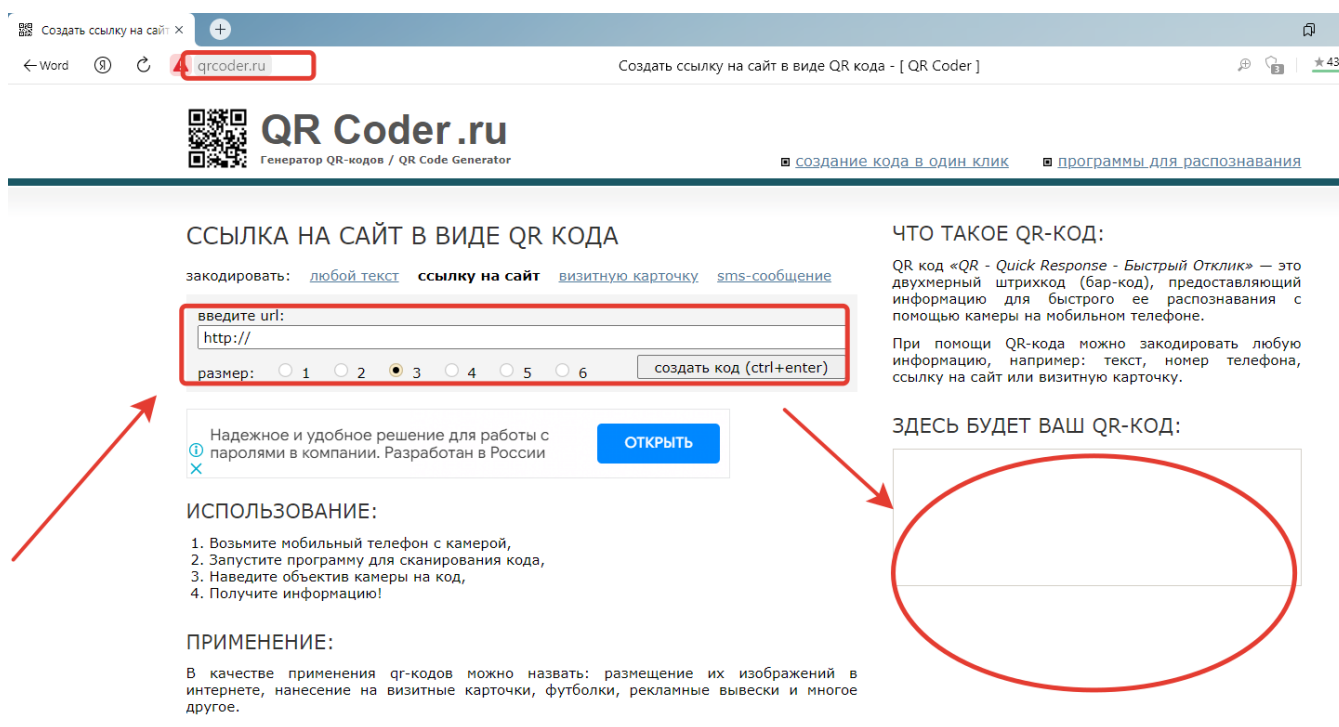
1. Қажетті материалды дайындаңыз (карточка, бейнеролик, фотосурет және т.б.). Суреттері, кестелері бар құжаттардан Word бағдарламасына компьютер экранынан скриншот түсіру керек. (Пернетақтадағы түйме – «Prt sc sysrd»).

Жоғарғы жолда – «Қиып алу» батырмасы пайда болады. Оны басып, материалды қажетті өлшемдерге дейін кесіп, фотосурет ретінде сақтаңыз.

2. Электрондық поштаңызды ашыңыз, бұлтқа өтіңіз және дайындаған барлық материалды компьютерден жүктеп алыңыз. Әрбір жүктелген файлға сілтеме қыстырғыш түрінде тіркеледі, оны басу арқылы сіз оны көшіре аласыз.

3. Бұлттан қажетті файлдың сілтемесін көшіріп, QR код генераторын ашыңыз <http://qrcoder.ru/?t=1>

4. Көшірілген сілтемені жолға қойып, «Код жасау» деген жазуды басыңыз. Сіздің QR кодыңыз «Сіздің QR кодыңыз осы» деген терезеде арқылы пайда болады. Сурет ретінде көшіріп, қажетті құжатқа қойыңыз.



1- сурет. Скриншот

Дене шынықтыру сабақтарына арналған QR код көмегімен кез келген мәтінді кодтауға болады. Бұл: кез келген ойынның ережелері, ЖДЖ кешені (ДМ, №1 карточка) болуы мүмкін. Спорттық ойындардың элементтерін игеруге арналған жаттығулар (ДМ, №2 карточка). Оқу орындарында шағын топтарда орындауға арналған тапсырмалар. Әр оқу орнында оқушылар QR кодын сканерлеу бағдарламасын қолдана отырып, тапсырма алады, танысады, оқиды, содан кейін орындайды. Педагогтің белгі беруімен оқу орындарын ауыстырады (ДМ, №3 карточка). Үйлестіру баспалдақтарындағы жаттығулар (ДМ, №4-5 карточка). Сабақтан уақытша босатылған оқушылар үшін карточкаларды қолдануға болады:

1. Төреші қимылдары (ДМ, № 6-7 карточка)
2. Спорт туралы жұмбақтар (ДМ, №8 карточка)
3. Ребустар (ДМ, №9-10 карточка).
4. Спорт түрлері бойынша сұрақтар (ДМ, №11-12 карточка).

Мектепте медиа жабдықтар болған кезде физикалық белсенділіктен босатылған оқушылар үшін олар сканерлейтін және орындайтын тапсырмалар

экранға шығарылады немесе тапсырмасы бар карточкалар алады (осы сабаққа сәйкес келетін ТҚН бойынша теориялық материал, сканвордтар, ребустар және т. б.). оқушылар өз бетінше орындауы тиіс үй тапсырмасы (ДМ, №13 карточка). QR кодтарында сілтемелер болуы мүмкін интернет ресурстар, кодты оқу оқушыны қажетті сайтқа бағыттау, браузердің мекенжай жолына көптеген белгілерді мұқият енгізу қажеттілігін болдырмайды [8], мысалы, төрешінің қимылдарын үйрену кезінде (ДМ, №14 карточка).

Қашықтықтағы дене шынықтыру сабағы оқушыларға жалпы білім беру стандартына сәйкес қажетті ақпаратты толық көлемде алуға мүмкіндік беріп қана қоймай, сонымен қатар тәуелсіз және жеке сабақтар арқылы оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттыруға мүмкіндік береді. Үй жағдайында спорттық жабдықтар әркімнің қолында бола бермейді: доптар, гантельдер, шығыршық. Сондықтан қашықтықтан оқыту кезеңінде «Көңілді дене шынықтыру» бейнероликтерін әзірлеп түсірдім, онда оқушылар үйде бар заттарды: (қарындаштар, қағаз парақтары, кітаптар және т.б.) пайдалана отырып жаттығулар орындауға тапсырмалар алады.

Айта кету керек, QR коды қазір әдеттегідей «Тренд» емес, бірақ ұзақ уақыт бойы қолданылады. Бұл қарапайым және қолдануға ыңғайлы, ал қолдану әдістерінің саны шексіз, жоғарыда айтылғандай, бәрі тек педагогтің шығармашылығы мен шеберлігіне байланысты.

QR кодын онлайн оқыту, офлайн оқыту, синхронды және асинхронды оқыту форматтарында қолдануға болады.

3 Оқу процесінде ұялы байланыс құрылғыларын пайдалану кезіндегі қауіпсіздік ережелері

Осы әдістемелік ұсынымдардың мақсаты дене шынықтыру сабағында ұялы байланыс құрылғыларын (QR-код) пайдалану тәртібін анықтау болып табылады.

Оқыту кезінде педагогтің басшылығымен қауіпсіздік техникасы ережелерін (бұдан әрі – ҚТЕ) сақтау қажет. Оқушылардың мотивациясын арттыру және дене шынықтыру сабақтарында білім беру процесінің тиімділігін арттыру үшін ұялы телефондарды қолдану ұсынылады (әр сабақта емес).

Ұсынылады:

- білім беру процесі кезінде білім алушылардың ұялы байланыс құрылғыларын сақтау орындарын қарастыру;
- оқу процесі кезінде оқушылардың ұялы байланыс құрылғыларын бақылаусыз пайдалануын шектеу;
- білім беру процесінің барлық қатысушыларында ұялы байланыс құрылғыларын пайдалану мәдениетін тәрбиелеуге бағытталған іс-шаралар өткізу;
- ұялы байланыс құрылғыларын қауіпсіз пайдалану мәдениетін әзірлеу, балалардың денсаулығы мен оқуы үшін қолайсыз әсерлердің алдын алу

бойынша шаралар мен тұлғаларды анықтау (сыныпта, топта және т. б. ҚТЕ сақтауға жауапты адамдар тағайындау);

- ұялы байланыс құрылғыларын мойында, белбеуде, киім қалтасында ұстауды болдырмау;

- ұялы байланыс құрылғыларымен байланыс уақытын барынша қысқарту.

Артықшылықтары: оқушылар ақпаратты әдеттегі формада алады (видео, мақалалар, чаттар арқылы) және оқуға ынталы. Олар өздерінің білімін және сыныптан тыс уақытта сенімді түрде басқарады.

«Төңкерілген сынып» форматы (flipped classroom). Материалды зерттеу және тапсырмаларды орындау стандартты сабаққа қарама-қарсы реттілікте жүреді. Үйде оқушы QR код арқылы, интернет арқылы теориялық бөлімді, сондай-ақ педагог ұсынған практикалық бөлімді қарастырады.

Бұл педагог пен оқушының сыныпта және топта жұмыс істеуге көбірек уақыт қалуына мүмкіндік береді. Науқас оқушылар оқуға оңай енеді: бейне дәрісте тақырып бойынша барлық қажетті ақпарат бар. Сонымен қатар әрқашан осындай ресурсқа оралуға болады.

Шын мәнінде, смартфондары бар балалар мектепке көп тапсырманың әдеттегі «форматын» – әр түрлі іс-әрекеттерді біріктіреді. Бірден бірнеше қабылдау арналары жұмыс істейді, ал өмір онлайн және офлайн болып бөлінбейді.

Білімге келетін болсақ, бұл балаларды оқу-танымдық іс-әрекетке тартудың өте тиімді әдісі, жасөспірімді виртуалды әлемге тартатын өнертабыс. Біз зиянсыз пайдалануды үйренуіміз керек, ал жас кезінде қалыптасқан пайдалы әдеттер мен денсаулық туралы білім ұзақ және қызықты өмірге берік негіз болады

Дидактикалық материал.

№1 карточка

Жалпы дамыту жаттығуларының кешендері

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №1



КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №2



КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №3



№2 карточка
Спорттық ойындар – жетекші жаттығулар. Волейбол.



№3 карточка

QR код қолданатын сабақтың үлгі конспект-жоспары
Дене шынықтыру сабағының қысқа мерзімді жоспары (білім беру ұйымының атауы). Орта білім беру ұйымының педагогіне арналған сабақ жоспары немесе қысқа мерзімді жоспар (Сабақтың тақырыбы)

Бөлім:	Командалық спорттық ойындар арқылы өзара әрекеттесу.	
Педагогтің аты-жөні		
Күні:		
Сынып:	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:
Сабақ тақырыбы	Командалық қызмет және ойындардағы көшбасшылық	
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	7.2.1. 1 өзгеретін жағдайларға жауап беру үшін қозғалысқа байланысты алған білімдерін бағалау 7.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен командалық дағдыларды талқылай және көрсете білу	
Сабақ мақсаты	Барлық оқушылар: қауіпсіздік ережелерін сақтайды Оқушылардың көпшілігі: допты дұрыс қолдану және беруді орындайды; алған білімдерін бағалай алады. Кейбір оқушылар: оқу ойынында көшбасшылық және жұмыс дағдыларын көрсетеді	

Сабақ барысы

Сабақ кезеңі/ Уақыт	Педагогтің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Сабақтың басы	1. Сапқа тұру. Үш тілде сәлемдесу: Сәлеметсіздер ме! Здравствуйте! Good morning! 2. Мұғалім сабақ тақырыбын тұжырымдайды, оқыту мақсаттары мен бағалау критерийлерімен таныстырады. 3. Әдістемелік ұсыныстар береді.	Жаяу жүрудің жалпы жаттығулары. Жаяу жүру: - аяқтың ұшымен қолдар жоғары; - өкшемен, қолдар белде; - жартылай отыру, қолдар артында. 2. Қозғалыс бағытының өзгеруімен бірқалыпты жүгіру. 3. Арнайы жүгіру жаттығулары: - жамбасты жоғары көтерумен; - тізені шапақтаумен; - бүйірлік қадаммен (оң, сол жақ) 4. Адымдап қозғалудағы жалпы даму жаттығулары: Жаттығу. 1, 2, 3, 4, т.б.	Дискрипторлар: - белгілі бір терминология туралы білімді көрсетеді; - жаттығулардың техникалық тұрғыдан дұрыс орындалуын көрсетеді; - жаттығулардың жоғары қарқындылығын көрсетеді; - барлық қыздырыну тапсырмаларын орындайды	ТҚ ережелері мен нормалары, сондай-ақ дене шынықтыру сабағында оқушылардың мінез-құлқы. Ысқырық, педагогке арналған секундомер.
Сабақтың ортасы	Қайта қатарға тұру үшін командалар береді.	(К, Г.) Бірінші-екіншіге санамақ, бірінші нөмірлер баскетбол доптарын алады.	Дискрипторлар:	Баскетбол доптары,

<p>Екі қатар сапқа қайта тұру қашықтық бір метр. Бір-біріне бұрылу, қашықтық 5м., Жаттығуларды түсіндіреді, көрсетеді. Әдістемелік ұсыныстар береді. ТҚЕ бақылайды.</p> <p>Сыныптың төрт көшбасшысын таңдау.</p> <p>Педагогтің сигналы бойынша оқу орындарын ауыстыру орындалады.</p> <p>Әдістемелік ұсынымдар.</p>	<p>Доппен жұпта жұмыс істеу: (Г,П,И,Ф.) 1 жаттығу- ж онглерлік, ысқырықпен допты екінші нөмірлілерге беру.</p> <p>2 жаттығу- допты дене мен бастың айналасына ауыстыру, допты ысқырықпен екінші нөмірліге беру.</p> <p>3 жаттығу- допты еденде сегіздікпен аяқтың айналасында домалату, ысқырықпен допты екінші нөмірмен беру.</p> <p>4 жаттығу- аяқтың айналасында еденнің үстінде сегіздік фигураны орындау, екінші нөмірмен допты ысқырықпен беру.</p> <p>5 жат.- отырған қалыпта дриблингті оң және сол қолыңызбен орындау, ысқырықпен екінші нөмірліге допты беру.</p> <p>Кезек-кезек бір ойыншыны таңдай отырып, көшбасшылар сабақта жұмыс істеу үшін өз тобын құрады. Жұмыс алдында оқушылар QR код сканерлеу бағдарламасын қолдана отырып, әр оқу орнында тапсырма алады, қарайды, оқиды, содан кейін орындайды, бұл үшін әр командаға талқылауға үш минут және орындауға екі минут беріледі. (И,Г,Ф.) Станциялар бойынша тапсырмалар:</p> <p>1 ст. - пассивті қорғаушының соққысымен және екі қадаммен лақтыру.</p> <p>2 ст. - допты Швед қабырғасының жоғарғы жолағына лақтыру.</p> <p>3 ст. - допты әртүрлі тәсілдермен жұппен беру.</p> <p>4 ст. - допты әріптесінен пас алғаннан кейін екі қадаммен себетке лақтыру.</p> <p>Баскетболдың екі жақты оқу ойыны.</p> <p>Командалар үш минут ойнайды.</p>	<p>- қауіпсіздік техникасы мен ойын ережелерін сақтайды,</p> <p>- тәуекелдерді көреді және соқтығысуды болдырмау үшін шешім қабылдайды,</p> <p>- баскетболшының позициясында қозғалу техникасын қолданады.</p> <p>Талқылауға арналған сұрақ: кеңістіктегі бағдарлау-.....</p> <p>Диалогқа арналған сұрақ: Ойындағы орталық ойыншының рөлін бағалаңыз. Орталық ойыншы қандай болуы керек? Қандай дағдыларға ие болу керек? Орталық ойыншы сізге ойында көмектесті ме?</p>	<p>Ысқырық, маркер, қағаз https://www.youtube.com/watch?v=X4wNW8dp2YU</p> <p>Интернет ресурстар – гаджеттер.</p> <p>Ойын киімдері, баскетбол доптары, тіректер, швед қабырғасы, баскетбол себеті.</p> <p>Әр қызмет түрі үшін үлкен, бос орын.</p> <p>1 -станция</p>  <p>2 -станция</p>
---	--	--	---

				 3- станция  4 -станция 
	Сапқа тұру Сабақ рефлексиясы: - Не білдім, не үйрендім? - Не түсініксіз болып қалды? - Немен жұмыс істеу керек? Үй тапсырмасы:	Баскетбол ойынындағы командас ойыншыларының рөлдері. «Шығармашылық ағашы». Сабақ аяқталғанға дейін оқушылар ағашқа өз есімдерімен жапырақтарды бекітеді: <i>Қызыл-жаттығу</i> кезінде жақсы нәтиже көрсетті. <i>Жасыл-жеке</i> жаттығуларды орындау кезінде тырысу керек. <i>Сары-нәтижелерге</i> толығымен қанағаттанбайды.		Маркерлер, «Шығармашылық ағашы», стикер, қағаздар

Ескертпелер:

К = барлық сынып

Ф = формативтік бағалау

Д = демонстрация

П = жұптық жұмыс

И = жеке жұмыс

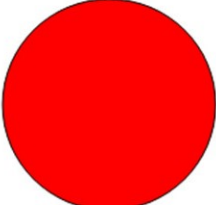
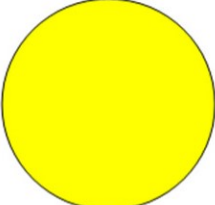
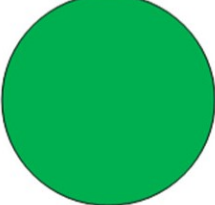
Г = топтық жұмыс

Э = эксперимент

№4 карточка
Үйлестіру баспалдағында жаттығу жасаңыз



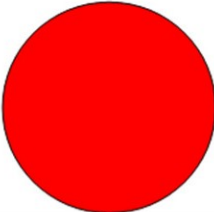
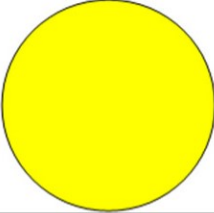
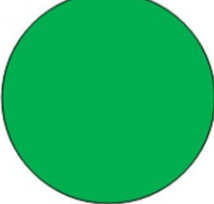
Рефлексия бағдаршамы

	<p>Мне нужна помощь!!! Я многое не понял!!!</p>
	<p>Мне многое было понятно!!!</p>
	<p>Я все понял!!! У меня все получилось!!!</p>

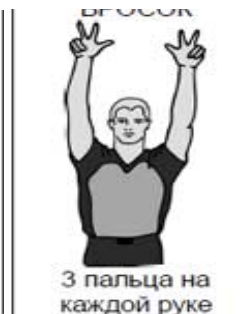
№5 карточка
Үйлестіру баспалдағында жаттығу жасаңыз



Рефлексия бағдаршамы

	<p>Мне нужна помощь!!! Я многое не понял!!!</p>
	<p>Мне многое было понятно!!!</p>
	<p>Я все понял!!! У меня все получилось!!!</p>

№6 карточка
Төрешінің қимылдары нені білдіреді



Сенің
жауабың:

Сенің
жауабың:

Сенің
жауабың:

Сенің
жауабың:

Сенің
жауабың:

Өзіңді тексер



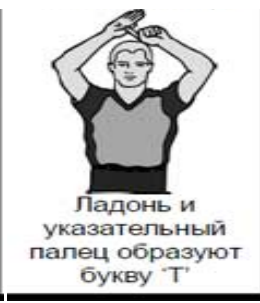
№7 карточка
Төрешінің қимылдары нені білдіреді



Сенің
жауабың:



Сенің
жауабың:



Сенің
жауабың:



Сенің
жауабың:



Сенің
жауабың:

Өзіңді тексер



№9 карточка
Ребустарды шеш

<p>rebus1.com</p> 	<p>Өзінді тексер</p> 
<p>Сенің жауабың _____</p>	<p>Өзінді тексер</p> 
<p>rebus1.com</p> 	
<p>Сенің жауабың: _____</p>	<p>Өзінді тексер</p>
<p>rebus1.com</p> 	

№10 карточка

Физикалық белсенділіктен босатылған оқушыларға арналған тапсырмалар

Аты-жөні _____

Сынып _____

Ребусты шеш



Сенің жауабың: _____

Өзіңді тексер



№11 карточка






Физикалық белсенділіктен босатылған оқушыларға арналған тапсырмалар

Тақырыбы «Волейбол».

Аты-жөні _____

Сынып _____

Сұрақтарға жауаптар

<p>1</p>	<p>«Волейбол» сөзі нені білдіреді: а) сырғымалы доп б) ұшқан допқа соққы в) секіремелі доп Сенің жауабың: _____</p>	<p>Өзіңді тексер</p> 
<p>2</p>	<p>Волейбол ойыны алаңының өлшемі: а) 15x30 б) 12x24 в) 9x18 Сенің жауабың: _____</p>	<p>Өзіңді тексер</p> 
<p>3</p>	<p>Бір командада ойнау кезінде алаңда қанша ойыншы бола алады: а) 5 б) 6 в) 8 Сенің жауабың: _____</p>	<p>Өзіңді тексер</p> 
<p>4</p>	<p>Ойын барысында команда ұпай алады: а) доп торға түсті б) доп аутқа ұшты в) доп қарсыластың алаңына сәтті қонған кезде Сенің жауабың: _____</p>	<p>Өзіңді тексер</p> 
<p>5</p>	<p>Ойыншылардың ауысуы жүзеге асырылады: а) жаттықтырушы қайда көрсетеді б) сағат тіліне қарсы в) сағат тілімен Сенің жауабың: _____</p>	<p>Өзіңді тексер</p> 

№12 карточка




Физикалық белсенділіктен босатылған оқушыларға арналған тапсырмалар

Тақырыбы «Баскетбол».

Аты-жөні _____

Сынып _____

Сұрақтарға жауаптар

1	Алаңда бір команда құамында неше ойыншы болады: а) 6 б) 10 в) 5 Сенің жауабың: _____	Өзінді тексер 
2	Допқа ие болу техникасы келесі әдістердің бірін қамтиды: а) аялдау б) себетке лақтыру в) бұрылыстар Сенің жауабың: _____	Өзінді тексер
3	Баскетбол алаңының өлшемі: а) 12м. X 24м. б) 9м. X 18м. в) 14м. X 26м. Сенің жауабың: _____	Өзінді тексер 
4	Баскетбол себеті қандай биіктікте орналасады: а) 300 см. б) 305 см. в) 260 см. Сенің жауабың: _____	Өзінді тексер 

№13 карточка
Нейроарқанмен жаттығу



№14 карточка
Бейнеролик – төреші қимылдары



Ұсынылатын әдебиеттер

1. Авраменко А. Мобильное обучение: этапы развития и современные тенденции // Научные ведомости БелГУ. Гуманитарные науки. Вып. 17. – 2013. – № 6. – С. 11–16
2. Белогуров А.Ю. Стратегия и методология профессионального развития педагогов в течение всей жизни // Педагогика: журнал. – 2016 – №7. – С. 58-64
3. Кенжибаева З.С., Садырова М.С., Мухтар Е.С., Момынкулова Ш.О. Использование цифровых технологий в системе дистанционного образования: зарубежный опыт и Казахстан. Вестник КазНУ им. аль-Фараби. Серия «Педагогические науки». Том 67. 2021. – №2 – С. 40-50
4. Кудрявцев А.В. Основные возможности использования мобильных устройств в системе высшего образования // Педагогическое образование в России. 2016. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-vozmozhnosti-ispolzovaniya-mobilnyh-ustroystv-v-sisteme-vysshego-obrazovaniya> (дата обращения: 10.03.2023).
5. Дрейт Н.А., Краснолюбова Р.В., Копкина Е.И., Ченцов Д.С. Методические рекомендации по организации дистанционного обучения по предмету: «Физическая культура». Костанай: НИИ ФМН, 2021
6. Шишковская Ю. В. Использование мобильных устройств в педагогической практике // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 1519-1521. — URL <https://moluch.ru/archive/91/19608/> (дата обращения: 10.03.2023).
7. <http://textovod.com/unique/link?url=https%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fnachalnaya-shkola%2Fobshchepedagogicheskie-tehnologii%2F2018%2F12%2F04%2Fqr-kod-kak-odno-iz-interaktivnyh&key=9a1d384f47761650cd411ee730687dcc>
8. <http://textovod.com/unique/link?url=https%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fshkola%2Ffizkultura-i-sport%2Flibrary%2F2021%2F01%2F14%2Fprimeneniye-qr-kod-na-uroke-fizicheskaya-kultura&key=b03fc24db3ed8a8e01a7a3e25709ed5a>
9. <http://textovod.com/unique/link?url=https%3A%2F%2Fwww.1urok.ru%2Fcategories%2F7%2Farticles%2F40783&key=6e8466ab461062d780f66e736160c266>