

ПУСУРМАНОВ АЛИБЕК СЕРИКОВИЧ

Ақтөбе облысы, Шалқар қаласы, «№ 6 ЖОББМ» КММ
дене шынықтыру пән мұғалімі, педагогика ғылымының магистрі,
«Үздік дене шынықтыру педагогі – 2023» республикалық
байқауының ІІ-орын жүлдегері



Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау тақырыбындағы ашық сабақтың қысқа мерзімді жоспары

3-Бөлім	Құрал-жабдықтар арқылы гимнастика дағдыларын арттыру
Мұғалімнің аты-жөні	Пусурманов Әлібек Серікұлы
Күні	
Сынып:	Қатысқандар саны: Қатыспағандар:
Сабақтың тақырыбы	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау
Оқытудың мақсаттары	6.1.2.2. қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау
Сабақтың мақсаты	- Акробатикалық жаттығулар комбинациясын құру; - Икемділікті және оның дамуын зерттеу.
Бағалау критериясы	Акробатикалық элементтерді жасап, орындайды.

Сабақтың барысы

Сабақтың кезеңдері/ уақыты	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 15 мин.</p>	<p>Ұйымдастыру кезеңі: амандасу, зейін, тәртіпті, байсалдылықты қамтамасыз ету.</p> <p>Психологиялық ахуал: Оқушылардың көңіл-күйін бір қалыпқа келтіріп, белсенді атмосфера қалыптастыру.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Комплименттер» атты оқытудың белсенді әдісін қолдану. • Миға шабуыл: сабақтың тақырыбы мен мақсатын анықтау үшін қолдану. <p>Блум таксономиясы: білу, тану: оқушылар жауабын білу арқылы сабақтың толық тақырыбын хабарлау.</p> <p>Сабақ соңында күтілетін нәтижелерге тоқталу.</p> <p>Жүрек соғу жиілігін өлшеу бойынша нұсқаулар беру. Бақылау үшін 2 оқушыны (ұл бала мен қыз бала) таңдау. Тыныштықта пульсті өлшеу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Денені қыздыруға арналған жүру, жүгіру кезіндегі жаттығуларды орындау; - Жалпы дене жаттығуларын көрсетіп, орындатқызу. 	<p>Сапқа тұру, сәлемдесу. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын анықтау.</p> <p>Денені қыздыруға арналған жүру, арнайы жүгіру кезіндегі жаттығуларын толықтай орындау.</p> <p>Жалпы дене жаттығуларын стандартты емес құралдар мен орындау.</p> <p>Тыныштықта пульсті өлшеу.</p>	<p>Смайликтер арқылы</p> 	<p>Кең спорт алаңы Ысқырық LED экран, түрлі түсті қағаздар</p>
<p>Сабақтың ортасы 20 мин.</p>	<p>№1 Тапсырма. Оқушыларды топқа бөлу, берілген оқыту карточкасындағы бос ұяшықтардың орынына өздері орындай алатын жаттығуды қойып, акробатикалық элементтерден комбинация құрастырып, музыканың сүйемелдеуімен орындату.</p>	<p>Топқа бөліну, берілген оқыту карточкасымен жұмыс жасау.</p> <p>Акробатикалық элементтерден комбинация құрастырып, музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p>	<p>Өзін-өзі бағалау, байқау</p> <p>Дескрипторлар: <i>Оқушы:</i> -қауіпсіздік ережелерді сақтайды; - акробатикалық</p>	<p>Кең спорт алаңы Ысқырық LED экран. Гимнастикалық төсеніштер, шенберлер</p>

№2 Тапсырма Икемділікті және оның дамуын зерттеу. Оқушыларды омыртқаның икемділігін анықтау мен бағалау талаптарымен таныстыру.

Сынып оқушылары бір-бірінің икемділігін анықтау үшін жұптарға бөлінеді және үш жаттығу орындайды. Әр жаттығудың үш қиындық деңгейі бар. Қиындық дәрежесіне байланысты жаттығулар сериясынан кейін қосылатын ұпайлар беріледі; икемділік дәрежесі анықталады. Алынған мәліметтер дәптерге жазылады.

Икемділік дәрежесін анықтау.

Ұпай	Дененің жағдайы
От 12 до 9	Сізде өте жақсы икемділік бар. Белсенді жаттығуды жалғастырыңыз.
От 8 до 5	Сізде қалыпты икемділік бар, бірақ есіңізде болсын, дене шынықтырусыз сіз оны оңай жоғалтасыз.
От 4 до 0	Сіздің икемділік деңгейіңіз төмен. Жаттығулар жасау керек.

Дескрипторлар арқылы бағалау

Икемділікті анықтауға арналған жаттығуларды орындау:

- ✓ тік, екі аяқтары бірге, баяу алға еңкейіп, алақанды еденге созу.

Егер бұл оңай болса, онда 4 ұпай беріледі.

Егер еденде тек саусақтары жетсе, онда 3 ұпай;

Егер оқушы еденге қол тигізе алмаса, 0 ұпай.

- ✓ тік, аяқ иық деңгейінде, жамбасты қозғалтпай, солға және оңға еңкею.

Егер жаттығуды орындау кезінде қолдың саусақтары аяқтың балтырына тисе, онда

4 ұпай беріледі;

Егер жаттығуды орындау кезінде қолдың саусақтары тізеге жетсе, онда 3 ұпай беріледі;

Егер қолдың саусақтары тізеге жетпесе, онда 0 ұпай.

- ✓ шалқасынан жатып аяқтарды басына қарай созып, аяқтың ұшымен еденге жету.

Егер жаттығу түзу аяқтармен орындалса, онда 4 ұпай беріледі, тізе бүгілген кезде – 3, егер еденге қол тигізе алмаса – 0 ұпай.

Ұпай жинап, өз ұпайларын кестедегі ұпайлармен салыстыру. Өздерінің икемділігі туралы қорытынды жасау.

жаттығу жиынтығын құрастырып оны реттілікпен орындайды;
- техникалық тұрғыдан акробатикалық элементтерді дұрыс орындайды;
- ынтымақтастықта жұмыс істей алады



Өзін -өзі бағалау «Сикырлы сызықша»

Кері байланыс. «Екі жұлдыз, бір тілек» стратегиясы

Осы сілтемелерде жаттығулардың дұрыс орындалу техникасы көрсетілген
<https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4>
<https://www.youtube.com/watch?v=qSoEe78Mz>
[10](https://www.youtube.com/watch?v=qSoEe78Mz)

Сабақтың соңы

Дененің функционалды белсенділігінің біртіндеп төмендеуі және оны салыстырмалы

Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуларын орындау.

Кері байланыстың парағы

5 мин.

түрде тыныш күйге келтіру, бұлшық етті босаңсытуға арналған жаттығуларды өткізу. LED экранда мектеп оқушыларының денсаулығы және сколиоз ауруы бар оқушылардың саны туралы қысқаша мәліметтер көрсету және оқушыларға омыртқаның сау болуы үшін ұсыныстар беру:

- ✓ арқаңызға шамадан тыс салмақ түсірмеңіз;
- ✓ ұзақ статикалық жүктемелерден аулақ болыңыз;
- ✓ қажет болса, ауырды көтеріңіз, серпіліспен емес, тегіс, артқы жағынан емес, аяқтың күшін барынша пайдаланыңыз;
- ✓ салмақты бақылап тұрыңыз;
- ✓ тұзды шектен тыс пайдаланбаңыз;
- ✓ ағзаны токсиндерден үнемі тазалаңыз.

Рефлексия өткізу.



Ұсыныстарды тындау.

Сұраққа жауап беру.

Импульстік қисық сызбасын көрсету

Сабақта кері байланыс орнату.