

## **ЖАСТАЛАП ТУРЕАХМЕТҰЛЫ ЕНШАЛЛА**

*Батыс Қазақстан облысы Орал қалалық №5 ЖОББМ-нің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, педагогика ғылымдарының магистрі,  
«Үздік дене шынықтыру педагогі – 2023» республикалық байқауының  
«Үздік спорттық іс-шара» номинациясының иегері*

### **Акробатикалық жаттығулар кешені тақырыбындағы ашық сабақтың қысқа мерзімді жоспары**



<b>Бөлім:</b>	<b>3. Гимнастика арқылы когнитивті және денені басқару дағдылары</b>
<b>Педагогтің аты-жөні:</b>	<b>Еншалла Жасталап Туреахметұлы</b>
<b>Күні:</b>	
<b>Сыныбы:</b>	Қатысушылар саны:                      Қатыспағандар саны:
<b>Сабақтың тақырыбы:</b>	<b>Акробатикалық жаттығулар кешені.</b>
<b>Оқу бағдарламасына сәйкес оқытудың мақсаты</b>	7.1.2.1 қимыл- қозғалыс комбинацияларын мен олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және қорытындылау.
<b>Сабақтың мақсаты:</b>	<b>Түрлі акробатикалық дене жаттығулары арқылы азғаны қалпына келтіру.</b>

#### **Сабақтың барысы**

<b>Сабақ кезеңі/Уақыты</b>	<b>Педагогтің іс-әрекеті</b>	<b>Білім алушының іс-әрекеті</b>	<b>Бағалау</b>	<b>Ресурстар</b>
Сабақтың басы	Оқушылардың қатарда тұзу тұруын қадағалау.	Дайындық бөлімі: Қатарға тұру;		Шарлар Ысқырық

7 мин.	Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Сабақтағы техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларының ережеге сай орындалуын қадағалау.	Сәлемдесу; Рапорт қабылдау. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын қалпына келтіру.		
Сабақтың ортасы 28 минут	<p>Мұғалім оқушыларды жаттығу барысында топтарға бөледі. Оқушыларға керекті заттарды (ресурстарды) үлестіреді. Ойын шартын түсіндіреді.</p> <p>Залда немесе шектеулі аялда жүгірген кезде, оқушылардың жарақат алып қалмауын қадағалайды. Өткізілетін ойындар:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Таяқшаны табыста, шеңберді кигіз». Икемділік.</li> <li>2. «Шеңберден суыр». Тепе-теңдік. Ептілік.</li> <li>3. «Білегіңді сына». Күштілік.</li> </ol>	<p>Нұсқаулық: а) оқушылар үш топқа бөлінеді; б) берілген реквизитті акробатикалық дене қозғалысы арқылы жалғастырып отырады; в) жаттығуды жылдам әрі таза аяқтаған топ жеңіске жетеді.</p> <p>Нұсқаулық: а) белгіленген шеңберге қажетті реквизиттер тасталады; б) ойыншылар шеңберді қоршап, оның ішінде жатқан заттарды әртүрлі тепе-теңдікте, тек қол созып жинайды; в) ойын барысында, ережеге сай шеңбердің ішіне кіруге болмайды; г) көп реквизит жинаған топтың ойыншылары жеңіске жетеді.</p>	<p>Қалыптастырушы бағалау Шапалақ</p> <p>«Мадақтау» әдісімен мұғалім топтарға, өздерінің қол жеткізген жүлделерін үлестіреді</p>	<p>Таяқша Шеңбер</p> <p>Әртүрлі қажетті ұсақ-түйектер</p>

	<p>Ұлдардың жаттығуы.</p> <p>«Қарлығаш». Қыздар жаттығуы.</p>	<p>Нұсқаулық:</p> <p>а) білім алушылар екі топқа бөлініп, екі түсті таңдайды;</p> <p>б) ойын алаңында топтардың тұсқағаздары таратылады;</p> <p>с) топ мүшелері өзара екі-екіден бөлініп, бірін-бірі балтырдан көтереді</p> <p>д) ойын алаңында жатқан қарсылас топтың тұсқағаз карталарын өз түсіне аударып шығуы тиіс;</p> <p>а) бір қатарға арақашықтық ұстап тұрады;</p> <p>б) берілген ленталар арқылы қарлығаш жаттығуын жасайды.</p>		<p>Тұсқағаз карталары</p> <p>Ленталар</p>
<p>Сабақтың соңы: 5 минут Челлендж</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>«Мықты болсаң қайталап көр» сынып оқушылары бірігіп, акробатикалық челлендж жолдайды.</p> <p>Мақсатқа қайта оралады. Оқушылармен байланысып, оларға стақандар үлестіріп, қаншалықты деңгейде шыныққанын анықтайды.</p>	<p>Әртүрлі акробатикалық челленджердің бірін таңдап, бірігіп жасап көрсетеді.</p> <p>Оқушылар үлестірілген стақандардағы өз деңгейін анықтап, белсенділік сусынын ішуге мүмкіндік алады.</p>	<p>Мұғалім білім алушыларды белсенді болуға шақырып, бағалайды.</p>	<p>Табиғи сусын</p>