

ОСПАНОВА ЖҰЛДЫЗ ҚАЙРАТҚЫЗЫ

Алматы қаласы, Бостандық ауданы, № 63 жалпы білім беретін мектептің дене шынықтыру мұғалімі, педагог-модератор, «Үздік дене шынықтыру педагогі – 2023» республикалық байқауының I-орын жүлдегері



Жарыс ойынын ұйымдастыру тақырыбындағы ашық сабақтың қысқа мерзімді жоспары

2-Бөлім:	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары	
Мұғалімнің аты-жөні:	Оспанова Жұлдыз Қайратқызы	
Күні:		
Сынып: 8	Қатысушылардың саны:	Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы:	Жарыс ойынын ұйымдастыру	
Оқыту мақсаттары:	8.2.1.1 өзгертін жағдайларға жауап беру үшін қозғалысқа байланысты алған білімдерін көрсету	
Сабақтың мақсаттары:	Барлық оқушылар орындайды: <ul style="list-style-type: none">- сабақта қауіпсіздік ережелерін білу және орындау;- қозғалыстардың негізгі түрлерін дұрыс орындауда дағдыларды бекіту;- дене жаттығуларының әртүрлі формаларын меңгеру. Оқушылардың көпшілігі орындайды: <ul style="list-style-type: none">- коммуникативтік құзыреттіліктерді қалыптастыру: жұпта, топта, топта жұмыс істеу дағдылары;- нәтижеге жету үшін шыдамдылық, тәртіптілік және табандылық сияқты қасиеттерді дамыту;- әлеуметтік мінез-құлық қалыптастыру.	

Кейбір оқушылар орындайды:

- тапсырмаларды орындау кезінде сенімді және бірлесіп жұмыс істей білу, топтарда көшбасшы болу;
- бәсекелестік жағдайда өз іс әрекеттерін тактикалық сауатты үйлестіре білу.

Сабақ барысы

Сабақ кезеңі / уақыты	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Сабақтың басталуы 10-12 мин.	<p>Сапқа тұру. Сабақтың тақырыбын, мақсаттарын айту. Өткен Республикалық олимпиада туралы әңгімелесу. Оқушылардың білімін өзектендіру. Қауіпсіздік техникасының ережесі.</p> <p>Әдістемелік ұсынымдар:</p> <p>Қолдың орналасуын өзгерту. Денені тік ұстауын бақылау. Тыныс алуды қадағалау:</p> <ul style="list-style-type: none"> - қолды желкеге қою; - қолды жанына созу; - қолды белге қою; - қолды жоғары көтеру. <p>Отыруды орындау кезінде еденге қолын тигізу.</p> <p>Бұрылу кезінде тепе-теңдікті сақтауға тырысу, дене салмағын екі аяққа дұрыс тарату.</p>	<p>Қатарға тұрып, диалогқа қатысады.</p> <p>Қауіпсіздік техникасының ережесін қайталайды.</p> <p>Жаяу және жүгірудің әртүрлі түрлері:</p> <ul style="list-style-type: none"> - өкшемен жүру; - тізені жоғары көтеру; - табаннан бастап аяқтың ұшына жылжу әрекеті; - аяқтың ұшымен жүру. <p>Тапсырмалармен орташа қарқынмен жүгіру 1,5-2 мин.</p> <p>I тапсырма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - қысқа ысқырық – отыру, тұру және жүгіруді жалғастыру; - ұзақ ысқырық – 180 градусқа бұрылу. <p>II тапсырма:</p>	<p>Формативті бағалау</p> <p>Ауызша бағалау</p> <p>Назар аудару арқылы бағалау</p>	<p>Резеңке (жгут) 12 дана, баскетбол доптары 4 дана, волейбол доптары 2 дана, футбол доптары 2 дана, фишкалар 15 дана, гимнастикалық төсеніштер – 3 дана, секундомер, ысқырық, бағыт парағы 3 дана, тест-карточка 12 дана, қаламдар 12 дана.</p>

	<p>Оң жағымен ортаңғы сызыққа дейін, сол жағымен ортаңғы сызықтан бастап секіру.</p> <p>Қол мен аяқтың синхронды қозғалысы.</p> <p>Екі қатарға тұру</p> <p>Басын баяу бұру.</p> <p>Қозғалыстардың максималды амплитудасы.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау.</p> <p>Резіңкені мүмкіндігінше созу.</p> <p>Бұрылыс кезінде өкшені еденнен алмау.</p> <p>Резіңкені мүмкіндігінше барынша созу.</p>	<p>- волейбол алаңының диагоналі бойынша оң, сол жақпен кадаммен жүгіру, қол белде;</p> <p>- волейбол алаңының диагоналі бойынша қайшылап жүгіру.</p> <p>2 қатарға тұру</p> <p>ЖДЖ резіңкемен (жгут) орындайды</p> <p>1. Б.Қ. – аяқ иық деңгейінде, қол белде (резіңкені еденде) 1-2 басты оңға бұру 3-4 басты солға бұру 4 рет</p> <p>2. Б.Қ – аяқ иық деңгейінде, қолды айналдыру 1-4 қолды алға айналдыру 8 артқа 4 рет</p> <p>3. Б.Қ. – резіңке төменде 1 – резіңке алға 2 – аяқтың ұшына тұру, резіңке жоғарыға 3 – аяқтың ұшына тұру резіңке алға 4 – Б.Қ. 6 рет</p> <p>4. Б.Қ. – аяқ иық деңгейінде, резіңке жоғарыға 1- қолды иық деңгейіне түсіріп резіңкені созу 2 – б.қ 8 рет</p>		
--	--	--	--	--

	<p>Денені алға еңкейтпеу, қолды түсірмеу.</p> <p>Тізені бүкпеу.</p> <p>Аяқты жоғарыға көтеру.</p> <p>Арқаны түзу ұстау, тепендікті сақтау.</p> <p>Жылдам қозғалу және секіру жаттығулары.</p>	<p>5. Б.Қ. – аяқ иық деңгейінде, резеңке алдында 1 – оңға бұрылу 2 – Б.Қ. 3 – солға бұрылу 4 – Б.Қ. 6 рет</p> <p>6. Б.Қ. – аяқ иық деңгейінде, резеңкі алдыда 1- резіңкені жанға созу 2 – Б.Қ. 8 рет</p> <p>7. Б.Қ. – аяқ иық деңгейінде, резеңке жоғарыға 1-2 – оңға қисаю 3-4 – солға 8 рет</p> <p>8. Б.Қ. – аяқ иық деңгейінде, резеңке артта-төменде 1 – еңкею, резеңкені артқа-жоғары көтеру 2 – б.қ. 8 рет</p> <p>9. Б.Қ. – аяқ иық деңгейінде, резеңке алдында 1 – оң аяқты сермеу, резіңкеге аяқты тигізу 2 – Б.Қ. 3 – сол аяқты сермеу, резіңкеге аяқты тигізу 4 – Б.Қ. 8 рет</p> <p>10. Б.Қ. – аяқ иық деңгейінде, резеңке төменде 1 – оң аяқпен кең аттау, резеңке жоғарыда 2 – Б.Қ.</p>		
--	---	---	--	--

	<p>Қозғалу кезінде қолдар максималды жиілікте жұмыс істейді.</p> <p>Секіру табанның алдыңғы бөлігімен орындалады.</p> <p>Аяқты секірудің ең жоғары нүктесінде қосу.</p>	<p>3 – оң аяқпен диагональмен кең аттау, резеңке жоғарыда 4 – Б.Қ. 5 – оң аяқпен жанға кең аттау, резеңке жоғарыда 6 – Б.Қ. 7 – оң аяқпен артқа кең аттау, резеңке жоғарыда 8 – Б.Қ. 4 рет 9 – Осы жаттығуды сол аяқпен де жасау 10 8 рет</p> <p>Жылдамдықпен қозғалу және секіру жаттығуларын орындау: 1. Ең жоғары жиілікте –15 секундта резіңке арқылы оң, сол аяқты алға – артқа кезекпен жылжыту.</p> <p>2. Тура солай оң-сол жағымен – 15 сек. 3. Екі аяқпен алға-артқа секіру – 8 рет. 4. Оң аяқпен алға-артқа секіру – 8 рет. 5. Сол аяқпен алға-артқа секіру – 8 рет. 6. Резіңке аяқ арасында еденде, секіруде аяқты айқастыру – 8 рет.</p>		
<p>Сабақтың ортасы 23-25 мин.</p>	<p>Сыныпты командаларға бөледі. Жаттығуларды орындау кезінде әдістемелік ұсыныстар береді</p>	<p>Оқушылар командаларға бөлінеді, команда атауын қояды, маршруттық парақтар алады.</p> <p>I. «Гимнастика» 4-5 минут</p>	<p><u>Бағалау критерийі</u> Иық тірегі жаттығуын орындау техникасы <u>Дескрипторлар</u> - Дене тік көтерілуден ауытқиды-1 балл</p>	

<p>Әр станцияда тапсырмаларды 4 оқушы орындайды</p> <p>1 - көтерілген аяқтың ұшы бас деңгейінде болуы керек. Иек еденге параллель, аяқ созулы</p> <p>2 - бұрылыс аяқта орындалады, тепе-теңдікті сақтау</p> <p>3 - айналу дөңгелек арқамен жасалады, басы еденге бастың артқы жағымен тиіп, иегі кеудеге басылуы керек</p> <p>4 - кеудені жамбасқа басу</p> <p>5 - отырған сәттен тік көтерілу</p> <p>6 - жартылай бүгілген аяқтарға қайта тұру.</p> <p>Сызықты баспау</p> <p>Екі аяқпен секіру</p> <p>Алдын ала серпіліс жасамау</p> <p>Секіргеннен кейін орынды бекітіп, алдыға қарай жылжу.</p> <p>Допты ортадағы фишкадан алыс қолмен жүргізу</p> <p>Лақтыру кезінде екі қадам жасау керек, лақтыру бір қолмен орындалады</p> <p>Оқушы допты алып жүруді алда тұрған адам үшінші фишкаға жеткенде бастайды.</p>	<p>Акробатикалық комбинацияны орындау.</p> <p>1 – «Қарлығаш»</p> <p>2 - 360 градусқа бұрылу</p> <p>3 - Алға айналу</p> <p>4 - Бүктелу</p> <p>5- иық тірегі</p> <p>6-аяқты бөлек секіру</p> <p>II. «Жеңіл атлетика» 2-2,5 минут</p> <p>Орыннан ұзындыққа секіру (3 әрекет)</p> <p>III. «Баскетбол» 2-2,5 минут</p> <p>Тапсырма 1. Оқушылар допты шахматтық тәртіпте жылан сияқты жүргізу үшін сақинаның сол жағына 6 фишканы қояды, әрқайсысы допты алып, 1-1,5 м қашықтықты сақтай отырып, жасайды</p> <p>Содан кейін олар допты оң жақтағы қозғалыста лақтыруға жүгіреді.</p>	<p>- Дене тік көтеріледі - 2 балл</p> <p><u>Бағалау критерийі</u> орнынан ұзындыққа секіру нәтижесі болып табылады.</p> <p><u>Дескрипторлар</u> 170см. - ұлдар 160см. - қыздар- 1 балл</p> <p>190 см. - ұлдар 175см. - қыздар- 2 балл</p> <p><u>Бағалау критерийі</u> Допты қозғалыста лақтыру техникасы</p> <p><u>Дескрипторлар</u> Жүгірумен қозғалыста допты лақтырады -1 балл</p> <p>Допты жүгірусіз қозғалыста лақтырады-2 балл</p> <p><u>Бағалау критерийі</u> Допты жоғарыдан, төменнен қабылдау және беру техникасы.</p> <p><u>Дескрипторлар</u> Қабылдау немесе беру кезінде допты жерге түсіру -1 балл</p>	
---	---	--	--

	<p>Жоғарыдан берілу аяқтың, дененің, қолдың дәйекті кеңеюінен басталады; қолдың соңғы қимылымен допқа қажетті ұшу бағыты беріледі.</p> <p>Төменнен беру аяқты, денені және қолды допқа қарай алға қарай түзету арқылы жүзеге асырылады.</p> <p>Допты табанмен немесе аяқтың ішкі жағымен тоқтатуға болады. Фишкаға қолды тигізгеннен кейін, артқа оралу.</p>	<p>IV. «Волейбол» 2-2,5 минут Тапсырма 1. Жұпта жаттығушылар бір-біріне қарсы 2-2,5 метр қашықтықта тұрады. Олардың бірінің жанында оның алдындағы еденде фишка болады Еденде фишкасы жоқ оқушы (бірінші нөмір), жоғарыдан оқушыға қарама-қарсы (екінші нөмір) беруді орындайды. Допты жоғарыдан беру арқылы екінші нөмір фишканың айналасында қозғалады. Әрқайсысы жоғарыдан 5 беріліс, төменнен 5 беріліс жасайды.</p> <p>V. «Футбол» 2-2,5 минут Тапсырма 1. Фишкалар бір-біріне параллель 3-3,5 метр қашықтықта орналастырылған. Фишкалар оқушылар арасында 1 метр қашықтықта, оңға қарай тұрады. Аяқтың ішкі бөлігімен оқушы берілісті орындайды, қолын фишкаға тигізіп, артқа оралады. Қарама-қарсы оқушы допты тоқтатады, допты береді және фишкаға қолын тигізеді.</p>	<p>Допты қабылдау және беру кезінде допты түсірмеу - 2 балл</p> <p><u>Бағалау критерийі</u> Допты тоқтату және беру техникасы. <u>Дескрипторлар</u> Допты аяқпен тоқтата отырып, допты беруді орындайды-1 балл Допты аяқпен тоқтатпай беруді орындайды - 2 балл</p>	
--	--	--	---	--

	<p>«Үйлердегі» доптар еркін қол жетімді болуы керек. Жүгіру кезінде өте мұқият болу, соқтығысуға жол бермеу. Командадан тек бір оқушы шығады. Ойын соңында нәтиже шығарады.</p>	<p>VI. «Жылдам және епті» ойыны</p> <p>3 рет x 40 сек.</p> <p>Оқушылар бағанда 4 адамнан тұратын төртбұрышта белгіленген орындарға орналасады, орталық шеңберде 7 доп жатады. Мұғалімнің белгісі бойынша әр командадан тек бір оқушы жүгіріп шығып, «үйіне» бір доп әкеледі. Орталықта доптар таусылғанда, ойыншылар доптарды бір-бірінен ала алады. Ойын аяқталғаннан кейін оқушылар тыныс алуды қалпына келтіреді, сапқа тұрады.</p>		
<p>Сабақтың соңы 4-5 мин.</p>	<p>Оқушылар сұрақтарға жауап беру үшін тапсырма карталарын, қаламдарды алады.</p> <p>Олимпиада туралы бейнеролик көрсету.</p> <p>«Комплимент» рефлексиясы.</p> <p>Комплимент-мақтау, іскерлік қасиеттерді мақтау, оқушылар бір-бірінің сабаққа қосқан үлесін бағалайтын және өткізген сабағы үшін бір-біріне және мұғалімге алғыс білдіретін сезім комплименті.</p>	<p>VII. Тесттер</p> <p>Сұрақтарға жауап беру. Жауаптарды тексеру, нәтижесін бағалау.</p> <p>Оқушылар бейнежазбаны көреді.</p> <p>Рефлексияға қатысады.</p>	Өзін-өзі бағалау	

