

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

ҚМЖ 7 сынып

ЖАРИЯЛАНДЫ
03.04.2020

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/71162/>

Сынып: 7		
Сабақ тақырыбы:	Ойындар арқылы мәселелерді шешу дағдыларын жетілдіру	
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасын а сілтеме)	7.2.8.1 — түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді қолдана білу 7.1.4.1 — қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу	
Сабақ мақсаттары	Түрлі қимыл-қозғалыс ойындары арқылы физикалық қабілеттерін жетілдіру. Өзінің және өзгенің қозғалыс қабілеттерін біліп, анықтай алады.	
Жетістік критериялары	Түрлі қимыл-қозғалыс әрекеттері арқылы өзінің және өзгелердің физикалық қабілеттерін анықтай алады. Топтық ойындарда бірлесе жұмыс жасай отырып, қиындықты шешу жолдарын табады.	
Тілдік мақсаттар	Ойындағы түрлі қимыл-қозғалыстарға негізделген рөлдерді анықтайды және көрсете алады <i>Пәнге тән лексика мен үш тілдегі терминология:</i> -преодолевать препятствия-overcome obstacles; -динамика- dynamics; -координация- coordination; -тапқырлық- находчивость- resourcefulness; -тәуекел- риск- risk <i>Диалог пен жазу үшін пайдалы сөз тіркестері:</i> Ойын кеңістігі деген не? Ойын ойнау кезінде қандай тапқырлық көрсетіп, тәуекелге барасыз?	
Құндылықтарды дарыту	Өз бетімен және топта жұмыс жасай білу. Патриотизм. Өзін-өзі жетілдіру мен дамыту қажеттілігін сезіну.	
Пәнаралық байланыстар	Дене бұлшық еттердің дамуы ж/е жүрек соғысының өзгерісі туралы биология пәнімен байланыстырып, сабақтастыру	
АКТ қолдану дағдылары	Интернет арқылы түрлі қимыл-қозғалыс ойындары туралы теориялық мағлұмат алады	
Бастапқы білім	Қимыл-қозғалыс ойындарын түсініп, орындай білу. Спорттық жабдықтарды қолданудағы қауіпсіздік және өз-өзін сақтандыру.	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар

<p>Сабақтың басы 12мин.</p>	<p>1.Ұйымдастыру кезеңі: — сапқа тұру,сәлемдесу; — сабақтың оқу мақсатын, сабақтың мақсатын және жетістік критерийін түсіндіріп мәлімдеу;</p> <p>2. Үнталандыру, сергіту ойыны: «Ұшты-ұшты» Ойын бастаушы айнала отырған ойыншыларды жаңылыстыру үшін тез-тез ұшатын заттарды араластыра айтып отырады, Шарт бойынша,тез ұшатын зат аталғанда ғана,ойнаушылар қолдарын көтеру керек.Ал егер кімде-кім ұшпайтын зат аталғанда ғана қолын көтеріп қойса,айыбын тартады,яғни бір өнерін көрсетеді,Ойын осылай жалғаса береді,</p> <p>3.Арнайы жүгіру, секіру дайындық жаттығуларын орындау: а) оң ж/е сол қапталмен аяқты алшақ қойып секіре-жүгіру; б) қолды белге қойып, тізені бүкпей аяқты алға сермей жүгіру; в) тізені алға бүгіп артқа сермей жүгіру; г) оң ж/е сол қапталмен аяқты қиғаш айқастыра сала жүгіру; ғ) оң ж/е сол аяқты ауыстыра отырып алға секіре жүгіру. <i>Әрбір дайындық жаттығуы спортзалдың жарты айналымына дейін ғана орындалады.</i></p> <p>4. «Өзіңді сына» әдісімен видеоролик көрсетілімі арқылы жалпы дамыту жаттығуларын фитбол добымен орындаңыз.</p> <p><i>Сұрақ арқылы талқылау:</i> — <i>Жаттығу түрлерін көмексіз орындай алдыңыз ба?</i> — <i>Қандай жаттығу сіздерге қиынырақ болды?</i></p> <p>Жаттығу соңында «Басбармақ» әдісімен өзін-өзі басқару, бағалау. Ашық алақан- барлық жаттығуды жасай алдым; үш саусақ көтеру- жартылай жасай алдым; жұдырығын көрсету- ештеңе жасай алмадым.</p>	<p>Әрбір әрекет үшін кең, таза кеңістік</p> <p>Гимнастикалық таяқша</p> <p>АКТ-ні пайдалану Видеоролик көруге арналған планшет, жеңіл гимнастикалық төсеніштер,фитбол доптары https://www.youtube.com/watch?v=FkvHN6YHHw8 https://www.youtube.com/watch?v=lknYT0Xye3g</p>
-----------------------------	--	---

<p>Сабақтың соңы 5мин.</p>	<p>1.Тыныс алу жүйесін қалпына келтіру. « Бәріміз біріміз үшін, біріміз бәріміз үшін» жаттығуы Топ бір қатарға тұрады және 1-16 санауда сапқа тұрып жүруді бастайды. 1 — 4 – үш қадам алға, аяқты түзеп қою; 5 — 6 – айнала бұрылу; 7 — 8 – оңға сүйеу қадам; 9 — 10 – солға бұрылу; 11 — 12 – алға қадам, аяқты түзеп қою; 13 — 14 – айнала бұрылу; 15 — 16 – оңға бұрылу. 2.Үйге тапсырма: Әр топқа (кем дегенде бір) кез келген бір ұлттық қимыл-қозғалыс ойындарын дайындап әкелу. 3.Кері байланыс. Рефлексия. Оқушылар түрлі- түсті қағаз арқылы сабақ туралы пікірлерін төмендегі «Бағдаршам» таблицасына белгі қою арқылы білдіреді</p> <table border="1" data-bbox="256 555 1214 689"> <tr> <td colspan="2">Нені үйрендіңіз?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Нені үйрене</td> <td>алмадыңыз?</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Келешекте не білгіңіз келеді?</td> <td></td> </tr> </table>	Нені үйрендіңіз?			Нені үйрене	алмадыңыз?		Келешекте не білгіңіз келеді?			<p>Түрлі-түсті қағаз-қалам,толтыру парақшасы.</p>
Нені үйрендіңіз?											
Нені үйрене	алмадыңыз?										
Келешекте не білгіңіз келеді?											
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>									
<p>Композициялық тапсырмалар кезінде нәтижесі, тапсырмасы мен жабдығы бойынша айырмашылық, сөз қорын тереңдету үшін реттіліктерін құрғанда қабілетті оқушыларға қиындау сұрақтар қойыңыз. Сәл әлсіз оқушыларға көмектесу үшін композициялық тапсырмаларды және де топ мүшелері санын азайту немесе жеңілдету.</p>	<p>Байқау, тыңдау, сұрақ қою. Оқушылар қозғалғанда қажет болғанда тоқтап, қауіпсіздік туралы біліп, тапсырмаға қатыса ма? Оқушылар жаттығу мен жүгіру арасындағы айырмашылықты біле ме? Оқушылар залдағы кеңістік пен қозғалыс координациясын қалай үйлестіре алады? Топтық композиция мен талқылау сапасы</p>	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық пен дене, қауіпсіздік, салмақ/ағын динамикасы</p>									
<p>Сабақ бойынша рефлексия</p> <p>Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен? Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме? Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма? Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?</p>	<p>Бұл бөлімді сабақ туралы өз пікіріңізді білдіру үшін пайдаланыңыз. Өз сабағыңыз туралы сол жақ бағанда берілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>										