

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Лақтырудағы фитнес элементтері

ЖАРИЯЛАНДЫ
10.06.2019

СІЛТЕМЕ
<https://bilimgger.kz/57953/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

БҚО. Қаратөбе ауданы. Жусандой ауылы. «Жамбыл ЖОББМ-Б кешені» КММ
Дене тәрбиесінің мұғалімі Азамат Жұматов Көшкінбаевич

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 8-бөлім: Жеңіл атлетика дағдылары арқылы денсаулықты нығайту.	Мектеп: «Жамбыл жалпы орта білім беретін мектеп — балабақша кешені» КММ		
Күні: 16 .05.19 жыл	Мұғалімнің аты-жөні:Жұматов А.К		
Сынып: 8 Сабақ 97	Қатысатын дар саны: 10	Қатыспағандар саны: 0	Қатыспағандар саны:
Сабақ тақырыбы	Лақтырудағы фитнес элементтері.		
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	8.1.3.1 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түсіндіру және көрсете білу. 8.3.1.1 Салауатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету.		
Сабақ мақсаттары	Барлық оқушылар орындай алады: Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істейді,лақтыру, секіру және жүгіру жаттығуларын орындау кезінде қозғалыстарды қалай орындау керек екендігін біледі және түсінеді.		
	Оқушылардың көпшілігі орындай алады: Оқушылардың көпшілігі лақтыру, секіру және жүгіру жатығын орындайды және жаттығуларын орындау кезінде қозғалыстарды қалай орындау керек екендігін қолданады.		
	Кейбір оқушылар орындай алады: Оқушылар лақтыру,секіру және жүгіру техникаларын толық орындайды және басқаларына көрсетіп үйрете алады.		
Бағалау критерийі	Арнайы спорттық техникалардың маңызыдылығын анықтайды, пайдаланады және жаттығулардың әсерін сезінеді, салауатты өмір салтының дағдыларын жетілдіреді.		

Тілдік мақсаттар	Жүгіруде, лақтыруда қажетті негізгі дағдыларды сипаттай, талқылай және көрсете алуға көмектесу үшін. • ұзақ жүктеме кезінде бақылау және қауіпсіздік; • қадам, қозғалыс; • лақтыру кезіндегі дәлдік; • дене бөліктері: қол, аяқ, табан, шынтақ.	
Құндылықтарды дарыту	Оқушылар өзінің және өзгелердің физикалық қасиеті мен жетістіктеріне құрмет пен әділдік сезімін дамыту және әлеуметтік жауапты азамат болуға дағдыландыру, білім мен түсінік қалыптастыруға бірегей мүмкіндік беру.	
Пәнаралық байланыстар	Қазақ тілі, физика.	
АКТ қолдану дағдылары	АКТ (әсіресе ғаламторды) байланыс, істестік, мазмұн жасау, дене тәрбиесі саласында көмек сұрау мен ақпарат табу үшін басты құрал ретінде қолдану; Жеңіл атлетикалық жаттығулардың негізгі техникасы сілтеме:	
Бастапқы білім	Оқушылар тәжірибе алмасуға және проблемаларды шешуге, белсенді және салауатты өмір салтын қалыптастыруға және дамытуға назар аударып, жеңіл атлетикада жалпы дағдыларды (жүгіру, секіру, лақтыру) дамытады.	
Жоспарлардағы әрекеттер	Б =барлықсынып ЖЖ =жұптықжұмыс Тәж =оқушы тәжірибесі Ф =формативтік бағалауды қолдайды Т =топтық жұмыс Ж =жеке жұмыс К =оқытушы көрсетеді	
Сабақ барысы.		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы	<p>Дайындық бөлім: 12-15 мин. Спорттық киімдеріне назар аудару. Сәлемдесу.</p> <p>Жаңа сабақ түсіндіру, өтілу</p> <p>Қатардағы Бұрылыстарды Аяқтың ұшын, Жүрістегі</p> <p>Жүрістегі жаттығулардан Баяу жеңіл Ара қашықтықты Қол</p> <p>Жүгірістегі Бірте-</p>	Жүгіру жолы немесе үлкен бос кеңістік. Фишклар, конустар, мұғалімге арналған ысқырық.
	<p>барысымен таныстыру. жаттығулар. біркелкі орындау. өкшесін дұрыс пайдалану. жаттығулар.Жаттығуларды біркелкі, дұрыс орындау. жүгірістегі жаттығуларға көшу. жүгіру. сақтау. кеуденің алдында, аяқтың ұшымен жүгіру. Мұрынмен тыныс алу. жаттығулар. бірте ақырындап жүріске көшу. Кең тыныс алу. Жүрісте үш лекпен бұрылып үш қатарға тұру. (Б, Тәж, Т) Оқушылар топта арнайы жүгіру жаттығуларының кешенін жасап, бір-біріне көрсетеді. Топтар денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы жүгіру жаттығуларының кешенін талдайды. Жалпы дамыту, жетілдіру жаттығулары. Жаттығулар тізбегі аяқ бұлшық еттері мен секіру, сермелу жаттығуларын қамтуды көздейді.</p>	

<p>Сабақтың ортасы</p>	<p>(Т, Ж, К) Оқушылар шағын допты лақтыруды, тапсырмалары берілген карточкалар арқылы, топта орындайды: 1 тапсырма.</p> <p style="text-align: right;">Шағын допты</p> <p>лақтыру техникасы 2тапсырма. Снарядты ұстау және шағын допты лақтырудың соңғы фазасындағы жүгіре басу қимылындағы техника 3тапсырма. Екпін жасау кезінде шағын допты «тіке-артқа» лақтыру техникасы Алдын- 4тапсырма. Алдын- ала және соңғы фаза элементтерін байланыстыру. Шағын допты лақтыру мен арнайы жаттығуларды орындау техникасының бірізділігін құру.</p> <p>(Б, Т, Ф) 4-5 қадам екпін алып, теннис добын лақтыру: — б.қ. қол — алға-жоғары, шынтақ — аздап ішке. Екпін алу баяу үдеумен іске асады. Жүгіру жылдамдығы оңтайлы. — б.қ. - лақтыру бағыты бойынша сол бүйірмен, аяқ иық енінде, сол аяқ ұшында, доп ұстаған оң қол жоғары. Бірінші сап команда бойынша лақтырады, екіншісі доптарды теріп алады, содан кейін оқушылар орындарымен ауысады.</p> <p>(Т, Ж) «Снайперлер» ойыны.</p> <p style="text-align: right;">Сынып екі</p> <p>командаға бөлінеді. Екі команда ойыншылары әрқайсысы бір-бірден «қар кесегін» (теннис добы) алады. Тапсырма: 5 метр қашықтықтан команданың әрбір ойыншысы нысанаға (домалақ нысана, диаметрі 40 см) қарай бір рет лақтыру жасайды. Командалар қай команда лақтыруды бірінші жасайтынын шешеді. Нысанаға ең көп тигізген команда ұтады. Тең нәтиже болғанда, әрбір команда бір ұпайдан алады.</p>	<p>Мұға лімге арна лған ысқы рық, кону стар, тенн ис допт ары. Келе сі сілте ме бойы нша шағ ын допт ы лақт ыру техн касы н оқыт у әдіст емесі беріл ген: Тенн ис допт ары, мұға лімге арна лған ысқы рық, бор, фиш кала р, жала уша, өлше уіш құра лдар ы.</p> <p><i>Бас барм ақ әдісі</i></p> <p><i>Смай ликт ер</i></p> <p><i>арқы лы</i></p>	
------------------------	--	--	--

Сабақтың соңы	<p>Сабақ соңында оқушылар рефлексия жүргізіледі: Жеңіл атлетикалық лақтыру фитнес элементтерімен спецификалық қозғалыс әрекеттеріне және салауатты өмір салтын сақтауға байланысты анықтамалар ұсыну. Оқушылар таңдаған белгілі қозғалыс әрекеттерін қолдап, оңтайлы әдістемелік нұсқаулық беру.</p>		
<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>Жеңіл атлетикалық қимыл-қозғалыс функцияларын дамыту жаттығуларына бағытталған қозғалыс әрекетін орындау кезінде күшті дұрыс жұмсау. Лақтырудағы фитнес элементтерін жалпылау. Қабілеті жоғары оқушылар жаттығу компоненттерін және денсаулықты нығайту факторларын үлгі ретінде сынып алдында орындалуын өз бетінше көрсету. Жаттығулардың нұсқаларының орындалу деңгейін күрделендіру.</p>	<p>Оқушылардың өз бетінше кең ауқымды лақтыру жаттығуларымен белсенді жұмыс істеуі. Өз бетінше тапсырмаларды орындау, өзіне тән ыңғайлы тәсілдерін байқап көру. Көптеген лақтыру дағдыларын анықтау, көрсету белсенділігі. Қозғалыс әрекетін орындау барысында бейресми қалыптастырушы бағалаулар. Өзін-өзі бағалау, басқа орындаушылардың қозғалыс сапасына баға беру.</p>	<p>Негізгі дене жаттығуларын орындауда, тапсырмаларда тәуекелдер мен қиындықтарға назар аудару. Спорттық құралдардың дұрыс орналасуына аса кең көлемде көңіл бөлу.</p> <p>Дене қуатын үнемдеу шарттары. Тапсырмалар барысында дұрыс тыныс алуына баса назар аудару. Демді ретке келтіру тәсілдерін пайдалану.</p>	
<p>Сабақ бойынша рефлексия 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>Сабақ мақсатының негізгі бөлімдегі тапсырмалардың орындалуына, күрделендіруге байланысты қойылған. Оқушылар оқу мақсатының мағынасын анықтап, белсенді түрде ынталанып, лақтыру тапсырмаларын жүйелі орындайды, қателерін анықтайды, түзетеді. Жеңіл атлетикалық тапсырмаларды жұппен және топпен машықтанып, орындап қол жеткізді. Әр тапсырмаға бөлінген уақыт жеткілікті болды. Жеңіл атлетикалық жаттығулардың нұсқаларын бақылау, саралау, қозғалыс үйлесімділігін, техника қауіпсіздік ережелерін назарда ұстау. Жоспарланған іс-әрекеттер кезеңдері бойынша толығымен меңгерілді. Жекелеген оқушыларға негізгі қозғалыс дағдыларын жетілдіруге тапсырмалар берілді, әр түрлі ыңғайлы, ұтымды қимыл-қозғалыстар қарастырылды.</p>		
<p>Жалпы бағалау:</p> <p>Сабақтың қандай екі аспектісі жақсы өтті (сабақ беру, сондай-ақ оқыту туралы ойланыңыз)? 1: 2:</p> <p>Сабақты жақсартуға не ықпал етуші еді (сабақ беру, сондай-ақ оқыту туралы ойланыңыз)? 1: 2:</p> <p>Мен сабақ барысында сынып немесе жеке оқушылардың жетістіктері/қиыншылықтары туралы нені айқындадым, келесі сабақтарда неге назар аудару керек?</p>			

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 8-бөлім: Ойын арқылы дағдыларды жақсарту.		Мектеп: «Жамбыл жалпы орта білім беретін мектеп — балабақша кешені» КММ	
Күні: 22.04.19жыл		Мұғалімнің аты-жөні:Жұматов А.К	
Сынып: 6 сабақ 87		Қатысатындар саны:10	Қатыспағандар саны:0
Тақырыбы:		Тактикалық іс әрекеттердің негіздері.	
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)		6.1.5.1 — бірқатар дене жаттығуларының тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын түсіну және қолдана білу	
Сабақ мақсаттары		Жүгіру элементтері бар эстафета ойындарын оқушыларға орындату. Жүгіру кезінде қосымша жаттығулар орындауға үйрету. Ойындар арқылы күш, иілгіштік, секіргіштік, тез аңғару және шапшаңдық сияқты дене қасиеттерін дамыту	
Бағалау критерийлері		<ul style="list-style-type: none"> · Қауіпсіздік ережесін және жаттығу жасау барысында техникасын түсінеді. · Ойынының әр кезеңінде бірлесе ойлана отырып бірлесе жұмыс жасайды. · Оқушылар спорттық ойындар арқылы оқу, тәрбие, сауықтыру және дене шынықтыруға қызығады. · Ойын аяқталысымен бағалау және топты бағалау мен өзара түсінік жүргізеді. · Көшбасшылық қабілетті дамыту үшін оқушылар пікір талас ұйымдастырады. 	
Тілдік мақсаттар		<i>Оқушылар келесі ұғымдарды біледі және қолдана алады</i> Доп-мячь-ball Себет-корзина-basket	
Құндылықтарды дарыту		• Денсаулықты бекітуге арналған шыдамдылықты дамыту жаттығулары кешені мен, физикалық жаттығулар қандай салым енгізгенін контекст үшін, басқалардың білімін бағалай, талқылай, өздерінің білімдерін бағалап көрсете алады. Құндылықтар ұлтық құндылықтар т.б.	
Пәнаралық байланыстар		Сабақты математика, биология, пәнімен байланыстыру.	
АКТ қолдану дағдылары		Ойындардың ережелерін, әдіс тәсілдерін интернеттен көрсету	
Бастапқы білім		Оқушыларға арнайы шешім шығаруға қабілеттерін дамыту ұсынылады, олар сонымен бірге көшбасшылыққа өзін және басқаларды бағалауға шешім шығаруға, өздерінің техникалық, тактикалық және коммуникативтік қабілеттерін жаңартады.	
Сабақ барысы			
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар

<p>Сабақтың басы 10-15</p>	<p>Оқушыларды қатарға тұрғызу сәлемдесу, рапорт қабылдау, сабақ мақсаттарымен таныстыру. Бір орында оңға, солға, кері бұрылу алаң шетімен қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен және қолды белге қойып өкшемен жүру, жүруден жүгіріске өтіп алаң шетімен жүгіру. Жүгіруден жүріске өтіп, жалпы дамыту жаттығуларын жасау, дене қыздыру жаттығулары.</p> <p>Орнында жасалатын жаттығулар:</p> <p>1. Б. Қ екі қол белде. 1 — 4 басты оңға айналдыру. айналдыру. 2. Б. Қ екі қол иық үстінде, аяқ иық кеңдігінде алшақ. айналдыру. — 4 артқа айналдыру.</p> <p>Б. Қ. екі қол кеуде тұсында. айналдыру. артқа керілу. 2 — оңға бұрыла шынтақты жазу. шынтақты жазу. Б. Қ. сол қол белде, оң қол жоғары. айналдыру. іілу. 3 — 4 оңға іілу. айналдыру. аяқ иық кеңдігінде алшақ. айналдыру. қолдың ұшын сол аяққа. айналдыру. қолдың ұшын оң аяққа тигіземіз. 6. Б. Қ. екі қол тізеде. айналдыру. айналдыру.</p> <p>Тынықтыру жаттығулары:</p> <p>кішігірім активити оынын ойнату.</p> <p>Жыланның құйрығын ұстау ойыны. Ойын ұзақтығы 3-5 мин аралығында ойнатылады, оқушылар колонаға тұрады, оқушылар екі қолмен алдында тұрған оқушының ийығынан немесе белінен екі қолмен ұстап тұрады. Бір оқушы калонаға карап тұрады ол оқушының максаты колонаның соңғы жағында тұрған оқушының ийығына қолын тйгізу , ал колонадағы оқушылар бірлесіп бірге қозғала отырып колонаның артқы жаңына өткізбеу. (колона арасы үзілмеу керек)</p>	<p>Әр жа тт ығ у үш ін үл ке н, та за ке ніс тік . Мұ ға лі м үш ін ыс қы ры қ.</p>
--	---	---

<p>Сабақтың ортасы 15-20</p>	<p>«Баскетбол ойынының «Оң және сол қолмен допты ауыстыра алып жүру», «2-3м қашықтықтан торға доп тастау».</p> <p>Пәнаралықбайланыс:Геометрия және география пәндері</p> <p>«Миға шабуыл» стратегиясы:Оқушыларға сұрақтар қойылады.1.Әр түрлі спорттық ойындар доптарының арасынан баскетбол добын таңдау</p> <p>2.Баскетбол добының геометриялық пішінін сипаттау</p> <p>3.Доптың ұшу траекториясын физикалық тұрғыдан сипаттау.</p> <p>Баскетбол ойынының қысқаша шығу тарихымен таныстырып, баскетбол добының геометриялық пішінін сипаттау және физикалық тұрғыдан допты лақтыру траекториясын көрсету, ойын ережесін түсіндіру.</p> <p>Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.</p> <p>Ойын элементтерін үйрету және командалық ойын барысындағы ойыншылардың тактикалық тұрғыдан алғандағы алаңда орналасу тәртібін меңгерту</p> <p>Оқушылар екі сапқа сапталады:</p> <p>Допты бұрыштан бұрыштарға жерге соғып жүргізеді:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оқушылар допты жерге соғып, кедергілерден жылан тәріздес жүгіріп келу. <p>Ереже: Допты бір (оң әлде сол)қолмен алып жүреді. Буынынан ашылған саусақтар арқылы допты төмен итеріп алып жүреді, итеріс күші шынтақтың бүгіліп жазылуына байланысты болады. Допты алып жүруде ойыншы аяғын сәл бүгіп қозғалады.</p> <p>2-3метрден торға доп тастау:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оқушылар үш секундтық аймақ ішінен допты баскетбол себетіне лақтыру. <p>Ереже:баскетбол добын кеудеден екі қолмен немесе секіріп баскетбол себетіне допты лақтырулары керек.</p> <p>Жеңілдетілген ереже бойынша баскетбол ойынына екі команда (5x5) қатысады. Әр команда қарсыласының торына көбірек доп түсіруге ұмтылады</p> <p>10-12мин</p> <p>5 мин</p> <p>2тайм</p> <p>5мин Тыныштық сақтау.</p> <p>Оқушылар екі қатарға дұрыс сапталуын қадағалау.</p> <p>Оқушылар кедергілердің арасынан допты бір қолмен жерге соғып жүгіріп өтуін қадағалау.</p> <p>Айып алаңының сызығын баспай себетке лақтыруын қадағалау</p> <p>Оқушылар екі командаға дұрыс бөліну қадағалау. Оқушыларды бір қатарлы сапқа тұрғызамыз. Үш топқа бөлеміз. Үш топты сапқа тұрғызамыз. Оқушыларды қауіпсіздік ережесімен таныстыру.</p> <p>Ойынның шартымен</p> <p>Қайталап жүгіру (3x10 м.) «Допты бер де отыр» ойыны. Белгіленген сызықтан аспай допты көтеріп беру, кеудеден немесе бастан асыра лақтыру.Допты тосып лақтырып отыра қалу, келесі бала тосып алып, допты қайта лақтыруға дағдыланады.</p> <p>Негізгі</p> <p>тұрыста оң қолмен допты жүргізу, қайтарға сол қолмен жүргізу.</p> <p>Доты аяқ</p> <p>арасына қысып, кедергілер арасынан алып жүру.</p> <p>Шығыршықпен секіріп жүгіру.</p> <p>Баскетбол добын кедергілер арасымен қолмен жерге ұру арқылы барып, қайтарда футбол добын аяқпен кедергілердің арасымен алып қайту.</p>	<p>Әр жа тт ығ у үш ін ке ң, та за ке ңіс тік .</p> <p>Мұ ға лі м ыс қы ры ғы Ке ре кті сп ор тт ық құ ра л жа бд ық та р : Қр ос сқ а да йы нд ық ре су рс та ры :</p>
<p>Сабақтың соңы 8-10</p>	<p>Жабдықты топпен ақырын орнына қою және басқа топтар бұны аяқтамағанша, орын тауып, тұру. Оқушылар қолды жоғары созып алға қарай жылжый жүреді. Тыныс алу жүйесін қалпына келтіру жаттығуларын орындау үйге тапсырма беру қорытындылау.</p>	

<p>Саралау:</p>	<p>Бағалау:</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік ережелерінің сақталуы:</p>
------------------------	------------------------	---

<p>Физикалық дене қабілеті жоғары топ оқушыларына қиындатылған ойын түрін ұсыну.</p>	<p>Сабақ барысын бағалау, мұғалімнің мынадай бақылауынан тұрады: 1 оқушыларды бақылаумен 2 оқушыларға ауызша сұрақ қою 3 оқушымен жекелей әңгіме жүргізу — белсенді оқушыларға — жетістік критерий -теориялық біліміне</p>	<p>Әр оқу тоқсанының басында бекітілген қауіпсіздік техникасы ережелерімен таныстыру; Сабақ барысында жайлы жағдай туғызу арқылы; Тақырыпқа сай әрекет ету мен киінуді қатаң талап ету міндетті; Әр оқушының жүрісін, тұрысын назарда ұстау</p>
<p>Дифференциалды оқыту Барлық оқушылар допты лақтыру ережесін біледі және орындай алады. Оқушылардың көпшілігі серіктесімен имитациялық қорытынды күшпен жұмыс жасайды «қарама-қарсы қадамдар жасайды допты лақтыру фазаларын орындайды. Кейбір оқушылар өзінің жіберген кемшілігін (нысанаға дұрыс тұрмауы, лақтыру</p>	<p>Бағалау –бағдаршам тәсілі. Жасыл түс-өте жақсы Сары түс-жақсы Қызыл түс- орташа</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасын қадағалау жеңіл атлетика сабағындағы қауіпсіздік ережесін қайталау</p>
<p>Жалпы оқушыларды бағалау: Сабақтың жақсы екі аспектісі (оқытуға, үйренуге қатысты.) 1: 2: Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту және үйрену) 1: 2: Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістіктерін сараптау</p>		

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.