ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАР

|  |  |
| --- | --- |
| Мектеп | **Ынтымақ ауылының жалпы орта білім беретін мектебі** |
| Мұғалімнің аты-жөні | **Кукек Сандигул** |
| Сынып | 6 «а» |
| Күні | **03.02.2025** |
| Қатысушылар саны: |  |
| Қатыспағандар саны: |  |
| Бөлім | 5. Шаңғы/кросс/ коньки дайындығы  (Кросс көркем гимнастика жаттығулары) |
| Сабақтың тақырыбы | Күш пен шыдамдылық дамыту жаттығулары |
| Оқу мақсаты | 6.1.4.1 қимыл-қозғалыс орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын түсіну және түсіндіре білу |
| Сабақ мақсаты | Дене жаттығулары аясындағы іс- әрекеттерді оңтайландыру және күш пен шыдамдылықты дамытады, ұзақ уақыт бойы шаршамай, белгілі бір жаттығуларды орындау қабілеттерін арыттырады. |
| Бағалау критерийі |  |

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сабақтың кезеңдері | Педагогтің әрекеті | Оқушының әрекеті | Бағалау | Оқу ресурстары |
| Сабақтың  басы  10-15 минут | Дайындық бөлімі: Оқушыларды сапқа тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Күш пен шыдамдылық туралы сұрақтар қою. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру. | Оқушылардың қатарда түзу тұруың қадағалайды. Келмеген оқушылардың себебін анықтайды. Сұрақтарға жауап береді. Оқушылар сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдайды. Бой жазу жаттығуларын, ЖДЖ ережеге сай орындайды. |  | Үлкен бос кеңістік, ысқырық, конустар, уақыт өлшегіш.  Стикерлер, спорттық бөрене, секіргіш, төсемелер, доптар, ауыр доптар, 2 кг снарядтар, конустар. |
| Сабақтың  ортасы  30 минут | Оқушыларды баскетбол және волейбол доптары стикері арқылы екі топқа бөлемін.  Күш пен шыдамдылық жаттығуларын орындату.  **І топ** бөренелерден оңға және солға секіреді. 20-25 рет. **ІІ топ** секіргішпен секіреді.  **І топ** төсемелерде ұлдар шалқалап жатып, аяқты жартылай бүгіп, қол желкеде, денелерін көтереді. Қыздар (қол кеуде тұсында ұстап) денелерін көтереді. (15-20 рет)  **ІІ топ** 2 кг допты лақтыру. (10-20 рет)    **Күш пен шыдамдылыққа арналған эстафеталық жарыстар.**  **1-ші эстафеталық ойын: «Шексіз қуат».** Әр топ қатысушылары отырып, бірінің иығынан ұстан, кедергілердің арасынан өтіп, бастапқы орнына тез жету керек.  **2-ші ойын. «Күш, ептілік, жеңіс».** Оқушылар бір-біріне арқамен қарап, араларына волейбол добын қойып, тепе теңдікті сақтай отырып, мәреден сөреге жету керек.  **3-ші эстафеталық ойын.**  **«Қызықты старт»** эстафетасы. Оқушылар баскетбол добын екі тізенің арасына қысып, себетке допты лақтырып, кезекті келесі ойыншыға береді.  **4-ші эстафеталық ойын. «Жеңіске бір қадам»** сайысы. Оқушылар белгілі арақашықтықта тұрған су құйылған ыдысты кезекпен тасу арқылы қарсыласын озу керек. | Допты дәл және дұрыс беру, қабылдау техникасына көңіл бөліңіз. Командада тәртіптің сақталуын, тапсырманы дұрыс және жылдам орындалуын қадағалау. Мұғалім әр топқа келіп қателерін көрсетеді. Дұрыс орындағандарды мадақтайды. |
| Сабақтың  соңы  5 минут | Сабақты қорытындылау:  Мақсаты: Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру. Тақырыпты меңгеру деңгейін анықтау.  Сипаттама: Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, оқушылар ауызша жауап береді.  Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады.  Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді. Оқушылар кері байланыс жасайды. | |