|  |  |
| --- | --- |
| **Білім беру ұйымының атауы** | **Жамбыл ЖОББМ** |
| **Пәні:** | **Дене шынықтыру** |
| **Бөлім:** | **Шаңғы, кросс, коньки дайындығы** |
| **Педагогтің аты-жөні:** | **Ермеков Е.С** |
| **Күні:** | **05.02.2025** |
| **Сынып:**  | **8а** |
| **Сабақтың тақырыбы:** | Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту |
| **Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаты:** | 8.1.4.1; қимыл қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін салыстыра білу. |
|  **Сабақтың мақсаты:** | Басқалардың дене жаттығулары тәжірибесін байыту мақсатында білім, біліктілік және дағдыларды қолдану |
|  |  |
| **Сабақтың кезеңі//****уақыты** |
|  | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| Сабақтың басы5 минут | Оқушыларды қатарға тұрғызу.Сәлемдесу. Рапорт қабылдауОқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Техника қауіпсіздігін ескерту. | Оқушылардың қатарда түзу тұруың қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылар сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау.  | Оқушылардың қатарда түзу тұрғанда рын мақтап, мадақтап отыру |  |
| Жаңасабаққа дайындақ жаттығу8 минут | Оқушылардың денесін қыздыру мақсатымен қатармен бір қалыпты спорт залды 4-5 круг айландырып жүгіртемін. Жүгіріп болғасын төрт қатарға тұрғызып, жаттығу жасаймыз. 1. Аяқ ара қашықтығын иық деңгейімен бірдей ашып екі қолды белге қоямыз да бір дегенде басты алға еңкейтеміз екі дегенде басты оң жаққа еңкейтеміз уш дегенде басты сол жаққа еңкейтеміз төрт дегенде басты шалқайтамыз. Ослайша бірнеше рет қайталап жасатамыз.
2. Аяқ ара қашықтығын иық деңгейімен бірдей ашып екі қолды иыққа қойып бір-екі дегенде жауырынмен қоса алға қарай қолды айландырамыз, үш-төрт дегенде арқаға айландырамыз. Ослайша бірнеше рет қайталап жасатамыз.
3. Аяқ ара қашықтығын иық деңгейімен бірдей ашып екі қолды бір дегенде алға созамыз, екі дегенде жоғары, үш дегенде жанымызға, төрт дегенде қолынымызды түсіреміз. Ослайша бірнеше рет қайталап жасатамыз.

 Аяқ ара қашықтығын иық деңгейімен бірдей ашып, сол қолды беліне қойып, оң қолды жоғары көтеріп сол жанына қарай екі рет иіледі, дәл осылай екі қолды ауыстырып оң жаққа екі рет иіледі. Ослайша бірнеше рет қайталап жасатамыз. | Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау | Оқушылар жүгіру кезінде және жаттығу жасау кезіндегі дүрыс жасаған оқушылар ды мақтап мадақтап отыру  |   |
| Сабақтың ортасы26 минут | Ойыншыларды қарама-қарсы сапқа тұрғызып алақандарын біріктіріп ұстату, допты төменнен қабылдау әдістерін көрсетіп ойыншыларға бірнеше рет қайталату.Еденге жақын келген допты астынан алу Допты астынан қабылдау артқа беру Допты астынан қабылдау артқа  |  | Оқушылар дың допты қағып жақсы ойын көсеткен оқушыларды мақтап мадақтап отыру  | Әрбір әрекет түріне арналған үлкен, бос кеңістік. Мұғалімге арналған ысқырғыш   |
| Сабақтың соңыКері байланыс6 минут | Оқушыларды сапқа тұрғызу сабақты қорытындылауоқушыларды бағалау |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |    |
|  |  |