Бекітемін\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дене шынықтыру сабағының қысқа мерзімді жоспары**

|  |  |
| --- | --- |
| Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі:1-бөлім Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларын дамыту | **Мектеп:25ОМ** |
| Күні: | **Мұғалімнің аты-жөні Лдигалиева А,** |
| Сынып: 5 | Қатысқандар саны:**Қатыспағандар саны:** |
| Сабақ тақырыбы | Жүгіру, секіру реттілігі |
| **Оқу мақсаттары** | 6.3.3.1. Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету |
| **Сабақ мақсаттары** | Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру |
| **Бағалау критерийлері**  | Биіктікке секіруге арналған түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындайды;Дене жаттығуларының ағзаға әсерін түсінеді. |
| **Дескрипторлар** | * Дене жаттығуларының ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіреді;
* Биіктікке секіруге арналған түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындайды.
 |
| **Тілдік мақсаттар** | Өздерінің жүгірудегі, секірудегі және лақтырудағы қозғалыс дағдыларын көрсетіп, түсіндіре алады.Мыналарды қамтиды:* арнайы-спорттық қозғалыс әрекеттері
* дене жүктемелері, дене қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасы

Талқылауға арналған сұрақтар:* Бұл тапсырмада қандай арнайы спорттық қозғалыс әрекеттері қолданылды?
* Денені қыздыру ағзаға қалай әсер етеді?
 |
| **Құндылықтарға баулу** | Жеке жауапкершілік, көшбасшылық қасиеттері, өмір бойы оқу, бір-біріне көмектесу. |
| **Пәнаралық байланыстар** | Ғылыммен байланыс – денсаулық және тән, қауіпсіздік, салмақ динамикасы. Информатикамен (ғаламтордан ақпарат іздеу және өңдеу), математикамен (айналу осі, кеңістік, бағыт пен бұрыштар), психологиямен (кіші топта жұмыс жасау дағдылары), биологиямен (ағзадағы биохимиялық өзгерістер), физикамен ( жылдамдық, салмақ, энергия) байланысы. |
| **АКТ қолдану дағдылары** | Шағын құрылғылармен сабақты түсіру, ғаламтордан қажетті ақпаратты іздеу үшін ноутбукты қолдану. |
| **Алдын ала білімі** | Білім алушылар алдыңғы сабақтардан және сабақтан тыс уақыттан алған жеңіл атлетика бойныша білімдері мен дағдылары бар. |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сабақтың жоспарланған кезеңдері** | **Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет**  | **Ресурстар** |
| Сабақтың басы ***(тайм-менеджмент)***0-4мин | Сабақтың басында өтетін тақырыппен таныстырып, білім алушылармен бірге оқу мақсаты және сабақтың соңында күтілетін нәтиже анықталады. Осыдан кейін білім алушылар сабақтағы бағалау критерийлері және дескрипторлармен танысады. | Үлкен бос кеңістік. |
| Сабақтың ортасы***(тайм-менеджмент)***5-18мин 18-34мин | **(С, Ж, ҚБ)** Білім алушылар, бір орында, қозғалыста және жүгіру кезінде ЖДДЖ орындайды. Осы кезде биіктікке секіру жаттығуларын орындау барысындағы қауіпсіздік ережелері мен дене қыздыру, қалпына келу техникаларының ағзаға тигізетін әсері түсіндіріліп, олардың орындалуы көрсетіледі. Осыдан кейін сынып шағын топтарға бөлінеді. Оқушылар әр топтан бір-бірлеп, түрлі әдістер қолданып, секіртпе жіп арқылы секіреді: екі аяқпен, бір аяқпен, т.б. Ең ұзақ уақыт сүрінбей секіретін ойыншы жеңімпаз болады.**Осы тапсырманың дескрипторлары:*** Биіктікке секіруге арналған жаттығулардың ағзаға тигізетін әсерін біледі;
* Биіктікке секіру кезіндегі қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды;
* Секіртпе жіппен секіреді.

**Сұраңыз:** Биіктікке секіруге арналған жаттығулардың ағзаға тигізетін әсері қандай? Биіктікке секіру кезінде қандай қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет?C:\Users\aubakirov_d.ptr\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\Биіктікке секіру.jpg**(Т, Ж, ҚБ)** Сабақтың келесі бөлігінде секірудің орындалу техникасы көрсетіліп, түсіндіріледі. Осыдан кейін білім алушылар топтарға бөлініп, «Аттап басу» әдісі арқылы кіші топтарда биіктікке секіруді үйренеді. «Аттап басу» әдісі арқылы 5-7 адым жасап, 50-70 см биіктікте орналасқан белгітаяқшасынан (планка) секіреді. Екпін алудан итерілуге өткенде және белгітаяқшасынан өткен кезде жеке элементтеріне көңіл бөлінеді. Үйренген әдіс бойынша оқушылар тапсырманы 5-7 рет қайталайды. Тапсырманы аяқтағаннан кейін кіші топтарда өткізілген жұмыс бойынша рефлексия жүргізіледі.**Осы тапсырманың дескрипторлары:*** 5-7 адымнан тұратын қашықтықтан екпін алады. Екпін алған кезде соңғы адым жылдамдырақ орындалады;
* Секіру кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтайды.

**Сұраңыз:**  Секіру кезінде қандай қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет?  | Үлкен бос кеңістік.ойын алаңы, ысқырық, өлшеуіш, конустар.Үлкен, бос кеңістік, ойын алаңы, ысқырық, өлшеуіш, конустар. Аттап басу әдісімен секіру интернет ресурсына сілтеме: <https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4> |
| Сабақтың соңы***(тайм-менеджмент)***35-40 мин | Сабақ соңында білім алушылар демді қалыпқа келтіру жаттығуларын орындап, рефлексия жүргізеді:- нені білдім, нені үйрендім?- нені толық түсінбедім?- немен жұмысты жалғастыру қажет?- деген сұрақтары бар парақшаға жауап береді.Сабақ уақытында орындаған жұмыстарын бағалау үшін білім алушыларға дескрипторлар арқылы бірін-бірі бағалау ұсынылады.Үйге тапсырма:Дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының ағзаға тигізетін әсері. | Рефлексия парағы |
| **Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?**  | **Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?**  | **Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы**  |
| Барлық білім алушылар секіруге арналған дене қыздыру жаттығулары мен қалпына келу техникаларының ағзаға тигізетін әсерін түсіндіре алады және олардың орындалуын көрсете алады деп жоспарлап отырмын.Қабілеті жоғары білім алушылар секіруге арналған дене қыздыру жаттығулары мен қалпына келу техникаларын орындау кезінде сыныптастарына орындалу жолдары бойынша ақыл-кеңес беруді ұсынамын. | Материалды меңгеруді бағалау формативті бағалау арқылы барлық сабақ бойы жүзеге асады.Сонымен қатар:Оқуды бақылауСұрақтар мен жауаптарӨзін-өзі бағалауБілім алушыларды рефлексиялау арқылы | *Денсаулық сақтау технологиялары.**Сергіту сәттері мен белсенді іс-әрекет түрлері.**Осы сабақта қолданылатын* **Қауіпсіздік техникасы ережелерінің** *тармақтары* |
| ***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?* | *Бұл бөлімді сабақ туралы өз пікіріңізді білдіру үшін пайдаланыңыз. Өз сабағыңыз туралы сол жақ бағанда берілген сұрақтарға жауап беріңіз.*  |
|  |
| **Жалпы баға**Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?1:2:Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?1: 2:Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет? |