ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАР № 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мектеп |  | | | | |
| Мұғалімнің аты-жөні |  | | | | |
| Сынып | 5 |  |  |  |  |
| Күні |  |  |  |  |  |
| Қатысушылар саны: |  |  |  |  |  |
| Қатыспағандар саны: |  |  |  |  |  |
| Бөлім | 1-бөлім. Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту | | | | |
| Сабақтың тақырыбы | Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу | | | | |
| Оқу мақсаттары | 5.3.4.4. Денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу | | | | |
| Сабақ мақсаттары | Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді басқара білу стратегиясын құру және қолдану | | | | |
| Бағалау критерийі | Қауіпсіздік техника ережелерімен танысып, жаттығуларды орындайды | | | | |
| Тілдік мақсаттар | Оқушылар: әр түрлі дене жаттығуларында жүгірумен, секірумен және лақтырумен байланысты дағдыларды сипаттай және талқылай алады.  Пәндік лексика және терминология мыналарды қамтиды: ширату және қалпына келу техникасы, эстетикалық созылу, динамикалық созылу, орнынан тұрып ұзындыққа секіру, екпін алып ұзындыққа секіру, «аттау» тәсілімен биікке секіру, секірулерді орындау кезеңдері: екпін алу, ұшу, қону, тамыр соғысы жиілігі, тыныс алу жиілігі, күш, координация, тепе-теңдік, жылдамдық, олимпиада ойындары, жарыстар, өнертапқыш, креативті, ережелер  Талқылауға арналған сұрақтар:  - жүгіру кезінде қандай физикалық қасиеттер дамиды?  - ұзындыққа секіруді орындаған кезде, біз қандай физикалық деректерге ие болуымыз керек?  - сендердің жүгіру техникаларыңа қатысты топ мүшелері нақты кері байланыс ұсына ма?  - дене әрекеттерін орындамас бұрын, неліктен сендерге ширату орындау қажет?  - ширатуға арналған, қауіпсіз және жас шамасына сай келетін қандай жаттығуларды білесіңдер?  - лақтыру кезінде қандай қауіпсіздік режелері туралы есте сақтауымыз керек? | | | | |
| Құндылықтарды дарыту | Ынтымақтастық: өзара жақсы қарым-қатынас орнатады, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастырады, бір-біріне көмек көрсетеді.  Академиялық әділдік: бір-бірін әділ бағалайды, идеялары мен ой-пікірлеріне құрметпен қарайды.  Өмір бойы оқу: алған білімін өмірмен байланыстырады, кері байланыс орнатады, білім алуға деген сүйіспеншілікті қалыптастырады.  Патриотизм және азаматтық борыш: отанға деген сүйіспеншілікті, адалдықты, өз іс-әрекеттерімен дәлелдейді.  Өзіне және өзгеге құрмет: топтық жұмыс, жұптық жұмыс кезінде жүзеге асырады.  Еңбек пен шығармашылық: альтернатив ойынды ұйымдастырады, ойын барысында жеңіске талпынады. | | | | |
| Пәнаралық байланыстар | Биология, физика, математика, қазақ тілі, өзін-өзі тану, музыка | | | | |
| Бастапқы білім | 4 сыныптағы өтілген жеңіл атлетика туралы мәлімет | | | | |

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақтың кезеңдері | Оқушының әрекеті | Педагогтің әрекеті | Оқу ресурстары |
| Сабақтың  басы  10 минут | Дайындық бөлімі:  Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру. | Оқушылардың қатарда түзу тұруың қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау. | Конустар, белгілеуші таңбалар. Негізгі қозғалыс дағдылары. Оқу құралы, 2 (спринт, 21-24-бб.)  <http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_legkoj_atletike/14-1-0-190>  <http://www.det.wa.edu.au/stepsресурсы/detcms/navigation/основные-движение-навыки/?oid=MultiPartArticle-id-13602092> |
| Сабақтың  ортасы  30 минут | (С, ЖЖ) Жеңіл атлетика бойынша сабақтар жабдықталған спорт алаңдарында және спорт залда жүргізіледі. | Жеңіл атлетика бойынша дене шынықтыру сабағында қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтау.  Жүгіру техникасының негізгі критерийлері: тізелерді жоғары көтеру, қол екпінді түрде алға және артқа қозғалады, шынтақтар 90 градусқа бүгулі. |
| (С, Ж, Ф) Жүгіру техникасын және дұрыс орындалған спринттің негізгі сәттерін оқу. Оқушылар төрт-төрттен топта жұмыс істейді. Арақашықтық 3х10 м. | Сұраңыз: жүгіру кезінде өздеріңді қалай сезінесіңдер?  Дене жаттығуларынан кейін неліктен өздеріңді бақыттырақ сезінетіндеріңді айта аласыңдар ма? |
| Төменгі сөреден шығудың техникасын көрсетіңіз және қауіпсіздік техникасын сипаттаңыз. Берілген команданы орындап, 60 метр қашықтықты максималды қарқынмен жүгіріңіз.  Дескриптор  -төменгі сөреден шығу техникасын көрсетеді;  -берілген командаларды орындайды;  -60 метр қашықтықты максималды қарқынмен жүгіреді. | |
| Сабақтың  соңы  5 минут | Сабақты қорытындылау:  Мұғалім әрекеті: оқушыларға кері байланыс жүргізеді, талқылайды. Сабақ барысында жіберілген кемшіліктер мен нәтижелерді талқылайды.  Оқушы әрекеті: Тыныс жолдарын қалпына келтіру, қиындық тудырған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Бір-біріне кері байланыс жүргізеді.  Үй тапсырмасы: жалпы дамыту және бой жазу жаттығулары | |

ҚОСЫМША АҚПАРАТ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Саралау-оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлау?  Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлау? | Бағалау-оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз? | Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы |
| Саралау барысында оқушылардың деңгейін анықтап, деңгейлері бойынша тапсырмалар бердім. Сабаққа белсенді қатысып тапсырманы дұрыс орындаған оқушыларды ауызша мадақтау арқылы бағаладым. Деңгейі жоғары оқушылармен араластырып білім деңгейлерін көтердім. | Оқушылар бір-біріне кері байланыс берді. «Қолмен белгі беру», «Бір минуттық эссе», «Ауызша бағалау» әдісі арқылы рефлексия жасалды. | Тапсырмаларды орындау кезінде спорттық құралдардың дұрыс орналасуына көңіл бөлу. Дене қыздыру жаттығуларының орындалуына аса көңіл бөлу, икемділікті дамытуға септігін тигізеді. Дене қуатын үнемдеу шарттары. Дұрыс тыныс алу. Сабақтың барысында техника қауіпсіздік ережелерін сақтау |
| Сабақ бойынша рефлексия  -Сабақ мақсаттары, оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба?  -Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме?  -Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме?  -Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?  -Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен? | | Сабақ мақсаттары, оқу мақсаттары жоспар бойынша нақты қойылған. Сабақ соңында барлық оқушы оқу мақсатына қол жеткізді. Сабақ соңында саралау жүргізіліп, сабақ қорытындыланды. Кіріспе бөлім 10 минут, негізгі бөлім 25 минут, қортынды 5 минут регламент сақталды. Сабақ жоспарынан ауытқулар болған жоқ |
| Жалпы баға  Caбaқтың жақсы өткен eкi acпeктici (оқыту туpaлы дa, oқу туpaлы дa ойланыңыз)?  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Caбaқты жaқcapтуғa не ықпал ете aлaды (оқыту туpaлы дa, oқу туpaлы дa ойланыңыз)?  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Caбaқ бapыcындa cынып туpaлы нeмece жeкeлeгeн oқушылapдың жeтicтiк/қиындықтapы туpaлы нeнi бiлдiм, кeлeci caбaқтapдa нeгe көңiл бөлу қaжeт?  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |