ЖОББМ №13

Қысқа мерзімді (сабақ) жоспары

Қауіпсіздік ережесі.

**Қауіпсіздік ережесі.  
Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау**

(сабақтың тақырыбы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бөлімі: | **Кросс, көркем гимнастика дайындығы**  1-сабақ | |
| Педагогтің тегі, аты, әкесінің аты: | Мыкташова Саламат Мергенбаевна | |
| Күні: |  | |
| Сынып: | Қатысқандар | Қатыспағандар |
| Сабақтың тақырыбы: | **Қауіпсіздік ережесі. Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау** | |
| Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары: | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу | |
| Сабақтың мақсаты: | Денсаулықты нығайту жаттығуларында қауіпсіздік ережелерін сақтау маңыздылығын түсіндіру.  Ағзаны қалпына келтіру техникасының негізгі түрлерімен таныстыру.  Құндылықтарды дәріптеу (өзін-өзі және өзгелерді құрметтеу). | |
| Құндылықтар: | Денсаулықты сақтау.  Бір-біріне құрмет көрсету.  Жауапкершілік пен қауіпсіздік мәдениетін дамыту. | |

Сабақ барысы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сабақ кезеңдері | Педагргтің іс-әрекеті | Оқушының іс-әрекеті | Бағалау | Ресурстар |
| Сабақтың басы  **(5-7 минут)** | **Ұйымдастыру кезеңі**  Сәлемдесу.  Сабақтың мақсаты мен жоспарымен таныстыру.  Қауіпсіздік ережелеріне қысқаша шолу: дұрыс киім, жабдықтарды пайдалану тәртібі, өзара көмек. | Оқушылар сапқа тұрып мұғаліммен амандасады. | Қол шапалақ | Ысқырық пен секундомер |
| Сабақтың ортасы  **(25 минут)** | **Жаңа тақырыпты түсіндіру**   1. **Қауіпсіздік ережелері:**   Жаттығу залы мен алаңдағы қауіпсіздік ережелері.  Жаттығулар кезінде жарақат алмаудың негізгі ережелері.   1. **Ағзаны қалпына келтіру техникасы:**   Жеңіл жүгіру және тыныс алу жаттығулары.  Созылу (стретчинг) жаттығулары.  Релаксация және медитация.   1. **Құндылықтарға шолу:**   Бір-біріне қолдау көрсету.  Қауіпсіздік ережелерін сақтауда жауапкершілік таныту.  **Практикалық бөлім**   1. **Демалу және қалпына келтіру жаттығулары:**   5 минут жеңіл жүгіру.  Қол, аяқ және дене бұлшықеттеріне арналған созылу жаттығулары.  Терең тыныс алу және медитация.   1. **Топтық жұмыс:**   Оқушылар екі топқа бөлініп, қауіпсіздік ережелеріне қатысты шағын көрініс дайындайды.  **Дескрипторлар:**  Қауіпсіздік ережелерін біледі.  Жаттығуларды дұрыс орындайды.  Құндылықтарды топта қолданады | Оқушылар қәуіпсіздік ережелерімен танысады. Жеңіл жүгіру және тыныс алу жаттығуларыни жасайды. Демалу және қалпына келтіру жаттығуларын практикалық бөлімде орындайды. | Жаттығуларды дұрыс және қауіпсіз орындауы мен  сабақ барысында белсенділік танытылуы бағаланады | Жаттығу залына арналған құралдар.  Видеоматериалдар немесе суреттер (қалпына келтіру жаттығулары). |
| Сабақтың соңы  **(10-12 минут)** | **Сабақты бекіту**  Сұрақ-жауап:  Қауіпсіздік ережелерінің маңыздылығы қандай?  Ағзаны қалпына келтірудің қандай әдістерін үйрендіңдер?  **Үй тапсырмасы:**  Қалпына келтіру жаттығуларын күнделікті өмірде қолдану.  Қауіпсіздік ережелерін жақындарына түсіндіру. | Оқушылар берілген сұрақтарға жауап беріп, үй тапсырмасын алады. |  |  |