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 менсабақ 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.  |  |  |