**Қысқа мерзімді жоспар**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Күні: 25.11.2019 ж**  **Сынып: 5 ә** | | **Қатысқандар саны:**  **Қатыспағандар саны:** | |
| **Мектеп: Абай атындағы тірек мектебі (РО)** | | **Мұғалімнің аты-жөні: Келгенбек Бақытжан** | |
| **Сабақтың тақырыбы:** | | Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | | 5.1.5.1 ­ аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау | |
| **Сабақтың мақсаттары** | | - гимнастика жаттығуларын орындағанда техника қауіпсіздігін  сақтайды;  - гимнастикалық аттан секіру жаттығуының орындалу реттілігін  орындайды;  - аяғын бүкпейді және бақай ұштарын созады;  - кеудесін тік, басын көтеріңкі, қолын түзу ұстайды;  - гимнастика жаттығуын толық орындайды;  - жаттығудың тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеясын  жұпта талқылайды. | |
| **Жетістік критерийлері** | | Дене жаттығуларын орындайды  Жаттығу тактикасын, стратегиясын және  құрылымдық идеяларын сипаттайды | |
| **Құндылықтарды дарыту** | | Оқушыларды салауатты өмір сүруге тәрбиелеу. | |
| **Пәнаралық байланыс** | | Бұл сабақта өзін-өзі тану пәнімен өзара пәнаралық байланыс орнатуға болады. Физика. ӨҚН. Биология. | |
| **АКТ қолдану дағдылары** | | видеожазба, таныстырылым. | |
| **Сабақ барысы** | | | |
| **Сабақтың жоспарланған кезеңдері** | **Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет** | | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы**  **5 минут** | **Ынтымақтастыру атмосферасын орнату**. Оқушыларды сапқа тұрғызу,сәлемдесу.  **Жалпы жетілдіру жаттығулары:**  1. Бір орында: Оңға,солға,кері бұрылу.  2.Жүру: Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру. Жартылай отырып, толық отырып жүру.  3.Жүгіру: Еркін жүгіру, тізені көтеріп жүгіру, аяқты артқа сермеп жүгіру. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау. Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау. | | Жаттығулар көрсетілімі материалдар. |
| **Сабақтың ортасы**  **10 минут**  **15 минут** | **Снарядтардағы гимнастикалық жаттығулар техникасын оқу**  **(Ж, ЖЖ, Т, Ф) Үш тәсілмен арқанмен өрмелеу**  Үш тәсілмен арқанмен өрмелеуді б.к. – тұрып асылу, басынан жоғары тура қолмен ұстаудан бастайды. Бірінші амал: аяқты алға қарай бүгу, олармен арқанды қармау, отырып асылуға өту. Екінші тәсіл: аяқты алға жазу, қолда тартылу, бүгілмен қолда тұрып, асылуға өту. Үшінші тәсіл: қолдарды кезекпен қармау, тұрып асылуға өту.  **(Ж, Т, Ф) Тірек секірулер.**  Сыныпты шағын топтарға немесе жұптарға бөлу және өз беттерінше келесі элементтермен жұмыс істеуді ұсыну. Екпін алып секіріп тірек секіру және бүгіліп ыршып түсу, дәл солай солға (оңға) бұрылумен. Биіктігі 90 см кедергі арқылы сол (оң) қолға және оң (сол) аяққа тіреумен бүйірге секіру. | | **Ыcқырық,**  **Секундомер,**  **Доп.**   |  | | --- | | Арқанмен өрмелеу бойынша бейне сабақ, 3 тәсілмен:  https://www.youtube.com/watch?v=mzh\_\_DLCR4M  https://www.google.kz/search?q=лазание+по+канату+в+три+приема | |
| **Сабақтың соңы**  **5 минут** | Рефлексия  Бүгінгі сабақтан не түсіндің?  -не білдің?  -не білгің келеді?  -не үйрендің? | | **Сұрақ-жауап** |
| **Дифференциация – оқушыларға көбірек қолдау көрсетуді қалай жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай тапсыр-малар қоюды жоспарлап отырсыз?** | Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін тексеру жоспарыңыз? | | Пәнаралық байланыс  Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы   АКТ  Құндылықтармен байланыс (тәрбие) |
| **Қолдау көрсету.**  **Қабілеті жоғары оқушылар айтылған сөздер менсөйлемдердің көпшілігін дұрыс қайталай алады.** | **Оқушылар өздері жасаған бет-бейнелеріне қарап бір-біріне көңіл- күйлерін айтады. (қуанышты, көңілді, көңілсіз, ашулы)** | | Бұл сабақта өзін-өзі тану пәнімен өзара пәнаралық байланыс орнатуға болады. Физика. ӨҚН. Биология. . |