**Қысқа мерзімді жоспар** **Дене шынықтыру пәні**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бөлім: | 5.1. бөлім. Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту. | |
| Педагогтің аты-жөні | **Түбір Е.Қ.** | |
| Күні: | Сабақ №1-3 | |
| Сынып: 5 | Қатысушылар саны: | Қатыспағандар саны: |
| Сабақтың тақырыбы | Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу | |
| Оқу бағдарламасына сәйкес  оқыту мақсаттары | 5.3.4.1.­ денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу. | |
| Сабақтың мақсаты | Оқушыларға ҚЕ түсіндіру, жаттығулар ретін үйрету. Оқушыларды үй жағдайында жаттығу жасауға бейімдеу | |

      Сабақтың барысы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сабақ**  **тың кезеңі/ уақыт** | **Педагогтің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау**  **Кері байланыс** | **Ресурстар** |
| Басы  10 м | Оқушылармен амандасу түгендеу, көңіл күй сұрау. Оқушыны сабаққа қызықтыру мақсатында, психологиялық ахуал туғызу  Сабақтың тақырыбын айту, мақсатын айту, түсіндіру. Қауіпсіздік ережелерін таныстыру, түсіндіру. Ескерту. Үй жағдайында дене жаттығуын жасау барысындағы ҚЕ айту, түсіндіру. Үйрету. | Сабаққа дайындалады, жинақталады, амандасады, жауапкершілік танытады  Оқушылар мұқият тыңдайды, жазбаны оқиды, қарайды. Ссылканы басып, керек видеосабаққа өтеді, мұқият қарайды, танысады, түсінбеген жерін мұғалімнен сұрайды. | Кері байланыс алу үшін Онлайн мектеп б/ша арнайы чать немесе видеочать және Ватсап желісін қолдану | https://www.ncentr-fk.kz/bajlanys  <https://bilimland.kz/kk/plans/2613>  https://web.whatsapp.com/ |
| Ортасы  20-25 м | Тақырыпқа сәйкес видео ссылка жіберу арқылы виеоны көрсету, түсіндіру. Дайын слайддтар мен бейнематериалдарды кеңінен пайдалану оқушыға жіберу, сол материалдарды түсінуін қадағалау.  Сабақ барысында оқушылар компьютер немесе смартфон алдында отырғандықтан, оқушының көздері ауырады, шаршайды, белі, жауырыны, мойын тұсі, желке тұсы, жамбас бөлігі ауырсынуы да мүмкін сондықтан оқушыларға осындай ауырсынудың алдын алу үшін дене жаттығуларын жасауды ұсынамын.  -Бас оңға -солға айналдыру  -Басты оңға- солға, алға-артқа иіу  -Жауырыны (иық деңгейді) алға-артқа айналдыру  -Басты тік ұстап, көзбен ғана оңға солға, жоғары-төмен қарау, көзді жаттықтыру  -1 м сүлгі немесе оқтауды екі қол араын ашып ұстап, қолды бүкпей жоғары төмен көтеру, түсіру  -Белді айналдыру  -Отырып тұру (приседания)  -Қолды соза отырып, жаңға алма кезек иілу  -Аяқ ұшына тұру, өкешеге тұру  -Саусақтарды жаттықтыру, айналдыру, құлыптау әдісін қолдану  -Үнемі созылу-керілу жаттығуларын жасап тұру  -ҚО Дене шынықтыру сабағы кезінде осы жаттығулардың әрқайсысын 5-7 рет қайталау. | Оқушылар мұқият тыңдайды, жазбаны оқиды, қарайды. Ссылканы басып, керек видеосабаққа өтеді, мұқият қарайды, танысады, түсінбеген жерін мұғалімнен сұрайды. Кері байланыс ретінде видео материалдан көргенін, түсінгенін жазады немес мұғалімнің сұрағына жауап береді  Оқушылар дене шынықтыру сабағының ең басты ерекшелігі денені шынықтырып, жаттығу жасау екенін біледі. Сондықтан сабақ барысында, үй жағдайында түрлі жаттығулар мен шынығуларды әдетке айналдырады. Осы орайда бала өз денсаулығын, дұрыс қалыпта ұстау үшін мұғалім берген, айтқан көрсеткен, жаттығуларды жасайды.  -көздері ауырмауы үшін  -мойын, желке ауруы болмауы үшін  -скалиоз, кифоз сынды омыртқа бұзылуының болмауы үшін  -бел, жамбас, буын, кеуде сырқауларының алдын алу мақсатында барлығын дұрыс әрі нақты орындап отырады. | Оқушы видео материалдан көргенін, түсінгенін чатта жазады немесе мұғалімнің арнайы сұрағына немесе тест сұрақтарға жауап береді  Берілген тапсырманы дұрыс әрі тиянақты орындай білген оқушы  Жоғары балл немесе өте жақсы коментарийге ие болады Как узнать, что означает любой смайлик эмодзи | ПростоMACКартинки смайлики | andrey-eltsov.ruСмайлики в нашей жизни.. | Otbasym | https://www.youtube.com/watch?v=0F8yGjD\_trE  https://www.google.com/search?q=%D1%81%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B8&oq=%D1%81%D0%BC&aqs=chrome.0.69i59j69i57j69i59j0l4j46.150609j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8 |
| Соңы  5 м | Оқушылардан кері байланыс алу, көңіл күй сұрау, қоштасу. | Оқушылар сұрақтарға жауап береді, кері байланыс жасайды. |  |  |