|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 1-бөлім – Денсаулықты білу және түсіну | | | | Мектеп: Көкшетау қаласы физика-математика бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі | | |
| Күні: | | | | Мұғалімнің аты-жөні: | | |
| Сынып: 1а | | | | Қатысқандар саны:  Қатыспағандар саны: | |  |
| Сабақ тақырыбы | | Күн тәртібі, таңғы жаттығу және сергу | | | | |
| **Оқу мақсаттары** | | Дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы дене өзгерістерін анықтау | | | | |
| **Сабақ мақсаттары** | | Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу | | | | |
| **Жетістік критерийлері** | | Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды. | | | | |
| **Тілдік мақсаттар** | | **Кілт сөздер мен тіркестер**: Менің отбасым және досым.  Дене мүшелері кайталау.  **Қозғалу дағдылары**: секіру, лақтыру, жүгіру.  **Диалог.**  Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба? | | | | |
| **Құндылықтарды дарыту** | | - Сыйластық. | | | | |
| **Пәнаралық байланыстар** | | Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі | | | | |
| **АКТ қолдану дағдылары** | | Фото және видео пайдалану | | | | |
| **Бастапқы білім** | | Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағыдларын дамытты деп күтіледі.  Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі. | | | | |
| **Сабақ барысы** | | | | | | |
| **Сабақтың жоспарланған кезеңдері** | **Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет** | | | | **Ресурстар** | |
| Сабақтың басы | **(Б, К, Ж, Тәж)** Сапқа тұру.  Рапорт тапсыру.Сабақтың тақырыбын хабарлау.  Орыннан оңға, солға бұрылу.  Техника қауіпсіздігі  Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста  Ж.Д.Ж.бір орында. Аяқты артқа бүгіп жүгіру  Тізені жоғары қөтеріп жүгіру. Оң жақ иықпен адымдап секіру. Сол жақ иықпен адымдап секіру  Әрбір адымда секіріп жүгіру | | | | Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік.  Әр оқушыға үлкен көбік доп.  Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.  Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер. | |
| Сабақтың ортасы | **Ойындар мен эстафета ойнау**  **«сурет қолдану»**  **(Б, Т) «Нысанаға доп тигізу»** ойыны**.** Мұғалім оқушыларды екі топқа бөледі. Старт сызығынан 5 м қашықтықта бір-бірінен 50-80 см ара қашықтықта 10-12 (кегель ойындары) құрастырылады. Қолдарында теннис добы бар топтар старт сызығында тұрады. Жүргізушінің белгісі бойынша, команда ойыншылары бір мезгілде доп лақтырып, едәуір көп городки қағып түсіруге тырысады. Қағып түсірілген городки саны бойынша жеңімпаз (команда) анықталады. | | | |
| Сабақтың соңы | Демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары . қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу . сабаққа қорытынды жасау . үйге тапсырма беру Таңғы жалпы дамытаттын жаттығу жасау  Рефлексия:  Сабақта нені үйрендік?  Сұрақтарға жауап береді?  Нені білдім нені түсіндім?  Нені толық түсінбедім ?  Қандай жұмысты жалғастыру қажет?  Сабақтын басында аталған мақсаттарға қол жеткіздім бе? | | | |
| **Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?** | | | **Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?** | | **Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы** | |
| * Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. * Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. * Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «ойындар мен эстафета» | | | Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы  Б алалармен тақырып бойынша әңгімелесу  Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?  Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма?  бақылау, тыңдау, сұрақтар.  Оқушылардың қалай жүгіргендерін бақылау  Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды  Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.  Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау | | Орындалған істестік тапсырма  НЗМ құныдылықтарын қолдайды.  Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу  Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау  Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу. | |
| **Рефлексия**  Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме?  Жеткізбесе, неліктен?  Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме?  Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?  Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен? | | | **Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.** | | | |
|  | | | |
| **Жалпы баға**  **Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?**  **1:**  **2:**  **Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?**  **1:**  **2:**  **Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?** | | | | | | |