ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАР № 1

|  |  |
| --- | --- |
| Мектеп | №28 ІТ мектеп-лицейі |
| Мұғалімнің аты-жөні | Тилесбаев Берик Аргынбайулы |
| Сынып | 6 «А» | 6 «Ә» | 6 «Б» | 6 «В» | 6 «Г» |
| Күні |  |  |  |  |  |
| Қатысушылар саны: |  |  |  |  |  |
| Қатыспағандар саны: |  |  |  |  |  |
| Бөлім | 1. Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына дамыту |
| Сабақтың тақырыбы | Қауіпсіздік ережесі. Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс |
| Оқу мақсаттары | 6.3.4.1. Денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну |
| Сабақ мақсаттары | Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезінде туындауы мүмкін қауіп- қатерді басқара білу стратегиясы н құру және қолдану |
| Бағалау критерийі  | Берілген жүктемелерді орындауда нормалары мен техника қауіпсіздігінің ережелерін сақтайды |
| Тілдік мақсаттар | Оқушылар: Өздерінің жүгірудегі, секірудегі және лақтырудағы қозғалыс дағдыларын көрсете алады.Пәндік лексика және терминология мыналарды қамтиды: қауіпсіздік, жарақат қауіпі бар жағдайлар, арнайы-спорттық қозғалыс әрекеттері, дене жүктемелері, дене қыздыру жаттығылары және қалыпқа келтіру техникасы, ағзаның энергетикалық жүйесі, лақтыру, қозғалыс комбинациялары, реттілік, дәлдік, точности, бақылау, маневрлік, эстафеталар, жылдамдату, командалық жұмыс.Талқылауға арналған сұрақтар:- ұсынылған ойын кезінде қандай жарақат алу қауіпі бар жағдайларға тап болуымыз мүмкін?- бұл тапсырмада қандай арнайы спорттық қозғалыс әрекеттері қолданылды?- денені қыздыру ағзаға қалай әсер етеді?- эстафеталық жүгіру қандай қозғалыс дағдыларын дамытады?- лақтыру техникасын қалай жетілдіруге болады?- әріптесіңіздің ұсынған кері байланысы пайдалы болды ма? |
| Құндылықтарды дарыту  | Ынтымақтастық: өзара жақсы қарым-қатынас орнатады, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастырады, бір-біріне көмек көрсетеді.Академиялық әділдік: бір-бірін әділ бағалайды, идеялары мен ой-пікірлеріне құрметпен қарайды.Өмір бойы оқу: алған білімін өмірмен байланыстырады, кері байланыс орнатады, білім алуға деген сүйіспеншілікті қалыптастырады.Патриотизм және азаматтық борыш: отанға деген сүйіспеншілікті, адалдықты, өз іс-әрекеттерімен дәлелдейді.Өзіне және өзгеге құрмет: топтық жұмыс, жұптық жұмыс кезінде жүзеге асырады.Еңбек пен шығармашылық: альтернатив ойынды ұйымдастырады, ойын барысында жеңіске талпынады. |
| Пәнаралық байланыстар | Биология, физика, математика, қазақ тілі, өзін-өзі тану, музыка |
| АКТ қолдану дағдылары  | Ұялы телефон, планшет, ноутбук |
| Бастапқы білім | 5 сыныптағы өтілген жеңіл атлетика туралы мәлімет |

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақтың кезеңдері | Оқушының әрекеті | Педагогтің әрекеті | Оқу ресурстары |
| Сабақтыңбасы10 минут | Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.  | Оқушылардың қатарда түзу тұруың қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау. | Ысқырық, фишкалар, бор.http://osh92.ru/publ/4-1-0-126http://www.everlive.ru/how-physical-activity-affects-a-body/ http://vahe-zdorovye.ru/novosti/vliyanie-fizicheskix-uprazhnenij-na-organizm-cheloveka |
| Сабақтыңортасы25 минут | (C) Жеңіл атлетика сабақтары кезіндегі қауіпсіздік ережелерінің жалпы талаптары. | Болжалып отырған қызмет түріне байланысты қауіпсіздік ережелерінің нұсқаулығы. |
| (Т, ЖЖ, ҚБ) Командалар бір-бірінен 5м арақашықтықта сапқа тұрғызылады.Белгі бойынша екі команда алға жүгіреді.Арттағы ойыншылардың мақсаты – алдағы ойыншыларды дақтау.Дақталғандарды есептегеннен кейін, командалар рөлдерімен ауысып, жүгіру қайта өткізіледі. | Оқушыларға тапсырманы орындау кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтау керек екендігін айтыңыз.Ойынның нұсқасы: ойыншылар төрт қатарға тұрады. Бірінші команданың ойыншылары бірінші және үшінші қатарға, ал екінші команданың ойыншылары екінші және төртінші қатарға тұрады. Әр команда ойыншыларының мақсаты – алдағы ойыншыларға қолын тигізіп дақтау және соңынан қуып келе жатқанға дақтатпау. Қайта жүгірген кезде командалар рөлдерімен ауысады. |
| (Т, Ж, ҚБ) Оқушылар бір тізбекке тұрады. Әр ойыншы алдағы тұрғанның белінен ұстайды. Бірінші ойыншы – «басы», ал соңғы ойыншы «құйрығы». Мұғалімнің белгісі бойынша «басы» «құйрығына» қуып жетуге тырысады. Келісілген уақыттан кейін командалар орындарымен ауысады. | Егер «басы» «құйрығына» белгіленген уақыт ішінде қуып жетсе, екі ойыншы да жыланшаның ортасына ауысады, егер ауыспаса, «басы» ғана ауысады. Басқа команданы көп рет қуып жеткен команда жеңімпаз атанады. Қатысушылар алдын-ала келіскен түрлі әдістермен қозғалып, жыланшаны үзбеуге тырысады.Сұраңыз: ұсынылған ойын кезінде қандай жарақат алу қауіпі бар жағдайларға тап болуымыз мүмкін және оны қалай болдырмау керек деп ойлайсыз? Бұл тапсырмада қандай арнайы спорттық қозғалыс әрекеттері қолданылды? Дене жүктемелерінің әсерінен ағзада қандай өзгерістер болады? |
| Қысқа және орта қашықтыққа жүгіруді орындауда нормалары мен қауіпсіздік ережесін сақтаңыз. Берілген жолақпен тапсырылған ара қашықтықты бәсекелестікпен жарыса отырып, өтіп шығыңыз.Дескриптор- жұбымен пәрмен бойынша әрекет етеді;- берілген қашықтықтардағы сөре қалыптарын дұрыс орындайды;- жарыста өз жолағымен жүгіріп өтеді;- қауіпсіздік ережелерін сақтау амалдарын көрсетеді. |
|  |
| Сабақтыңсоңы5 минут | Сабақты қорытындылау:Мақсаты: Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру. Тақырыпты меңгеру деңгейін анықтау.Сипаттама: Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, оқушылар ауызша жауап береді.Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады.Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді. |

ҚОСЫМША АҚПАРАТ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Саралау-оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлау? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлау? | Бағалау-оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз? | Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы |
| Саралау барысында оқушылардың деңгейін анықтап, деңгейлері бойынша тапсырмалар бердім. Сабаққа белсенді қатысып тапсырманы дұрыс орындаған оқушыларды ауызша мадақтау арқылы бағаладым. Деңгейі жоғары оқушылармен араластырып білім деңгейлерін көтердім.  | Оқушылар бір-біріне кері байланыс берді. «Қолмен белгі беру», «Бір минуттық эссе», «Ауызша бағалау» әдісі арқылы рефлексия жасалды. | Тапсырмаларды орындау кезінде спорттық құралдардың дұрыс орналасуына көңіл бөлу. Дене қыздыру жаттығуларының орындалуына аса көңіл бөлу, икемділікті дамытуға септігін тигізеді. Дене қуатын үнемдеу шарттары. Дұрыс тыныс алу. Сабақтың барысында техника қауіпсіздік ережелерін сақтау |
| Сабақ бойынша рефлексия-Сабақ мақсаттары, оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба?-Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме?-Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме?-Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?-Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен? | Сабақ мақсаттары, оқу мақсаттары жоспар бойынша нақты қойылған. Сабақ соңында барлық оқушы оқу мақсатына қол жеткізді. Сабақ соңында саралау жүргізіліп, сабақ қорытындыланды. Кіріспе бөлім 10 минут, негізгі бөлім 25 минут, қортынды 5 минут регламент сақталды. Сабақ жоспарынан ауытқулар болған жоқ  |
| Жалпы бағаCaбaқтың жақсы өткен eкi acпeктici (оқыту туpaлы дa, oқу туpaлы дa ойланыңыз)?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Caбaқты жaқcapтуғa не ықпал ете aлaды (оқыту туpaлы дa, oқу туpaлы дa ойланыңыз)?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Caбaқ бapыcындa cынып туpaлы нeмece жeкeлeгeн oқушылapдың жeтicтiк/қиындықтapы туpaлы нeнi бiлдiм, кeлeci caбaқтapдa нeгe көңiл бөлу қaжeт?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |