|  |  |
| --- | --- |
| **Ұзақ мерзімді жоспар**: 8-бөлім: **Денсаулық туралы білім алу және практика арқылы машықтандыру** |  |
|  |  |
|  |  |  |
| **Сабақ тақырыбы** | Денсаулықты нығайтуға арналған ойындар мен эстафеталар |
| **Оқу** **мақсаттары** | Көшбасшылық рөлдерімен кезектесіпалмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу |
| **Сабақ мақсаттары** | Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсінуБарлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу |
| **Жетістік критерийлері** | Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды. |
| **Тілдік мақсаттар** | Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба? |
| **Құндылықтарды дамыту** | - Сыйластық.Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту. |
| **Пәнаралық байланыстар** | «Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары.(Доп. т.б.) |
| **АКТ** **қолдану дағдылары** | Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану. |
| **Бастапқы білім** | Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді*.* Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. 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 басы0-55-77-99-1 | Сәлемдесу. Сабақтың тақырыбын хабарлау.Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру. Қауіпсіздік және тәртіп ережелері. дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады . Техника қауіпсіздігіСапқа тұру Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба? Жүру . Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай Оң жақ иықпен адымдап секіру Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары қөтеріп жүгіру Ж.Д.Ж.бір орында. | 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.Үлкен бос кеңістікҮлкен ойын кеңістігі. Волейбол добы, шеңберлер, бор, мұғалім ысқырығы.Кең, бос алаң. Ысқырық, борлар, фишкалар.Ойын ережесіне сілтеме: https://www.google.kz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact= 8&ved=0ahUKEwjAgKzs7Zf XAhUEOJoKHZNcArgQFgg kMAA&url=https%3A%2F% 2Flibrary.wksu.kz%2Findex.p hp%3Foption%3Dcom\_docm an%26task%3Ddoc\_downloa d%26gid%3D644%26Itemid%3D2&usg=AOvVaw11nC7 9ot06qir1MnJe8kD7 |
| Сабақтың ортасы30-35 | **«Допты беру» эстафетасы.**Ойыншылар екі жаққа сапқа тұрады, команда капитандары допты бірінші болып алады. Белгі берілгеннен кейін оқушылар допты оң жақтан бір-біріне береді. Ойын ойыншы сапта бірінші болғанға дейін жалғасады. Допты бірінші беріп болған команда жеңіске жетеді.**«Допты капитанға беру».**Сынып бірнеше командаға бөлінеді. Команда бір-бірден сапқа тұрады. Команда капитаны 2-3 м қашықтықта өз командасына қарама-қарсы тұрады. Мұғалімнің белгісі бойынша капитан допты команданың бірінші ойыншысына береді, ол оны капитанға қайтарады, капитан допты тізерлеп отырып қағып алады. Команданың соңғы ойыншысына дейін осылай жалғасады. Соңғы ойыншы допты капитанға берген кезде, капитан допты жоғары көтеріп, ойын аяқталады**«Қармақ» ойыны**Топты оқушы санына байланысты шеңбер жасатып тұрғызамыз. Топтың ішінен бір оқушы жүргізуші болып сайланады. Жүргізушінің қолына құм толтырылған дорбасы бар арқан-жіп болады. Топ құрған шеңбердің диаметрі жүргізушіден 3-5 метр қашықтықта болуы керек. Мұғалімнің белгісі бойынша жүргізуші еденге отырып арқан –жіпті еденге тиер-тиместен айналдыруы қажет. Ойыншылар айналып келе жатқан арқан-жіптен аяқтарын тигізбей секіріп отыруы қажет. Қай оқушының аяғына тиеді сол оқушы ойыннан шығып отырады. Ойын бір оқушы қалғанша жалғасады |
| Сабақтың соңы35-40 | **Рефлексия**Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз.Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба?**«Допты беру» эстафетасы.**ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады?Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы маСабақ мақсаттары меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?Бүгін оқушылар нені үйрендіндер?Оқыту ортасы қандай болды? |
| **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** |
| Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту. 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.Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар). | Жұптық жұмыс пен талқы сапасы* Көру, тыңдау, сұрақ қою.
* Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма?
* Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме?
 | Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік.Кауіпсіздік ережелерімен таныстыру |
| **Рефлексия**Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?Бүгін оқушылар нені үйренді?Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма? | **Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз.** **Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.** |
|  |
| Жалпы бағаСабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет? |