|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі:** 8 – Жеңіл атлетика арқылы белсенді өмір салтын қалыптастыру. | | | | | **Мектеп:** | |
| **Күні:** | | | | | **Мұғалімнің аты - жөні:**  **Қатысушылардың саны:**  **Сабаққа қатыспаған оқушылардың саны:** | |
| **Сынып: 7** | | | | |
| **Сабақтың тақарыбы** | | | Сауықтыру жүгірісі | | | |
| **Осы сабақ арқылы іске асатын оқыту мақсаттары.** | | | 7.3.4.4 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу. | | | |
| **Сабақ мақсаты:** | | | 1. Дене жаттығуларын орындау барысында, денсаулыққа байланысты қауіптілікті анықтау.  2. Жіңіл атлетка жаттығуларын орындау барысында, қауіпсіздік ережені білу, сақтау.  3. Денсаулықты нығайту үшін, сауытрудың жүгіру түрлерінің пайдасын түсіну. | | | |
| **Бағалау критериі:** | | | 1. Барлық оқушылар жеңіл атлетикаға арналған жаттығуларды орындау барысында, қауіпсіздік ереженің талабын біледі  2. Көп оқушылар, жүгіруге арналған жаттығуларды орындау барысында, тәуекелге бару жолдарының болатының анықтап береді.  3. Кейбір оқушылар, сабақ кезінде қауіпті жағдайларды алдын алу жолдарын біледі, қолданады. | | | |
| **Тілдік мақсаттары:** | | | Бейнелеу, талқылау және көрсету арқылы өзінің жеңіл атлетика бойынша түсінігін қозғалыс мүмкіншілігін көрсетеді.  Пәнге байланысты термин сөздер және лесика.   * жаттығулар, қалыпқа келу * жүгіру, итерілу, ұшу, қону * дене дайындығының сапасы, күш, жылдамдық, төзімділік * қауіпсіздік, тәуекел   ***Диалогқа қажетті сөздер:***   * Жүректің соққысы, секіруден кейін адамға қалай әсер етеді? * Аяқтың бұлшық еті, секіруден кейін қалай өзін сезінді ? * Сабақ кезінде қандай қауіпсіздік ережелері болуы керек ? * Секіруден кейін, қалыпқа келу үшін, қандай жаттығулардың түрлерін қолдануға болады ? | | | |
| **Құндылықтарды дардарыту:** | | | Дене жаттығуларын орындау барысында қауіпсіздік шараларын ескеру. Дене шынықтырумен және спортпен үнемі айналысу арқылы денсаулықты нығайту. Шынығуды жекелей, достармен топтасып немесе отбасы мүшелерімен ұйымдастырылып жүргізіледі | | | |
| **Пәнаралық байланыс:** | | |  | | | |
| **АКТ қолдану дағдылары:** | | |  | | | |
| **Бастапқы білім:** | | | Оқушылар жеңіл атлетика негіздері және денсаулыққа қатысы жайында бастапқы білімдері бар. Қауіпсіздік ережелерімен таныс, өткен сыныптарда алған білімдерімен дағдыларын және сыныптан тыс жұмысынан меңгергендері бар. | | | |
| **Сабақ барысы:** | | | | | | |
| **Жоспарланған сабақ кезеңдері:** | **Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет** | | | | | **Ресурстар** |
| Сабақтың басталуы | Оқушыларды сабақ мақсатымен таныстыру. Бағалау критерилерін бірлесіп анықтау. Оқушыларды екі топқа бөлу. Оқушылар топта талқылап, ұсыныстар береді:  Оқушылар барлық дене мүшелеріне арналған жаттығуларды орындайды, жаттығулар құралмен де құралсыз да орындалады. Олар сыныппен, шағын топта,жұппен өз тандауларына сай орындайды. | | | | | Үлкен кеністік, ысқырауық. |
| Сабақтың ортасы | Оқушылар аз топта «қайталап жүгіру» тапсырмасын орындайды. Мәре және сөренің ара – қашықтығы 10 метр.  Оқушылардың мүмкіндігінше жылдам жүгіре белгіленген нүктеге барып, қайту. Бағытты өзгерту алдыңда, қолды сызыққа тигізу. Осы жаттығуды төрт рет орындау керек.  Сөреге жылдам ұмтылып, нүктеге кілт тоқтау, оқушыларды жиырылуға мәжбүрлейді. Сурақ беру арқылы, оқушыларға осы тапсырманы орындау барысында қауіпсіздік ережені сақтауды ескерту. Мысалы, «қайталап жүгіру» тапсырмасын орындау барысында, оқушылар қауіпсіз ережені сақтай ала ма ?  Жүгіру эстафетасы. Сыныпты екі топқа бөліп, сөре сызығының алдына, лек бойынша орналасуы керек. Қарама – қарсы аймақта, 12 – 15 метр жерде белгі немесе фишка орнатылады. Белгі бойынша алғашқы бестік бірін – бірі белдерінен ұстап, белгіленген нүктеге дейін барып, айналып өтіп (сағат тілі бойынша), қайтады. Өз лектерін айналып өтіп, қайтадан белгіленген нүктеге жүгіреді. Сөре сызығына келгенде, алтыншы оқушы қосылады. Енді ойыншылар алтау болып жүгіреді, бұрылыстан кейін жетінші ойыншы қосылады, барлығы колдарын алдынғы ойыншының белінен ұстай кедергілерден өтіп жүгіреді. Барлығы қолдарын босатпай мәре сызығынан өткенде ойын аяқталады. Ойында бірінші нөмірлі ойыншыға түсетін жүктеме мөлшері көп болғандықтан, ойынды қайталау кезінде орындар керсінше ауыстырылады. | | | | | Үлкен кеністік, ысқырауық.  Ысқырауық, жалауша т.б. Керекті құралдар. |
| Сабақтың соңы | Оқушылар ағзаны қалыпқа келтіуге арналған комплекстік жаттығулар орындайды. Кері байланыс орнату. Өздері құрастырған ойындар қаншалықты ұнады, қызықты болды. Неліктен? Оқушылар қалыпқа келуге арналған жаттығуларды орындайды. Сабаққа рефлексия жүргізу. Оқушыларға сұрақтарға жазбаша түрде жауап берулерін сұраймыз.   * нені білдім, нені үйрендім * нені түсінбедім * қандай кемшікке жұмыс істеу керек | | | | | Үлкен кеністік, ысқырауық. |
| **Дифференциация - Көбірек қолдау көрсету үшін не істеуді жоспарлап отырсыз? Қабілеті жоғары оқушыларды анықтауды қалай жоспарлап отырсыз** | | | | **Бағалау – оқушылардың оқуын тексеруді қалай жоспарлайсыз** | | **Пәнаралық байланыс Денсаулық және қауіпсіздік ережелері** |
| Оқушылардың санына, дене дайындығының мүмкіншілігін, ескере отырып, тапсырмалардың күрделену түрін өзгерту. | | | | Оқушылардың әрекетін бақылау.  Әзірлен бағалау критерилері бойынша оқушылардың тапсырма орындау барысында, тапсырма орындап болғаннан кейін сұрақтары.  Оқушылардың кері байланысы сабақ соңындағы нақтыланған сұрақтарға жауап беру арқылы жүргізіледі. | | Жаттығу орындау алдында қауіпсіздік ережесі ескеріледі. |
| ***Cабаққа рефлексия***  *Сабақ мақсаттары /оқу мақсаттары шындыққа негізделген бе?*  *Бүгін оқушылар нені үйренді?*  *Оқыту ортасы қандай болды?*  *Мен жоспарлаған дифференциация бойынша жұмыс дұрыс іске асырылды ма?*  *Мен өз уақытымды ұтымды пайдалана алдым ба? Мен жоспарыма қандай өзгерістер енгіздім және неліктен?* | | Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сіздің сабағыңыз бойынша сол жақтағы бағанада берілген ең маңызды сұрақтарға жауап беріңіз. | | | | |
| *Сабақтың мақсаты айқындалған, оқу мақсаттары шынайы. Барлық оқушылар оқу мақсатына нақты жетті деп айту қиын. Кейбір оқушылар оқу мақсатының жартысына жетті деп айтуға болады. Өйткені орындайтын жаттығуларға ыңғайылығының келмей жатқанына байланысты болды. Сабақтағы саралау іс әрекеті дұрыс орындалды. Бір жаттығуды немесе стратегияны көп орындаулары сабақ жоспарына кері әсерін тигізеді. Үйткені кейбір оқушылар жаттығуларды немесе іс әрекеттерді ұзақ орындаудың әрекетінен болды. Уақыттың жетіспеушілігі қиындық тудырады.* | | | | |
| **Қорытынды бағалау**  **Ең жақсы өткен екі тапсырманы атап көрсетіңіз (оқу мен оқытуды салыстырыңыз)**  **1:**  **2:**  **Қандай екі нәрсе немесе тапсырма сабақтың одан да жақсы өтуіне ықпалын? (оқу мен оқытуды салыстырыңыз)?**  **1:**  **2:**  **Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?** | | | | | | |