**Қысқа мерзімді сабақ жоспары № 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: № 8:** **Жеңіл атлетика дағдыларын дамыту және шолу.** | | | **Мектеп: Қарағанды қаласы ХББ НЗМ** | | | |
| **Күні:** | | | **Мұғалімнің аты-жөні:** | | | |
| **Сынып: 5** | | | **Қатысқандар саны:** | | | **Қатысқандар саны:** |
| **Сабақтың тақырыбы:** | | Жеңіл атлетика дағдыларын ойын арқылы дамыту. | | | | |
| **Осы сабақ арқылы іске асатын оқыту мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | | 5.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға бағытталған физикалық жаттығулар орындау барысында қауіпсіздік техникасынан хабардар болу*.* | | | | |
| **Сабақ мақсаттары:** | | Оқушылардың барлығы жеңіл атлетика сабағында қауіпсіздік ережелерімен таныса отырып және сабақ үдерісіне белсенді қатыса алады.  Оқушылардың көбісі берілген тапсырмаларды дұрыс орындау жолдарын көрсете алады.  Оқушылардың кейбіреуі ұсынылған жаттығулардың альтернативті нұсқаларын ұсына алады. | | | | |
| **Бағалау критерийлері:** | | Сабақ үрдісіне белсенді қатысуы.  Қауіпсіздік ережелерді сақталуы.  Орындалған әрекетке талдау жасауы. | | | | |
| **Тілдік мақсаттар:** | | Оқушылар: жүгіру, секіру және лақтырудың жан-жақты дене жаттығулары арқылы түсіндіріп және талқылай алады.  **Пәнге тән лексика мен терминология:**  сөре, қарқын, жылдамдық, мәре, орнынан ұзындыққа секіру, лақтыру.  **Диалог пен жазу үшін пайдалы сөздер мен тіркестер:** Қозғалмай тұрып, біз неге денемізді қыздыруымыз керек?  Денені қыздыруға арналған қандай жаттығуларды білесіздер?  Дене жаттығуларын орындағаннан кейін неге қалыпқа келтіру жаттығуларын орындауымыз керек?  Қандай қауіпсіздік ережелерді білуіміз керек? | | | | |
| **Құндылықтарды бойға сіңіру.** | | Серіктестік, шындық. | | | | |
| **Пәнаралық байланыс** | | Жаратылыстану. | | | | |
| **АКТ пайдалану дағдылары** | | <https://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzj9g> | | | | |
| **Алдыңғы білім** | | Оқушылар үйде, сабақтан тыс уақытта, бұрынғы өткен бөлімдерінен алған жеңіл атлетика туралы дағдылары болады. | | | | |
| **Сабақ барысы** | | | | | | |
| **Жоспарланған сабақ кезеңдері** | **Сабақта жоспарланған қызмет** | | | | **Ресурстар** | |
| Сабақтың басы  0-15 мин. | Сыныптың жиыны. Сәлемдесу, бағалау критерийлерді және оқу мақсатын хабарлау. Мұғалім жеңіл атлетика сабағындағы қауіпсіздік ережелерін сақтау туралы нұсқама жүргізеді.  Жүру, әртүрлі тәсілмен: жай жүру, аяқтың ұшымен, өкшемен, аяқтың сыртқы және ішкі жағымен, жартылай отырып, толық отырып, жай жүру. Берілген тапсырмаларды мұғалім қадағалап тұрады.  Жүгіру және оның түрлері: жай жүгіру, жанымен, аяқты айқастыра, артымен алдыға қарай, жай жүгіру.  Жүру денені қалыпқа келтіру.  Ж.Д.Ж орнында орындау. | | | | Мектеп алаңы, ысқырық, уақыт өлшегіш. | |
| Сабақтың ортасы  16-40 мин. | Мұғалім оқушыларға сұрақ қояды: жылдамдық деген не?, шапшандық деген не? Әңгіме барысында оқушылар жаратылыстану пәнінің білімі арқылы жылдамдық пен шапшандықтың айырмашылықтарын табу. Ноутбук арқылы бейне роликтар қарастыру.  «Қуыспақ» ойыны. Мұғалім оқушыларға ойынның шартын құрастыру керек деп ұсыныс беру. Ойынның шарттарын, ойын алаңының мөлшерін және т.б. талқылап болғаннан соң ойын ойнауға көшеді. Мұғалім ойын барысындағы жүгіру әдісін басқа әдіске ауыстырындар деп білдіреді. (бір аяқпен секіруге, отырып жүруге, артымен алдыға жүгіруге). Ойынды талқылау кезінде оқушылардың арасында бірін-бірі бағалау, мынандай сұрақты қарастыру: кім қауіпсіздік ережелерін сақтады? Қай оқушы шапшан қозғалды?  30 метрге жылдамдыққа жүгіру. Оқушыларды өз қалауымен жұптарға бөлу. Әр жұп өздерінің серіктестерін оза отырып, берілген қашықтықты жүгіріп өту. Орындап болғаннан соң қалай оны жетілдіруге болады, жақсы нәтиже көрсету үшін не істеуге болады деп талдай отырып, өзін-өзі бағалайды.  Дескрипторлар: қауіпсіздік ережелерді сақтау, бір-бірін құрметтеу, дене дайындығын жоғарлату. | | | | Мектеп алаңы, ысқырық, ноутбук, уақыт өлшегіш және конустар. | |
| Сабақтың аяғы  41-45 мин. | Сыныптың жиыны. Сабақтың қорытындысын шығару, рефлексия. Берілген стикерлерде оқушылар сұрақтарға жауап береді. Мысалы: Мен қатты жүгіре алдым ба?. | | | | Мектеп алаңы, стикерлер, қалам-саптар. | |
| **Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?** | | **Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?** | | **Денсаулық пен қауіпсіздікті тексеру.** | | |
| Мұғалім оқушылардың дарынды және талантты қабілетін қадағалап отырып, тапсырманы деңгейлеп беру. 30 метрге жүгіру барысында нақты уақытқа жүгіру туралы міндет қою.  Жұпттық жұмыс барысында психолгиялық дайындықты беріп, қарастыру. | | Сабақ үрдісі кезінде өзін-өзі және бір-бірін бағалау тәсілі жүреді. Жұптық жұмыс барысында көшбасшылық қасиеттері оянады. Мұғалім оқушылардың бір-бірінің қарым-қатынасын қадағалап отыру керек. | | Дене шынықтыру сабағындағы қауіпсіздік ережелер сақтау туралы журналы. | | |
| ***Сабақ бойынша рефлексия***  *Сабақ мақсаттары/оқыту мақсаттары іске асырмалы болды ма?*  *ОМ-ға барлық оқушылар қол жеткізді ме?*  *Жеткізбесе, не себепті?*  *Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме?*  *Сабақтың уақыт кезеңдері сақталды ма?*  *Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды және не себепті?* | |  | | | | |
| **Жалпы бағалау:**  **Сабақтың қандай екі аспектісі жақсы өтті (сабақ беру, сондай-ақ оқыту туралы ойланыңыз)?**  **1:**  **2:**  **Сабақты жақсартуға не ықпал етуші еді (сабақ беру, сондай-ақ оқыту туралы ойланыңыз)?**  **1:**  **2:**  **Мен сабақ барысында сынып немесе жеке оқушылардың жетістіктері/қиыншылықтары туралы нені айқындадым, келесі сабақтарда неге назар аудару керек?** | | | | | | |

**Қалыптастырушы бағалау**

**Дене шынықтыру:** 5 сынып

**Күні:**

**Бөлім:** №8Жеңіл атлетика дағдыларын дамыту және шолу.

**Сабақтың тақырыбы:** Жеңіл атлетика дағдыларын ойын арқылы дамыту.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Белгілеу** | **Оқу мақсаты** | **Бағалауға арналған нұсқаулық** |
| Оқушылардың барлығы жеңіл атлетика сабағында қауіпсіздік ережелерімен таныса отырып және сабақ үдерісіне белсенді қатыса алады.  Оқушылардың көбісі берілген тапсырмаларды дұрыс орындау жолдарын көрсете алады.  Оқушылардың кейбіреуі ұсынылған жаттығулардың альтернативті нұсқаларын ұсына алады. | 5.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға бағытталған физикалық жаттығулар орындау барысында қауіпсіздік техникасынан хабардар болу*.* | Мұғалім оқушыларға сұрақ қояды: жылдамдық деген не?, шапшандық деген не? Әңгіме барысында оқушылар жаратылыстану пәнінің білімі арқылы жылдамдық пен шапшандықтың айырмашылықтарын табу. Ноутбук арқылы бейне роликтар қарастыру.  «Қуыспақ» ойыны. Мұғалім оқушыларға ойынның шартын құрастыру керек деп ұсыныс беру. Ойынның шарттарын, ойын алаңының мөлшерін және т.б. талқылап болғаннан соң ойын ойнауға көшеді. Мұғалім ойын барысындағы жүгіру әдісін басқа әдіске ауыстырындар деп білдіреді. (бір аяқпен секіруге, отырып жүруге, артымен алдыға жүгіруге). Ойынды талқылау кезінде оқушылардың арасында бірін-бірі бағалау, мынандай сұрақты қарастыру: кім қауіпсіздік ережелерін сақтады? Қай оқушы шапшан қозғалды?  30 метрге жылдамдыққа жүгіру. Оқушыларды өз қалауымен жұптарға бөлу. Әр жұп өздерінің серіктестерін оза отырып, берілген қашықтықты жүгіріп өту. Орындап болғаннан соң қалай оны жетілдіруге болады, жақсы нәтиже көрсету үшін не істеуге болады деп талдай отырып, өзін-өзі бағалайды. |
| **Дағдылар** | | **Бағалау критерийлері** |
| Түсіну.  Қолдану.  Талдау. | | **Оқушы төмендегі критерийлерді орындаса, онда оқу мақсатына жетеді:** |
| Сабақ үрдісіне белсенді қатысуы.  Қауіпсіздік ережелерді сақталуы.  Орындалған әрекетке талдау жасауы. |