ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАР №

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мектеп | Алпамыс батыр атындағы №40 мектеп гимназиясы | | | | |
| Мұғалімнің аты-жөні | Каштаев Нуржан Ботабекович | | | | |
| Сынып | 8 «А» | 8 «Ә» | 8 «Б» | 8 «В» | 8 «Г» |
| Күні |  |  |  |  |  |
| Қатысушылар саны: |  | | | | |
| Қатыспағандар саны: |  | | | | |
| Бөлім | 8-бөлім. Жеңіл атлетика дағдысы арқылы денсаулықты нығайту | | | | |
| Сабақтың тақырыбы | Ойлы-қырлы жерлерден жүгіру | | | | |
| Оқу мақсаттары | 8.3.4.1. Денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу | | | | |
| Сабақ мақсаттары | Денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді басқара білу стратегиясын құру және қолдану | | | | |
| Бағалау критерийі | Түрлі жаттығу жұмыстарын орындау барысындағы болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтайды | | | | |
| Тілдік мақсаттар | Оқушылар: жүгіру, секіру және лақтыруда қажетті дағдыларды сипаттай, талқылай және көрсете алады.  Пәндік лексика және терминология мыналарды қамтиды: ұзақ жүктеме кезінде бақылау және қауіпсіздік; күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік; есепті уақыт, нақты уақыт; қадам, қозғалыс; екпін алу, ұшу және қону; лақтыру кезіндегі дәлдік; физикалық белсенділік; төменгі және жоғарғы сөре; арақашықтықта жүгіру.  Талқылауға арналған сұрақтар:  - ойлы-қырлы жерлерден жүгірген кезде не үшін қауіпсіздік ережесін қатаң сақтау қажет?  - ұзақ қашықтыққа жүгіру біздің ағзамызға қалай әсер етеді?  - физикалық жүктемелер қалай пайда тигізеді?  - денсаулықты нығайтуға қандай жаттығулар жиынтығын білесіздер?  - допты қашықтыққа лақтырған кезде қандай қателіктер болуы мүнкім? | | | | |
| 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 | Қимыл-қозғалыс ойындарын ойнайды | | | | |

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақтың кезеңдері | Оқушының әрекеті | Педагогтің әрекеті | Оқу ресурстары |
| Сабақтың  басы  10 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. | Үлкен бос кеңістік, ысқырық, эстафета өту үшін керекті құрал-жабдықтар.  Үлкен бос кеңістік, ысқырық, конустар, фишкалар, бор.  Сілтеме:  http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn |
| Сабақтың  ортасы  25 минут | (С, Ж, Қ) Сыныпты бірнеше топтарға бөліп эстафеталық жарыс өткізу. Қатысушылар кезекпен 500-800 метр арақашықтықта ойлы-қырлы жергілікті жерде жүгіреді. Арақашықтықтың араларына әр түрлі кедергілер қойылады.-«жылан тәрізді» ұзыннан қойылған конустар арқылы;  – «сегіз тәрізді» ұзыннан қойылған конустар арқылы;  – гимнастикалық орындықтар арқылы;  -төменгі кедергілерден аттап секіріп өту;  -көлденең кедергіледі өтумен;  Эстафетаны бірінші аяқтаған топ жеңіске жетеді. | Мұғалім қауіпсіздік ережесіне басты назар аударуы қажет. Оқушылар мұғалімнің айтқанын дұрыс тыңдап, тапсырманы дұрыс орындағанын қадағалаңыз. Эстафета этаптарын және арақашықтықты өзгертуге болады.  Сұраңыз: Жергілікті жерде жүгірген кезде қандай дене қасиеттері дамиды? |
| (Т, Ж, Қ) Сыныпты екі топқа бөлеміз. Командалар қарама-қарсы 25-30 метрлік арақашықта сапқа тұрады. Бірінші қатардағы топтар белгіленген сызықтың бойында тұрады және сол белгіленген сызық топтың «Үйі» болып есептеледі. Келесі топтағылар жоғары сөреде тұрып, қуғыншы қызметін атқарады. Қарама-қарсы топ бірінің қолын бірі ұстап алдыға топқа қарай ақырын жылжиды және қарсы топқа 2-3 метр қалғанда мұғалім ысқырықпен белгі береді. Сол кезде ұстасып келе жатқан қолдарын бірден жіберіп бұрыла үйіне қарай қашады. Екінші топ қуып жетіп оларды ұстауға тырысады. Ұсталған ойыншылар өз рөлдерін алмастырып, ойынды жалғастырады. Ойында қай топ көп ойыншы ұстатады солар жеңіске жетеді. | Мұғалім қауіпсіздік ережесіне басты назар аударуы қажет. Белгі беретін уақытты мұғалім өзі шешім қабылдайды.  Сұраңыз: Денсаулықты нығайту үшін қандай жаттығулар жиынтығын білесіздер? Дене шынықтыру жүктемесінің қандай пайдасы бар? |
| Жоғарғы сөреден 800 метр (алаңды екі айналым жасау) ара қашықтыққа жүгіріңіз. Кері әсер беретін қауіп-қатерді анықтаңыз. Техника қауіпсіздігінің күрделілігін сипаттаңыз.  Дескриптор  - жоғарғы сөреден ара қашықтыққа жүгіруді көрсетеді;  - кері әсер ететін қауіп-қатерді анықтайды;  - жүгіру барысында техника қауіпсіздігінің күрделілігін айтады. | |
| Сабақтың  соңы  5 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 баға  Caбaқтың 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?  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |