|  |  |
| --- | --- |
| Мектеп |  «Бабайқорған» жалпы отра мектебі |
| Мұғалімнің аты-жөні | Анарбаев Н |
| Сынып | 5 «А», «Ә», «Б», «В» |
| Күні:  | 06.09.2022 ж |
| Қатысушылар саны: |  |
| Қатыспағандар саны: |  |
| Сабақтың тақырыбы | Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу. 60 м жүгіруӨҚН Жер сілкінісі алдын алуы |
| Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары | 5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу. |
| 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: өздерінің жеңіл атлетикадағы ерекше қимылдарын сипаттай, талқылай әрі көрсете алады. Пәндік лексика және терминология мыналарды қамтиды: екпін алу, итерілу, ұшу, қону; көтерілу, жерге қону; фитнес құрамдастары: күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік; қадамдар, аттау; лақтырулар: итеріп шығару, итеру, көтеріп тастау, лақтыру; қауіпсіздік, қауіп-қатер; сөрелік екпін алу, қашықтық бойынша жүгіру, мәреге жету;Талқылауға арналған сұрақтар: - секіру біздің жүрек соғысымызға қалай әсер етеді? - лақтыру бойынша біздің жарыстарымызда қандай қауіпсіздік ережелері болуы тиіс? - оқушылар лақтырулар орындайтын жаттығуларда қауіп-қатерді азайту үшін не істейсіңдер (қауіп-қатерді басқару)? - ұзындыққа секіру үшін көтерілу кезінде неліктен барлығын бірізді орындау маңызды екендігін айта аласыңдар ма? - сендер өз дене дағдыларыңды пысықтаған және оларды жақсартуға тырысқан кезде жақсы жаттықтырушының/мұғалімнің болуы неліктен маңызды екендігін айта аласыңдар ма? - лақтырумен байланысты жаттығуларда қатаң қауіпсіздік |
| 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 |  |

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, секунд өлшегіш, конустар. Іргелі қозғалыс дағдылары бойынша ресурсты қараңыз (25-кітап, спринт, 21-24-беттер)http://www.det.wa.edu.au/stepsresources/detcms/navigation/fundamental-movement-skills/?oid=MultiPartArticle-id-13602092 |
| Сабақтыңортасы25 минут | Қауіпсіздік техникасы бойынша жалпы талаптар. (ЖЖ, Тәж) Оқушылар спринт кезінде қолдардың әрекетін жақсарту үшін жұптарда жұмыс істейді. Бастапқыда оларға шағын, бірақ жылдам қадамдар жасап, қолдарын жылдам қимылдатып, 20 метр жүгіріп өту қажет. Содан кейін олар қолдарын кеңінен сермеп, ұзын, бірақ баяу қадамдар – аттаулар орындап 20 метр жүгіреді. Және соңында олар қолдым жылдам қозғалысы мен шынтақ 90 градусқа бүгулі болатын қолдар алға және артқа қимылдайтын үлкен/серіппелі қозғалыстар арасында 40 метр қашықтыққа жүгіріп, ортасын табуға тырысады. | Ұсынылатын әрекет түрлеріне байланысты қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулық.Оқушылар түзетуші комментарийлер бере отырып, жаттығуды орындаудың әрбір қашықтығында бір-бірін бақылайды. Тәжірибелі оқушыларға тапсырманы күрделендіру үшін қашықтықты 40 метрге дейін ұлғайтыңыз. Ол жұмыс істегенде әріптесінің қаншалықты пайдалы болғанын сұраңыз. Оларға 10 тармақ беріңіз және оларды талқылаңыз. Сені одан әрі жүгіруге ынталандыру үшін сыныптастарың не істей алады? |
| (ЖЖ, Тәж, Ф) Оқушылар спринтте жылдам сөреге жетумен жұмыс жасайды. Олар 60 метрден екі жүгіру жолағын сызады және жолдың ортасына конустар орналастырады. Бір-біріне қарама-қарсы тұрған оқушылармен жұптарда жұмыс істеп, олар кімнің жылдам жүгіріп жететіндігін көру үшін аралас жолдардағы орталық нүктеге қарай жүгіреді. | Топтар бойынша саралау: жұптар бейне түсіре отырып және бір-бірінің спринтін бағалап, бірге жұмыс істей алады. Нәтиже бойынша саралау: оқушылар ортасына кімнің бірінші болып жететінін белгілей отырып, қашықтықты 80 немесе 100 метрге дейін ұлғайта алады, мұндай қашықтықтарға жол берілген жағдайда. |
| Төменгі сөреден шығу техникасын орындаңыз және болуы мүмкін қауіп-қатерлердіанықтаңыз.Дескриптор − жаттығуды талапқа сай орындайды;− жаттығу барысында туындауы мүмкін қателіктерді (қолды қате қою, аяқты дұрыс қоймау, сөреден дұрыс шықпау) атайды;− жүгіру барысындағы жақсы және қате тұстарды (сөреден дұрыс шығу, мәрені қиып өту, кеңістіктегі ауаға қарсы тұру, жылдам жүгіру) анықтайды. |
| 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?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |