**Қысқа мерзімді жоспарлау**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сабақ тақырыбы:** Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру. | **Мектеп:** Қожакелді батыр атындағы Ақсуат орта мектебі |
| **Күні:**25.11.2020 | **Машыққкердің/студент-практиканттың Т.А.Ж.:** Назіржанов Әділжан Қанатұлы |
| **Сынып**:5а-сынып | **Қатысқандар саны:** | **Қатыспағандар саны:** |
| **Оқу мақсаты**  | Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну. |
| **Жетістік критерийлері** | 1.Гимнастикалық элементтердің денсаулыққа пайдасы зор екенін біледі . 2.Гимнастикалық элементтерді жасау кезінде қауіпсіздік шараларын біледі.3.элементті орындау кезінде ара-қашықтықты сақтайды.4. Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсінеді.5. техника қауіпсіздігін сақтай алады. |
| **Сабақ мақсаттары** | Гимнастикалық элементтердің дұрыс орындалуын үйрету |
| элементті орындау алдында қауіпсіздік шараларын жасау |
| Баланың қызығушылығын ашу, денсаулығын жақсарту, ептілігін дамыту, жаттығуларды дұрыс меңгеріп жүйлі орындауы |
| Барлық оқушылар орындай алады:ждж жаттығуларын толық орындау |
| Оқушылардың көпшілігі орындай алады:алғашқы комекті, ждж жаттығуларды және гимнастиканы |
| Кейбір оқушылар орындай алады: гимнастиканы орындау, оның элементтерін орындауы |
| **Тілдік мақсат** | **Оқушылар (сипаттай алады):** Спорттың адам денсаулығына тигізетін әсерін. |
| **Негізгі сөздер мен тіркестер:**Үш тілді пайдалана отырып біз оқушыларға сөздік қорын дамытуға үлес қосамыз**.** |
| **Сыныптағы диалог/жазылым үшін пайдалы тілдік бірліктер (Тілдік стратегиялар:** оқылым, тыңдалым, жазылым, айтылым): |
| **Талқылауға арналған тақырып:** |
| Жаттығу кезінде қауып қатерден сақтану. |
| **Сіз неліктен...екенін айта аласыз ба?** |
| Жаттығу кезінде дұрыс орындай білу керекпіз. |
| **Жазбаша қолдаулар:** |
| Дұрыстап орындау ,жақсы,керемет ,жарайсың.**Оқушылар келесі ұғымдарды біледі және қолдана алады:**1.тактика2.стратегия3.алдау қимылдары4. Спорттың адам денсаулығына тигізетін әсерін.5.Жаттығу кезінде қауып қатерден сақтану.6.қорғаныс |
| **Құндылықтарды дарыту**  | **Жеке жауапкершілік, көшбасшылық қасиеттері, өмір бойы оқу, бір-біріне көмектесу.** |
| **Пәнаралық байланыстар** | **өзін -өзі тану, физика, биология, дене шынықтыру**  |
| **АКТ қолдану дағдылары** | **Шағын құрылғылармен сабақты түсіру, ғаламтордан қажетті ақпаратты іздеу үшін ноутбукты қолдану.** |
| **Бастапқы білім** | **Оқушылардың физикалық дене қуаттарын дамуы,** **жалпы дамыту жаттығуларын жасай алуы.** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сабақ кезеңдері** | **Сабақта жоспарланған оқыту іс- әрекеттері** | **Оқыту ресурстары** |
| **Сабақтың басы****15 минут** | Оқушыларды сапқа тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт бергізу. Сабақтың тақырыбын, мақсатын айтып түсіндіру, техника қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.Қауіпсіздік ережелері:1)сабақ басталар алдында оқушылар алқа, сақина, сағат, сырға жіне т.б заттарды шешіп тастауы қажет,2)тырнақты қысқа қылып алып тастау кажет,3)спорт құралдарына ұқыппен қарау,4) жаттығу жасау барысында аралықты сақтау,5)спорт залдағы розеткаларға жоламау,6)мұғалімнің рұқсатынсыз спорт құралдарына тиіспеу,7) егер бір жағдай болса немесе оқушының бір жері ауырып тұрса мұғалімге дереу ескерту.Саптық жаттығу ларды орындату.Олар:оңға ,солға,шұғыл, кері,секіріп кері бұрылу түрлерін жасату. Жүру: қолды жоғары көтерп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру. Жартылай отырып, толық жүру.  Жүгіру:Жеңіл жүгіріс, оң және сол қырымен қолды алға қарай айналдырып жүгіру, тізені көтеріп жүгіру, аяқты артқа сермеп жүгіру. Жай жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау. Жалпы дамыту жаттығулары.1.Б.қ аяқ иық деңгейінде қол белде басты алға, артқа, оңға – солға 4 санына жасау.2.Б.қ аяқ иық деңгейінде қол иықта 1-2 алдыға, 3-4 артқа айналдыру. 3.Б.қ аяқ иық деңгейінде қол кеуде тұсында 1-2 қол бүгілулі артқа, 3-4 толық жаза оң – сол қапталға бұрыла жасау.4.Б.қ аяқ иық деңгейінде қол желкеде 1 оң шынтақты сол аяқтың тізесіне, 2 б.қ. 3-4 сол шынтақты оң аяқтың тізесіне тигізу.5.Б.қ аяқ иық деңгейінде оң қол жоғарыда, сол қол белде 1-2 сол жаққа иіле, 3-4 келесі жаққа иіле.6.Б.қ аяқ иық деңгейінде 1.қолды соза артқа шалқаю 2.иіле аяқ ұшына 3.қол алға жүрелей отыру 4.б.қ. 7.Б.қ аяқ иық деңгейінде қол белде 1 – 4 оңға, 1 – 4 санына солға белді айналдыру.8.Б.қ аяқ иық деңгейінде 1 оң аяқты бүге жанға отыру, 2 б.қ 3 сол жаққа, 4 б.қ.9.Б.қ аяқ иық деңгейінде 1 оң жаққа бұрыла тізеге отыру, 2 б.қ 3 сол жаққа, 4 б.қ.10.Оң-сол, қос аяқпен секіру. Терең Демалу! | **Үлкен бос кеңістік.****Ысқырық, фишкалар және доптар.** |
| **Сабақтың ортасы****15 минут** | 1)Гимнастикалық жаттығу жасату. 1-ші кольцо жатыңғуы, 2-ші мостикке тұру жаттығуы, 3-ші аяқты көтеріп, қабырғаға бір қолды қойып кольцо жаттығуын жасау, 4-ші шпагат жаттығуы немесе созылу жаттығуы, 5-ші еденге бір жақ қырымызбен жатып,шынтағымызды еденге қойып,аяқты айландыру жаттығуы.Гимнастикалық жаттығулар: төсенішке кеудемен жатып,екі қолды бүгіп жанға қою,сосын кеудені көтеру жауырынды жаттықтыру;төсенішке кеудемен жатып,екі қолды алға созып,оң қолмен сол аяқты көтеру, солай кезек-кезек жасау;тізерлеп отырып,қолды иық деңгейінде қоямыз,сосн қолымызды алға созып барынша керілеміз;аяқты алшақ қойып тұру,қалпынан алға домалап түсу;қарлығаш бейнесін салу;көпір салу;кіші ағаш аттан жүгіріп келіп секіру;2)Гимнастикалық жаттығуға жалпы барлық созылу жаттығулары жаттады.Созылу жаттығулары оқушылардың дене формасын жақсартып,денсаулығын нығайтады.3)«Қармаққа түсіру» деп аталатын ойыны.Ойын барысында оқушылар айнала шеңбер бойымен айнала тұрады.Ойын жүргізуші ұшына доп немесе дорба байлаған жіп ұстап шеңбердің ортасына орналасады. Жүргізуші қолындағы арқанын шеңбер бойымен айналдыра бастайды. Жіптің ұшындағы доп немесе дорба жерге тиер-тимес қалыпта шеңбер бойымен айналады. Ойын барысында допты немесе жіпті ұстап алған ойыншы ортадағы ойыншымен орын ауыстырады. Ойын ережесі: Ойын барысында, арқан айналып тұрған кезде шеңбер бойындағы ойыншы шегініп кетуіне болмайды. Бұл ережені бұзғандық болып есептеледі.Ойын барысын барлығын мұғалім өзі қадағалап, бақылап отырады. | **Үлкен бос кеңістік және доптар. Жаттығудың пайдасы:арқа және бел ауруларын алдын алады, жауырынның жақсы дамуына көмектеседі.** |
| **Сабақтың соңы.****10 минут**  | Сабақ соңында білім алушылар демді қалыпқа келтіру жаттығуларын орындап, рефлексия жүргізеді:- нені білдім, нені үйрендім?- нені толық түсінбедім?- деген сұрақтарға жауап береді.Содан соң оқушылардан денсаулықтары жайлы сұралып, мұғалімге сұрақтарын қояды.Мұғалімге срақтары жоқ болса, онда мұғалім сабақты аяқтайды.Оқушылар киім ауыстыру бөлмесіне жөнелтіледі. | **Рефлексия парағы.** |
| **Қосымша ақпарат** |
| **Бөліп оқыту, Көбірек қолдау көрсету үшін Сіз не істейсіз? Қабілеті жоғары оқушылар алдында қандай міндеттерді қоюды жоспарлайсыз?** **Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін барлық білім алушылар түсінеді және қолданады, оны шешудің балама жолдарын ұсынады деп жоспарлап отырмын.****Қабілеті жоғары оқушыларға өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін қолдану және оны шешудің балама жолдарын ұсыну кезінде сыныптастарына ақыл-кеңес беруді ұсынамын.** | **Бағалау – Оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалайша тексеруді көздейсіз?** **Материалды меңгеруді бағалау формативті бағалау арқылы барлық сабақ бойы жүзеге асады.****Сонымен қатар:****Оқуды бақылау****Сұрақтар мен жауаптар****Бірін-бірі бағалау****Білім алушыларды рефлексиялары арқылы** | **Пәнаралық байланыс** **Денсаулық пен қауіпсіздік ережелері** **АКТ Құндылықтармен байланыс (тәрбие)****Денсаулық сақтау технологиялары.****Сергіту сәттері мен белсенді іс-әрекет түрлері.****Осы сабақта қолданылатын Қауіпсіздік техникасы ережелерінің тармақтары** |
| **Рефлексия****Сабақ мақсаттары/оқыту мақсаттары қол жетімді болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма? Мен өз уақытымды ұтымды пайдалана алдым ба? Мен жоспарыма қандай өзгерістер енгіздім және неліктен?**  | **Берілген бөлімді өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.**  |
| **Ия сабақтың мақсаты қол жетімді болды.****Оқушылар гимнастиканы және қармаққа түсіру ойынын үйренді.****Ия жүзеге асты деп ойлаймын.****Ия әрине****Жоқ ,өйткені жоспарыма өзгеріс енгізген жоқпын**. **Жоспар толықтай орындалды.** |
| **Жалпы баға** **Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?**1:ЖДЖ жаттығулар, қимыл ойындары және гимнастикалық жаттығулар толық жақсы олрындалды.2: Оқушылардың бір біріне сыйластығын арттыру,икемділігі дамыды.**Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?**1: Оқушылардың қызығушылығы2: Барлық сынып техниканы тез ұғып үйренуі.**Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік, қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?** Оқушыларға берілген жаттығуларды толық меңгерді. |

**Студент- практикант: \_\_\_\_\_\_\_\_Назіржанов Әділжан Қанатұлы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(қолы/ Т.А.Ә.)

**Пән мұғалімі: \_\_\_\_\_\_\_\_\_Мухаметжанов Дулат Бақытбекович\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(қолы/ Т.А.Ә.)

**Практика жетекшісі: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Жумадилова Бейбитгул Толеубековна\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(қолы/ Т.А.Ә.)