|  |  |
| --- | --- |
| Ұзақ мерзімді жоспардың 5.1 Жүгіру,секіру,лақтыру дағдыларын қалыптастыру. | Мектеп: «Ә.Қастеев атындағы орта мектеп мектепке дейінгі шағын орталығымен» коммуналдық мемлекеттік мекемесі |
| Күні:  | Мұғалім аты жөні:.Сатибаев Айбек Қожабекұлы |
| СЫНЫП: 5 Сабақ 1 | Қатысқандар: | Қатыспағандар: |
| Сабақ тақырыбы | **Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету**. |
| Осы сабақ арқылы іске асатын оқыту мақсаттары | 5.3.4.1 - денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу. |
| Сабақ мақсаты | Денсаулықты нығайту бағытындағы орындалатын физикалық жаттығулар барысында техникалық қауіпсіздік сұрақтарымен хабардар болу. |
|  Сабақтың негізгі мақсаты |  |
| Қауіпсісіздіктің әсер ету үшін бірқатар әлеуметтік қабілеттерді түсіну мен білімін қолдану. |
| Оқушыларды қысқа қашықтыққа жүгіруге үйрету. Қысқа қашықтыққа жүгіру арқылы оқушылардың шапшаңдық, ептілік, төзімділік, батылдық қасиеттерін жетілдіру. |
| Оқушыларды қысқа қашықтыққа жүгіруге үйрету. Қысқа қашықтыққа жүгіру арқылы оқушылардың шапшаңдық, ептілік, төзімділік, батылдық қасиеттерін жетілдіру. |
|
|
|  |
| Бағалау критериі | Сөреден дұрыс старт алу техникасын орындасаҚол-аяқтың дұрыс қимыл жасай алсаМәреге жету техникасы комбинациясын дұрыс орындасаҚысқаша қашықтыққа жүгіру техникасының ерекшелігін ажырата алса  |
|  Сабақтың тілдік мақсаты  |
| Негізгі сөздер мен фразалар: |
| Бұның ішінде :* Старт, қадамдау жүгіру, тоқтау
* секіру,жерге тусу
* лақтыру,астынан ,үстінен
* сызықты баспау
* жалауша
 |
|
|
|
|  |
|  Құндылықтар | Жеңіл атлетика сабағы барысында бір-біріне деген құрмет көрсетуі және ынтымақтастық артады.  |
| Пәнаралық байланыс | Сабақ барысында қозғалыс кезінде кететін күш - қуат физика пәнімен,дұрыс тыныс алу және қалыпқа келу биология пәнімен байланысты.  |
| Алдыңғы білім | 4 сынып – Жеңіл атлетика.  |
| Жоспар |
| Жоспарланған уақыт |  | Дереккөздер |
| 0-5минут6-13 минут  | **Ынтымақтастыру атмосферасын орнату**. Оқушыларды сапқа тұрғызу,сәлемдесу.**Сергіту.**“Шаттық шеңбері” оқушыларға жылы сөздер жазылған смайликтер таратып беру. (Оқушылар шеңберге тұрып, смайликтердегі сөздерді оқып, бір біріне жақсы көңіл сыйлайды).**Жалпы жетілдіру жаттығулары:**1. Бір орында: Оңға,солға,кері бұрылу.2.Жүру:Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру.Жартылай отырып, толық отырып жүру.3.Жүгіру: Еркін жүгіру, тізені көтеріп жүгіру,аяқты артқа сермеп жүгіру. Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау. Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау.**Жаңа тақырыпты игеру.** Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру. Техника қауіпсіздігін түсіндіру және қауіпсіздіктің алдын алу шараларын оқушыларға таныстыру. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы:- Оқушыларды екіге бөліп спорт алаңын айналдыра жүгірту;- «Сөреге!», «Дайындалыңдар!», «Жүгір!» командаларын түсіндіру және орындау;- Кеудені дұрыс ұстап, қолдың дұрыс сілтеу және дұрыс тыныс алу жаттығуларын жасау;- Қол мен аяқты айқастыра кең адымдап және қысқа адымдап жүгірту;Төменгі сөреден шығу техникасын үйрету. «Сөреге» деген бұйрық берілгенде сөре сызығына келіп бір жарым табан санап алып, қолды сөре сызығынының үстіне қойып, итеілетін аяқты алдыға қойып, екінші аяқтың тізесі итеретін аяқтың табанының орта тұсында тұрады, салмақ қолға түсіп тұрады | Смайликтер.Ысқырық, секундамер |
| Ортасы 14-35 | https://lh6.googleusercontent.com/GJzx3GNlJXAp0SACBDF0yjFZbx0Cnth79Ih5uGAcJHISoOY4jm387F4zHSC8jDiUBvQHeJWLN3rIUOWjbHJ00QA0XhWEJlGOTjQjZg8mtor8f8Oj46rDhcuF6M_DFgiqQKKcCFflfZAhttps://lh4.googleusercontent.com/Ltavk265uf6mB-ApZ9GzTa5aNrge6gQ_NR2vdH67wpoKMYpQykti7rbeRCrfzvTYDt4lptR9bI_hknQ1VhD3bsyt6YvrmBL09eZzgRCdJ8iyt5ERNRuUIi1HrsybytKRVcxYUMEqpPA «Дайындал» деген бұйрықта аяқтар жартылай жазылып, денені алға қарай ұсындырамыз.https://lh4.googleusercontent.com/ctbJgQqQMMDUDIaE3RwfgusiA4lYYlxbEhab4VJ-B04jM0Nf8NkR1qsMBvnFT_lk9ezONDDXt1TkHcML8YIYuXQgKv82CEXuwNP8YoxFXjcCShwVe0pmdq44jwT7K9uL_PJg-5QvFUQ «Жүгір» деген бұйрықта бар екпіні мен аяқты жылдам қолды алға артқа сермеп**,** 20 метрге максимальді қарқын алғанша жиі-жиі басып жүгіреді.https://lh3.googleusercontent.com/gk8InG2tu-cLqqc5Fvw_f9j_YyElDddPNlV6vMR0_dtrVFF87XEl1-4YkQn_Dnkij_X033KswkheFPYMfBVehBFIvrin9LpA25vkPRD9khvgKGdmRb5rt7Vl1qfUgpBzUt6zrYGx7r8**Машықтық жұмыс:** Қысқа қашықтыққа 60 метірге жүгіруді, уақыт есептей орындау.Мұғалім оқушыларды өзінің төмендегі бағалау парақшасына бағалайды.Қысқа қашықтыққа жүгіруді бағалау парақшасы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ФИО | Сөреден дұрыс старт алу | Қол-аяқтың дұрыс қимыл жасауы | Мәреге жету уақыты |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Оқушыларды сапқа тұрғызып сабақты теория жүзінде түсіндіріп, практика жүзінде көрсету.1.Төменгі сөреден шығу техникасын үйрету. «Сөреге» деген бұйрық берілгенде сөре сызығына келіп бір, бір жарым қадам санап алып қолды сөре сызығынының үстіне қойып итеретін аяқты алдығы ұшфна қойып итермейтін аяқтың тізесі итеретін аяқтың табанының орта тұсында тұрады, бас пен иық бір деңгейде, салмақ қолға түсіп тұрады.«Дайындал» деген бұйрықта сәл көтеріліп алға қарап тұрады. «Жүгір» деген бұйрықта бар екпіні мен аяқты жылдам қолды алға артқа сермеп 20 метрге максимальді қарқын алғанша жиі-жиі басып жүгіреді. «Сөреге» деген бұйрықта сөреге тұру. «Дайындал» деген бұйрықта көтерілу. «Жүгір» деген бұйрықта аяқ қолды тез тез қимылдатып 20 метрге дейін аяқты жиі жиі басып максимальді қарқын алғанша сөйтіп жүгіріп, қалғанын барынша қарқынмен жүгіріп келіп мәре сызығын кесіп өту қажет. 100 метрге жүгірту. |  |
| Соңы 36- 40 | Ой-толғаныс.«Синкуейн» әдісі – «Қашықтық». (Оқушылар «қашықтық» тақырыбына 5 жолды өлең құрастырады.) |  |
| Қосымша ақпарат |
| Дифференциалды оқыту – Көбірек қолдау көрсету үшін не істейсіз? дамытуды қалай жоспарлайсыз? | Бағалау – оқушылардың оқуын тексеруді қалай жоспарлайсыз? | Пәнаралық байланыс Денсаулық және қауіпсіздік ережелері АКТ сілтемелері Құндылықтар |
| Барлықоқушылар; Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын біледі.Оқушылардың көбісі;Қысқа қашықтыққа жүгіруде 60м орындай алады.Оқушылардың кейбірі: Өздерінің және өзгелердің орындаған жаттығуларын бағалайды. | * бақылау, тыңдау, уақытқа жүгірту, бағалау парақшасы арқылы
 |  |
| РефлексияСабақ мақсаттары/оқыту мақсаттары жүзеге асырымды 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? | Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз. |
|  |
| Қорытынды бағалауЕң жақсы өткен екі тапсырманы атап көрсетіңіз (оқытуға және үйренуді)1:Сөреден шығу.2:Мәре сызығын кесіп өту.Қандай екі нәрсе немесе тапсырма сабақтың одан да жақсы өтуіне ықпалын тигізер еді (оқытуға және үйретуді)? 1: Жүгірудің әдіс-тәсілдерін өзгерту.2: Ұзындыққа секірудің әдіс-тәсілдерін жаттығу арқылы нығайту.Осы сабақтың барысында барлық сынып немесе жекелеген оқушылар туралы менің келесі сабағыма қажет болуы мүмкін қандай ақпаратты білдім?Уақытты үнемдеу керегін, Оқушылардың деңгейін тексеру. |