**ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАР**

|  |  |
| --- | --- |
| Ұзақ мерзімді жоспар бөлім: Гимнастикалық элементтер және оның түрлеріМектеп:  | Күні:Сынып: 8 Мұғалімнің аты-жөні:  |
| Сабақ тақырыбы: Қауіпсіздік ережесі. Орнында және қозғалыста орындау жаттығулары |
| Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме) | 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 | **Барлық оқушылар келесіге қабілетті:****-**гимнастикалық жаттығулар орындау кезінде қауіп қатерлердің алдын алу жолдарын біледі.- денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсінеді.  **Оқушылар көпшілігі келесіге қабілетті:** -орында және қозғалыста орындалатын жаттығулар тізбегін реттілігін құрастырып орындайды. |
| Бағалау критериі  |  - Орнында және қозғалыста жаттығуларды орындау кезінде, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендете біледі. Орнында және қозғалыста жаттығуларын орынды кезінде техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу |
| Тілдік мақсаттар  | * Жеке, жұптық, топтық гимнастикалық жаттығуларын, композициялық элементтер тапсырмаларын талқылайды және көрсетеді.

***Пәнге тән лексика мен терминология:**** Орын ауыстыру, тепе-теңдік, айналу
* Жаттығулар кешені, басқа және қолға тұру
* Тәуекел, қауіпсіздік
* Гимнастикалық сайман
* Байланыс, реттілік, топ қалыптастыру
* Арқан, гимнастикалық кіші ағаш ат, керме, әр түрлі және бірдей биіктіктегі қос арыс, гимнастикалық бөрене;
* Гимнастикалық төсеніштер, орындықтар
* Қозғалыс үйлесімділігі, Дене сымбаты

***Диалог пен жазу үшін пайдалы сөздер мен тіркестер:***Талқылау үшін сұрақтар* Арнайы гимнастикалық жабдықтарды қолдана отырып жаттығуларды орындау қиын үрдіс болып табылады ма?
* Сіз жаттығуларды қалай тиімдірек орындайсыз?
 |
| Құндылықтарды дарыту  | **(Өмір бойы үздіксіз білім алу)** Оқуға деген сүйіспеншілікті білуге құмарлық, шығамашылық пен оқылатын материалға сыни қарау, қарым-қатынас пен мінезді, денені және ақыл-ойды үздіксіз дамыту арқылы бойға сіңіру. Оқушылардың өз бетімен оқуға болысатын дағдылары мен қабілеттерін дамытуды қамтиды. **(Ынтымақтастық)** Жылы қарым-қатынасты орнату, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастыру мен құрылымдық ұстанымды дамыту, қарым-қатынас орнату кезіндегі сыни ойлау қабілеті. **(Академиялық шындық)** Басқа адамдардың ойлары мен идеяларын құрметтеу, академиялық шындықтың ұстанымдарын сақтау, плагиатқа және ақпараттың көзін көрсетпеуге төзбеушілік. |
| Пәнаралық байланыстар | Биология пәнімен байланыстыру. |
| АКТ қолдану дағдылары  | Гимнастика сабақтарындағы қауіпсіздік техникасына сілтеме <http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_gimnastike/14-1-0-188> |
| Бастапқы білім  | гимнастикалық жаттығулары дағдылары мен білімдеріне ие. |
| Сабақтың жоспарланған кезеңдері  | Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет  | Ресурстар |
| Сабақтың басы 0-77-8 | 1. Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі

Мұғалім айтады: «Біз пәндерді кіріктіруді, қозғалу дағдыларын, дене қасиеттерін қауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақ тақырыбы бойынша айту арқылы дамытуды жалғастырамыз». Мұғалім Сіздер үшін денсаулық ұғымы нені білдіреді деп сұрақ қояды.Мұғалім оқушыларды сабақ тақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады. **Күтілетін нәтижелер**- гимнастика жаттығуларымен айналысу кезіндегі қауіпсіздік техникасын біледі.- гимнастикалық жабдықтарды қолдану мен қозғалыс әрекеттерін орындаудағы қиындықтар мен тәуекелдерді түсінеді.-қарапайым қозғалыстар реттілігін орындай алады.-гимнастикалық жаттығулар реттілігін орындайды. **II**. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.(П) «Тек бір минут» стратегиясын **өткізеді** Оқушылар бір-бірін бағалайды Мұғалім дененің құрлысын жазуды ұсынады. Мұғалім оқушылармен бірге алдағы ауыр дене жүктемесіне ағзаны дайындау үшін түрлі бұлшық ет топтарын ширатып шынықтыру үшін көшбасшыны таңдайды. *Денені ширатып шынықтырғаннан кейін мұғалім оқушыларға «смайликтер» стратегиясы бойынша жаттығудан кейінгі көңіл-күйді анықтауды ұсынады.* **Мұғалім сұрақ қояды:** *- сіз таңдаған көңіл-күйлеріңізді қалай түсіндіруші едіңіз?* | Кең, таза кеңістік әрбір әрекет үшін. Мұғалімге ысқырық |
| Сабақтың ортасы 10-2020-30 | **(Т, Ж, ҚБ)** Оқушылар созылуға арналған жаттығулар кешенін орындайды. htmlconvd-sXGmOc_html_m4a0f305a**(Т, ҚБ)** Оқушыларды 4 топқа бөліңіз. Әр бір топқа жеке тапсырма ұсыныңыз. Мысалы 1 топ қолға арналған , 2 топ белге, 3 топ аяққа арналған жаттығулар тізбегін құрастырады. Құрастырған жаттығуларды реттілігімен орындауды ұсыныңыз. **Дескриптор :** -қауіпсіздік ережесін біледі.-жаттығулар құрастыра алады.- жаттығулардың орындалу реттілігін біледі.**Бағалау:** тапсырманы орындағаннан кейін мұғалім оқушыларға дескриптор арқылы **өзара бағалау** жүргізуді ұсынады.**Мұғалім сұрақ қояды:**- бұл тапсырмаларда сізде не сәтті болды, ал немен тағы да жұмыстану қажет? -сіз құрастырған жаттығу адам ағзасына қандай әсері бар?Мұғалім, оқушыларды дұрыс жолға бағыттайды және қандай да бір қиыншылықтар мен тіл проблемалары туралы ескертулер жазып алады (спорт терминологиясы және т.б.) Мұғалім кейде оқушыларға ынталандырушы сұрақтар қойып, олардың қаншалықты тапсырманы орындаумен айналысып отырғанын тексереді.Қажетті жағдайда мұғалім келіспеушілік жағдайында мәселені дұрыс шешуге талпынады. |  Гимнастика сабақтарындағы қауіпсіздік техникасына сілтеме <http://marisoft.ru/load/tb/tekhnika_bezopasnosti_pri_provedenii_zanjatij_po_gimnastike/14-1-0-188>Әрбір әрекет үшін кең, бос кеңістік, ысқырық, секундомер, бор. |
| Сабақтың соңы35-40 | **VI. Рефлексия:** Мұғалім оқушыларға «Жетістік сатысы» стратегиясын ұсынып, рефлексия жүргізеді.**Оқушылар рефлексиялық карточкаларды толтырады.** Зейінді және тыныс алуды қалпына келтіру жаттығулары.Оқушылар мұғалімнің көрсеткенін және айтқанын істейді (жалпы дамытушы жаттығулар), қателескен оқушы орнына отырады. Ергежейлілер – алыптар (Ергежейлілер – отырды, алыптар – тұрды).**Мұғалім үй жұмысын береді:**- пән терминологиясын жаттау;- таңғы жаттығу, кеудені жерден көтеру, пресс, тартылу.Оқушылар тамырдың ырғағын санайды. | Кең, таза кеңістік әрбір әрекет үшін. Мұғалімге ысқырық |
| Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?  | Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?  | Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы  |
| * Композициялық тапсырмалар кезінде нәтижесі, тапсырмасы мен жабдығы бойынша айырмашылық.
* Өз қимылдар сөз қорын тереңдету үшін реттіліктерін құрғанда қабілетті оқушыларға қиындау сұрақтар қойыңыз.
 | * Байқау, тыңдау, сұрақ қою.
* Оқушылар қозғалғанда қажет болғанда тоқтап, қауіпсіздік туралы біліп, тапсырмаға қатыса ма?
* Оқушылар иірілу мен бұрылу арасындағы айырмашылықты біле ме?
 | * Ғылыммен байланыс – денсаулық пен дене, қауіпсіздік, салмақ/ағын динамикасы
 |
| *Сабақ бойынша рефлексия* *Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме?* *Жеткізбесе, неліктен?* *Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме?* *Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?* *Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?*  |  |
|  |
| Жалпы баға Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?1:2:Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?1: 2:Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет? |