**Қысқа мерзімдік сабақ жоспары**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **САБАҚ:**Күн тәртібі,таңғы жаттығу және сергіту. | | | **Мектеп:** №7мектеп-гимназиясы | | | | |
| **Күні:**13.05.2017 | | | **Мұғалім аты-жөні:** Төлеутай Қуаныш Қанатұлы | | | | |
| **Сынып: 1 «а»** | | | **Қатысқандар:24** | | **Қатыспағандар: 1** | | |
| **Осы сабақ арқылы жүзеге асатын оқу мақсаттары** | 1.2.2.2. Әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше қалай жұмыс істеу керек екенін білу | | | | | |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлық оқушылар орындай алады:** | | | | | |
| Қолдарға арналған тапсырмаларды орындай отырып, <<жыланша>> жүру.  Баяу қарқынмен жүгіру.  Өздігінен зал ішінде қауіпсіз жұмыс істеу.  Зал кеңістігінде бағдарлану.  Бір-бірінен 1 м қашықтықта қойылған модуьдер арасында фитболдарды  домалату. | | | | | |
| **Оқушылардың көпшілігі орындай алады:** | | | | | |
| Иықтарды босаңсытып, бірқалыпты адыммен, ырғақты жүгіру.  Допты жоғары лақтырып,алақан соғудан кейін оны қос қолдап ұстап алу.  Секіртпе арқылы секіру.  Гимнастикалық саты арқылы аттас тәсілмен өрмелеу. | | | | | |
| **Кейбір оқушылар орындай алады:** | | | | | |
| Бір уақытта әртүрлі тілде сандарды атай отырып, допты лақтырып, оны  ырғақты ұстап алу.  Қимылдарды жылдам орындау. денені,кеңістік пен уақытты қадағалау дағыларын көрсету. | | | | | |
| **Тілдік мақсат** | Оқушылар қимылдарды жылдам орындау,денені, кеңістік пен уақытты қадағалау дағдыларын көрсете алады; айналма жаттығуға баламалы қозғалыс идеяларын тізбектеп атайды; өздігінен зал кеңістігінде қауіпсіз жаттыға алады.  **Кеңістікті бөлу** - басып алу және үстемдік етум орнына ортақ кеңістікті пайдалану үшін басқалармен ынтымақтасу білігі. | | | | | |
| **Пәнге қатысты сөздік қор мен терминдер:** | | | | | |
| << Жыланша>> жүру, баяу қарқынмен жүгіру, айналмалы жаттығу, секіртпе арқылы секіру, фитболдар, гимнастикалық саты, балама. | | | | | |
| **Диалог құруға /Шығарма жазуға арналған пайдалы тіркестер:** | | | | | |
| **Талқылауға арналған сұрақтар:** | | | | | |
| Айналма жаттығуды орындаған кезде тәуекелдерді қалай азайтуға болады?  Гимнастикалық сатымен өрмелеген кезде қандай қозалыс – тірек дағдыларын пайдаланасыңдар?  Айналмалы жаттығуда қандай баламалы қозғалыс түрлерін пайдалануға болады?  Қандай тапсырма ең қиын болды? Неліктен? | | | | | |
| ***Не себепті.......деп ойлайсыз?*** | | | | | |
| Неліктен осы құрылым айналмалы жаттығу деп аталатынын айта аласыңдар ма?  Жүгірудің айналмалы жаттығуда қандай рөл атқаратынын айта аласыңдар ма?  Жаттығудың қандай қасиеттерді дамытатынын айта аласыңдар ма? | | | | | |
|  | | | | | |
| **Алдыңғы оқу:** | Жетекшіні ауыстырып, баяу қарқынмен жүгіру.  «Секіргіштер»,  «Кегельдерді жина»,  «Қарсыласың добын қуу»,  «Қақпандар». | | | | | |
| **Жоспар** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Жоспарланған**  **уақыт** | **Жоспарланған жаттығу түрлері** | | | | | **Ресурстар** |
| **0-3минут**  **4-6**  **7-15**  **16-24** | (Ұ,Қ) Оқушыларға тренинг орындау үшін қол ұстасып  шеңберге тұруды ұсынады. «Қол ұстасып тұрайық  Барлығымызды «бір отбасы мүшелеріміз» деп ойлайық. Бәріміз бірге демді ішке тартамыз және дем шығарамыз (3-рет). Өте жақсы. Жүрегіміздің соғысын тындаймыз.  Тық – бір қадам алға, тық - бірқадам артқа (3-рет)»  Оқушылардың өздігінен де, барлығы бірге де жаттығатынына назарларын аударады.  Біреуден сапта жүру , «жыланша» жүру, қолдарға арналған тапсырманы орындай отырып жүру.  **(Ұ) 2 минут баяу қарқынмен жүгіру.** Нұсқау: иықты босаңсытып, бірқалыпты адыммен, ырғақты жүру. Қол қимылын байыпты үйлестіруге назарларын аударады.  Тынысты қалпына келтіріп, тыныс алу жаттығуларының сапасына назар аударады.  Айналмалы жаттығу қағидасы бойынша негізгі қимылдарды орындау. Оқушыларға жетон мен жеке карточка пайдалану арқылы жаттығулардың орындағаннан кейін оқушы карточкаға белгілі бір түсті жетон қояды. *Қызыл* -өте жақсы орындадым, *жасыл –* жақсы, *көк* – тырысу қажет.  Оқушылармен тапсырма орындау уақытын келісіп, уақыт есебі үшін секундомер пайдаланады.  **Аттас тәсілмен гимнастикалық сатымен өрмелеу.**  Өз іс-қимылын қадағалау – төрткілдештерді жібермеу,  сатыдан секірмеу білігіне назар аударады.  **Қауіпсіздік ережесі:**Сақтандыру мен қолдау оқушыға қолайлы жағынан арқа тұсынан жүзеге асырылады.  Төрткілдештерді төрт саусақпен жоғарыдан, бас бармақмен астынан ұстау, сондай – ақ аяқты төрткілдешке табан ортасымен қою техникасына үнемі назар аударту қажет. | | | | | Бейне материалдар  Бос кеңістік,ысқырық,  кедергілер(модульдер,гим. аласа орындықтар),әуен. |
| 13--20 минут  31-35 | **(Ө,К) Тепе – тендік** – иректеліп жатқан жіп үстімен қолдарды жан – жаққа жазып, арқамен алға жүру. Табанды жіп үстіне қою, тепе – теңдікті сақтау және денені түзу ұстау керектігіне назар аударады.  Бір – бірінен 1 м қашықтыққа қойылған модульдер арасында фитбол домалау. Допты саусақтардың ұшымен ғана итеру қажет. Допты жоғары лақтырып, алақан соққаннаң кейін қос қолдап ұстап, алу – бір уақытта әртүрлі тілдерде сандарды атай отырып, ырғақты ұстау – 30 рет. Нұсқау: допты алдында ұстап, алға жоғары лақтыру, саусақтары тарбиған қолдарды шапалақтағаннан кейін бірден ұстап алу керек.  **Қысқа секіртпе арқылы секіру.** Секіруден бұрын оқушылардың бір – бірінен қауіпсіз қашықтықта тұрғанына көз жеткізіңіз. Секіртпемен еркін тәсілмен секіруді ұсынады.  Оқушыларға секіру ырғағының көз жеткізіңіз. Секіртпемен еркін тәсілмен секіруді ұсынады. (айналма) және аяқ қимылдарының (тігінен) үйлесімділігіне байланысты екенін ескертеді.  **Оқушыларды нәтиже бойынша саралау**  Оқушылар өз жетондарын санау арқылы жаттығу нәтижелерін қорытады. Тапсырма орындау сапасын айқындаған кезде тәуелсіз әділ бағалау үшін басқа оқушыларға жүгінеді. | | | | | Бос кеңістік,ысқырық  Баскетбол доптары,кедергілер,  Гимнастикалық (20см)  орындық.,ысқырық, |
| **Қосымша ақпарат** | | | | | | |
| **Саралау-Сіз қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз?Қабілетті жоғары балалардың алдына қандай міндет қоюды көздейсіз?** | | **Бағалау-балалардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?** | | **Пән аралық байланыс-Денсаулық және қауіпсіздік,АКТ-мен байланыс.**  **Құндылықтармен байланыс**  **(тәрбие элементтері)** | | |
| Орыннан қозғалмай,допты 30рет лақтырып,ұстап алу.Секіртпемен секірген кезде қол білезіктерінің қимылдары(айналмалы) және аяқ қимылдарын  (тігінен)уйлестіру. | | Доппен қозғалу техникасын бақылау  Қосарланған секіртпелермен динамикалық созылу тәсілдерін сынайды.  Биітігі 20 см зат үстіне секіріп шығу және түседі.  Дене жаттығуы кезіндегі ширығу мен босаңсу қажеттілі туралы айтады. | | «Математика»,  Оқушыларды бір-біріне **деген** құрмет ,көмек,ізет.. | | |
|  | | Қорытынды:  **Қортынды бағалау**  **Ең жақсы өткен екі нәрсе (оқыту мен оқуға қатысты).**  1:Балалардың жаттығуларды дұрыс орындау  2:Жіптен аттау ойынындағы оқушылардың ептілігі  **Қандай екі нәрсе немесе тапсырма сабақтың оданда жақсы өтуіне ықпалын тигізер еді (оқыту мен оқуға қатысты).**  1: Ойынының барысында жылдам қозғалуы  2: Балаларды ойынға деген қызылығушығын арттыру  **Осы сабақтың барысында барлық сынып немесе жекелеген оқушылар жөнінде келесі сабағыма қажет болуы мүмкін қандай ақпарат білдім**  1:Сабақ барысында әр оқушының қандай спорт түріне бейім екенін байқадым.  2:Доппен ойналатын ойындар уақытын ұзартып, жетілдіру. | | | | |
|  | | | | | | |