**Қысқа мерзімді сабақ жоспары**

|  |  |
| --- | --- |
| **6-бөлім: Кросс, гимнастика дайындығы** | **Мектеп:** Ж. Қалдығараев атындағы жалпы білім беретін мектеп КММ |
| **Күні: 17-25.01.22ж** | **Мұғалім:** Култумбаев Есен |
| **Сынып: 7 «б,в,г,ғ»****Сабақ: 46-49** | **Қатысқандар:**  | **Қатыспағандар:**  |
| **Сабақтың тақырыбы:**  | Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері |
| **Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары** | 7.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу7.3.2.1 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету  |
| **Сабақтың мақсаты:** |  **Оқушылардың барлығы орындай алады:** Дене жаттығулары кезіндегі мүмкін қауіп-қатерлерден хабардар. **Оқушылардың көпшілігі орындай алады:** Дене жаттығулары кезіндегі әртүрлі жаттығулар реттілігінде түрлі комбинацияларды орындауды түсіне алады **Оқушылардың кейбірі орындай алады:** Жаттығуларды жүзеге асыру кезіндегі жаттығулар реттілігін орындай алады, көшбасшылық дағдыларын біледі. |
| **Бағалау критерийлері**  | Жеке, жұптық, топтық тапсырмаларды орындай алады.  |
| **Сабақ жоспары** |
| **Сабақтың кезеңі** | **Педагогтың әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау**  | **Ресурстар**  |
| **Сабақтың басы****5 мин** |  Дайындық бөлімі:Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу.* Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару.
* Сабақтың тақырыбы және мақсатымен таныстыру.
* Бағалау критерийлерін анықтау.
* Қауіпсіздік ережелерін ескерту.

«Шаттық щеңбері»Оқушылар бір-біріне, және бүгінгі күнге тілек айту.**Саптық жаттығулар:**-«оңға», «солға», «айнал».**Жүру жаттығулары:**- қол алда, аяқтың ұшымен жүру,- қол белде, өкшемен жүру, - қол желкеде, жартылай отырып жүру,- қол белде, толық отырып жүру. **Жүгіру жаттығулары:**- қол алда, аяқты алға сермей жүгіру,- қол артта, аяқты артқа қайшылап жүгіру,- қолды шынтақтан сермеп, оң йықпен алға жүгіру,- артпен сол йықтан алға қарап жүгіру,**Жалпы дамыту жаттығулары:**Тыныс жолдарын қалпына келтіру, | Оқушылар қатарда түзу тұрып, сапта тұру ережелеріне мән береді. Оқушылар сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдайды.Денені қыздыруға арналған жүру, жүгіру кезіндегі жаттығуларын толықтай орындайды. | **ҚБ:** қошемет сөздерЖарайсың Жақсы Керемет | Әрбір жаттығу үшін бос кеңістік, Презентация:  |
| **Сабақтың ортасы****30 мин** |  **Белсенді оқыту әдісі****«Миға шабуыл»**1. Бой қыздыру жаттығулары не үшін қажет, деп ойлайсыңдар?2. Дене жаттығулары кезінде сақталатын қандай қауіпсіздік ережелерімен таныссыңдар?3. Жалпы дене жаттығуларының адам ағзасына қандай әсері бар?***Денені қалпына келтіру жаттығуларын орындату:***1.Б.қ. – аяқ иық деңгейінде, 1-2 қолдар жанда, қолдарды артқа кере созу, 3-4 алға иілу.2.Б.қ. – аяқ иық деңгейінде, 1-2 оң қол жоғары, сол қол төмен артқа кере, табан ұшымен көтерілу. 3-4 келесі жақта қайталау.3.Б.қ. – аяқ иық деңгейінде, қолдар шынтақтан бүгулі, 1-2 көтерілу, 3-4 сол қолды алға созу, оң қолды артқа кере тізеге отыру. 4.Б.қ. – аяқ иық деңгейінде, қолдар шынтақтан бүгулі, иық деңгейінде, 1-2 қолды жоғары керіле артқа созу, 3-4 қолды жоғары соза алға иілу.5.Б.қ. – аяқ алшақ, қолдар белде, 1-2 сол қол артқа, солға бұрылу, 3-4 оң қол атрқа, оңға қарай бұрылу. 6.Б.қ. – аяқ иық деңгейінде, 7.Б.қ. – аяқ иық деңгейінде, 1-4 оң аяқта, 5-8 сол аяқта секіру.*Дене жаттығуларының орындалу нәтижесіне қарай, оқушылар бір-бірлерін бағалайды.* | Оқушылар түзетуші комментарийлер бере отырып, жаттығуды орындаудың әрбір реттілігінде бір-бірін бақылайды.*.* |  **Дескриптор:** - жалпы дене жаттығулары кезіндегі сақталатын қауіпсіздік ережелерін біледі; - жаттығуларды орындау реттілігін сақтайды;.**ҚБ:** бір-бірін бағалау«Шапалақ» әдісімен бағалау&Kcy;&acy;&rcy;&tcy;&icy;&ncy;&kcy;&icy; &pcy;&ocy; &zcy;&acy;&pcy;&rcy;&ocy;&scy;&ucy; &acy;&ncy;&icy;&mcy;&acy;&tscy;&icy;&yacy; &khcy;&lcy;&ocy;&pcy;&acy;&tcy;&softcy; | Әрбір жаттығу үшін бос кеңістік, ысқырық, секундомер:Дереккөздер : <https://youtube.com/watch?v=4dZJ234O-xg&feature=share>  <https://youtube.com/watch?v=3hrgu2vdlA&feature=share>  |
| **Сабақтың соңы****5 мин** | Сабақты қорытындылау **Рефлексия**Кері байланыс,***«Білем»*** бағанына осы сабақ алдында білетіндерін жазу.***«Білдім»-*** бүгінгі сабақта не білгендерін, үйренгендерін жазу. ***«Білгім келеді»-*** келесі сабақта қандай нәрсе үйренгісі келетіндерін жазу.Үйге тапсырма.  | Оқушы қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді. | **ҚБ:** «Бас бармақ» арқылы бағалау | Үлкен бос кеңістік, секундомер. |