**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 білу  7.3.2.1 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 сөздер  Жарайсың  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. |