**Дене шынықтыру пәні бойынша қысқа мерзімді сабақ жоспары**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: Мектеп:**Петропавл қаласы ХББ НЗМ  **5 бөлім:**  Күні: Мұғалімнің аты-жөні    Сынып: 8 Қатысқандар саны:  Қатыспағандар саны: | |
| Сабақ тақырыбы | Төзімділікке арналған жаттығулар |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 8.1.3.1.Дене қасиеттерін дамытатын жаттығулардан мысалдар келтіру |
| **Сабақ мақсаттары** | Дене қасиеттерін дамытатын жаттығулардан мысалдар келтіру |
| **Бағалау критерийлері** | Дене қасиеттерін дамытатын жаттығулардан мысалдар келтіре алады. |
| **Тілдік мақсаттар** | **Оқушылар:**   * денсаулықты нығайтуда физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған бірқатар дене жаттығуларын талқылай және көрсете алады.   **Пән лексикасы және терминология:**  Мыналарды қамтиды:   * ЖЖС: минутына соққы * тынығу сәтіндегі тамыр соғысы, жұмысшы тамыр соғысы, қалпына келу сәтіндегі тамыр соғысы * жүрек-тамыр жүйесі * ширату, қалпына келу техникасы * тамыр соғысын ұлғайтатын жаттығу * жартылай доға қалыбынан бұрылу * доға бойынша сырғанау * табиғи және жасанды кедергілер * бір уақытта екі адымдық, бір уақытта бір адымдық, коньки жүрісі * «жартылай доға», «доға» тәсілдерімен тежелу * физикалық қасиеттер компоненттері (күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік) * эстафеталар және ойындар |
| **Құндылықтарға баулу** | Жеке жауапкершілік, көшбасшылық қасиеттері, өмір бойы оқу, бір-біріне көмектесу. |
| **Пәнаралық байланыстар** | Ғылыммен байланыс – денсаулық және тән, қауіпсіздік, салмақ динамикасы. Информатикамен (ғаламтордан ақпарат іздеу және өңдеу), математикамен (айналу осі, кеңістік, бағыт пен бұрыштар), психологиямен (кіші топта жұмыс жасау дағдылары), биологиямен (ағзадағы биохимиялық өзгерістер), физикамен ( жылдамдық, салмақ, энергия) байланысы. |
| **Кілттік дағдыларды дамыту** | Тапсырмаларды орындау кезінде балама шешу жолдарын ұсыну арқылы ойлау дағдыларын (сыни және креативтік) дамытады. |
| **Алдын ала білімі** | Оқушылардың алдыңғы сабақтардың және сабақтан тыс қызметтердің негізінде шаңғы, кросс және коньки даярлығы бойынша бірқатар түсініктері мен қозғалыс дағдылары дамыған. |

**Сабақтың барысы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сабақтың жоспарланған кезеңдері** | **Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет** | | **Ресурстар** |
| Сабақтың басы  10 мин | **(С)** Мұғалім оқушылармен амандасады.  Содан кейінтехникалық дағдыларын жақсарту үшін ерекше қозғалыс қабілеттерін дамытуға бағытталған қандай жаттығуларды білетіндерін анықтау үшін келесі сұрақтар қойылады:   * Қандай әдістер шаңғы, коньки немесе кросс даярлығында жылдамдықты арттыруға септігін тигізеді? * Неліктен кейбір тапсырмалар басқаларына қарағанда көбірек физикалық белсенділікті талап етеді? * Шаңғы, коньки және кросс даярлығы кезінде біз қандай қауісздік шаралары туралы білуіміз керек?   Мұғалім оқу мақсаттары мен жетістік критерийлерін оқушылардың өздері құрып, дайын нұсқамен салыстыруларын ұсынады. Осыдан сабақтың жетістік критерийлері шығарылады. Оқушылармен сабақтың тақырыбын анықтайды «Қауіпсіздік техникасы. Арнайы даярлық жаттығулары».  **(С)** Оқушылар, бір орында, қозғалыста және жүгіру кезінде ЖДДЖ орындайды. | | Үлкен бос кеңістік. |
| Сабақтың ортасы  60 мин | **(С, ҚБ)** Білім алушылар шаңғы/кросс/коньки айналысу кезіндегі қауіпсіздік ережелері бойынша жалпы талаптармен таныстырылады.  Оқушыларға шаңғыны тарату. Шаңғыны қолдарына ұстап алаңға бару.   |  |  | | --- | --- | | **Бағалау критерийлері** | **Дескрипторлар** | | Дене қасиеттерін дамытатын жаттығулардан мысалдар келтіре алады. | -Шаңғы/кросс/коньки сабақтарында болуы мүмкін қауіпті жағдайлар мен жарақаттар туралы біледі;  -Болуы мүмкін қауіпті жағдайлар мен жарақаттардың алдын алу жолдарын біледі. |   **Сұраңыз:** Қауіпсіздік ережелерін сақтаудың маңыздылығы қандай? Шаңғы/кросс/коньки сабақтарында жарақат алмау үшін қандай қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет?  **(Т, Ж, ҚБ)** Осыдан кейін ауыспалы екі адымды жүріспен жүру техникасы түсіндіріледі:  Бұл жүріс тегіс және қиялау көтерілулерде қолданылады. Қозғалыс екі рет сырғанау адымы және екі рет таяқпен итерілуден тұрады. Негізгі жүріс C:\Users\aubakirov_d.ptr\Documents\СМК\6 сынып ООШ\Шаңғы дайындығы\попеременный ход без палок.jpgсырғанау адымы болып табылады. Сырғанау барысында шаңғышы бір аяғын алға шығарады және сол алға шыққан аяққа денесінің салмағы түседі. Шаңғышы бір аяғымен итерілуді бастағанда, екінші аяқ сермеледі. Аяқты сермеп қозғау аяқты итеру қозғалысымен тікелей байланысты. Итерілуден соң аяқ шаңғының үстінде 25-30см көтеріледі.  Ауыспалы екі адымды жүрісте маңызды элеметтердің бірі қолмен итерілу болып табылады. Қолмен итерілуді дұрыс орындау шаңғымен сырғанау кезенде және жылдамдықты арттыруға мүмкіндік береді. Шаңғының таяғын тірелу үшін қою сырғанаудан соң орындалады және қолдың шынтақ буынынан біршама бүгілген күйде жүзеге асады.  Осыдан кейін білім алушылар ауыспалы екі адымды жүріспен шаңғыны таяқсыз тебеді.  Тапсырманы орындап болған соң жүріс техникасын талқылап, қателерін түзейді.   |  |  | | --- | --- | | **Бағалау критерийлері** | **Дескрипторлар** | | Дене қасиеттерін дамытатын жаттығулардан мысалдар келтіре алады. | -Жаттығулар орындау кезіндегі қауіпсіздік ережелерін біледі және сақтайды;  -жаттығуларды орындау кезінде болуы мүмкін қауіпті жағдайлар мен жарақаттар туралы біледі;  -болуы мүмкін қауіпті жағдайлар мен жарақаттардың алдын алу жолдарын біледі;  -екі рет сырғанау адымын дұрыс орындайды;  -дене қасиеттерін дамытатын жаттығулардан мысалдар келтіреді. |   **Сұраңыз:** Қауіпсіздік ережелерін сақтаудың маңыздылығы қандай? Шаңғы/кросс/коньки сабақтарында жарақат алмау үшін қандай қауіпсіздік ережелерін сақтауымыз қажет? Өз денсаулығына деген қауіп-қатерді қалай анықтауға болады? Дене қасиеттерін дамытатын қандай жаттығуларды білесіздер?    **Коньки дайындығы.**  Оқушылар келесі жаттығуларды орындайды:   * C:\Users\aubakirov_d.ptr\Documents\Қысқа мерзімді жоспарлар\2018-2019 оқу жылы\Шаңғы коньки\Конькимен арнайы жаттығулар2.jpgАлдымен оң аяқпен итеріліп сол конькимен, содан кейін сол аяқпен итеріліп, оң аяқпен сырғанайды. Қол бұл сәтте қарқынды жұмыс жасайды. * Доғамен сырғанау; * Жыланша тәрізді (ирек) - екі аяқпен сырғанау. Оны орындаған кезде иықтың жамбасқа қатысты қарсы бұрылысына назар аудару қажет, бұл қозғалысты табиғи орындауға мүмкіндік береді.  |  |  | | --- | --- | | **Бағалау критерийлері** | **Дескрипторлар** | | Дене қасиеттерін дамытатын жаттығулардан мысалдар келтіре алады. | -Болуы мүмкін қауіпті жағдайлар мен жарақаттардың алдын алу жолдарын біледі;  -аяқтарын дұрыс қояды;  -арақашықтықты сақтайды;  -техникасын бұзбайды. |   **Сұраңыз:** Тапсырманы орындау кезінде қандай қиындықтарға тап болдыңыздар? Қимылдарды жақсы орындау үшін осы тапсырмада сіздерге қандай дағдылар қажет? Конькиді жақсы тебу үшін қандай физикалық қасиеттер болуы керек? | | Үлкен бос кеңістік.  Қауіпсіздік ережесіне сілтеме:  <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/27/instruktazh-po-tekhnike-bezopasnosti-na-zanyatiyakh>  Шаңғы, коньки тебу кезіндегі қауіпсіздік ережелері:  <http://86.mchs.gov.ru/pressroom/news/item/2438588>    Үлкен бос кеңістік.  Шаңғы жабдықтары.  Шаңғымен ауыспалы екі адымды жүріспен жүру техникасының интернет ресурстарына сілтеме:  https://www.youtube.com/watch?v=\_V1IxVjqF5E&t=24s  <https://www.youtube.com/watch?v=o3SybyWwAqA>  <https://www.youtube.com/watch?v=mFsx8LdXcok>  Үлкен бос кеңістік. Конькилер, фишкалар.  Конькимен арнайы жаттығулар интернет ресурстарына сілтеме:  <https://www.youtube.com/watch?v=C81tKh3XXK8&t=309s>  <https://www.youtube.com/watch?v=D3Zg9AY4TmM> |
| Сабақтың соңы  10 мин | Сабақ соңында білім алушылар демді қалыпқа келтіру жаттығуларын орындап, рефлексия жүргізеді:  - нені білдім, нені үйрендім?  - нені толық түсінбедім?  - немен жұмысты жалғастыру қажет? - деген сұрақтары бар парақшаға жауап береді.  Сабақ уақытында орындаған жұмыстарын бағалау үшін білім алушыларға дескрипторлар арқылы өзін-өзі бағалау ұсынылады. | | Рефлексия парағы |
| **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** |
| Сабақтар өткізу аясында денені қыздыру және қалпына келтіруде негізгі компоненттерді барлық оқушылар анықтай алады деп жоспарлап отырмын.  Қабілеті жоғары оқушыларға, денені қыздыру және қалпына келтірудегі негізгі компоненттерді анықтау бойынша сыныптастарына ақыл-кеңес беруді ұсынамын. | | Материалды меңгеруді бағалау қалыптастырушы бағалау арқылы барлық сабақ бойы, сонымен қатар:  Оқуды бақылау  Сұрақтар мен жауаптар  Өзін-өзі бағалау  Білім алушыларды  рефлексиялау арқылы жүзеге асады. | Денсаулық сақтау технологиялары.  Сергіту сәттері мен белсенді іс-әрекет түрлері.  Осы сабақта қолданылатынҚауіпсіздік техникасы ережелерінің тармақтары. |
| ***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?* | | *Бұл бөлімді сабақ туралы өз пікіріңізді білдіру үшін пайдаланыңыз. Өз сабағыңыз туралы сол жақ бағанда берілген сұрақтарға жауап беріңіз.* | |
|  | |
| **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? | | | |

**Белгілер:**

**С** = барлық сынып **Т** = топтық жұмыс **ЖЖ** = жұптық жұмыс

**Ж** = жеке жұмыс **Тәж** = тәжірибе **К** = көрсету **ҚБ** = қалыптастырушы бағалау