|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: Жеңіл атлетика** | | | | | **Мектеп:** Астана қаласы, мектеп гимназия №3 | | | |
| **Күні:** | | | | | **Мұғалімнің аты-жөні: Жумбаев Дастан Алданышевич** | | | |
| **Сынып:** 7 | | | | | **Қатысқандар саны:**  **Қатыспағандар саны:** | | |  |
| **Сабақ тақырыбы** | | Қауіпсіздік ережесі. Төменгі сөре, сөрелік екпін. | | | | | | |
| **Оқу мақсаттары** | | 7.1.5.1.Жарақат алу себептері және олардың болдырмау әдістерін түсіну.  7.1.1.1. Тапсырмаларда спецификалық қозғалыс әрекеттерін қолдану | | | | | | |
| **Сабақ мақсаттары** | | **Барлық оқушылар:**  Белгілі мақсатты атлетикалық жаттығуды орындауда бірлескен жұмыс жүргізулері керек. | | | | | | |
| **Жетістік критерийлері** | | Түрлі жаттығу қарқыны, оның әсері және энергия жүйесімен байланысы хабардарлығын дамыту және тәжірибелеу | | | | | | |
| **Тілдік мақсаттар** | | **Оқушылар:**  жеңіл атлетикадағы қозғалыс дағдылары жайлы өз білімдерін салыстыра және көрсете алады  **Кілт сөздер мен тіркестер**.  қауіпсіздік, тәуекел  **Диалог / жазылымға арналған пайдалы сынып.**  Оң нәтижеге қол жеткізу үшін жүгірістеріңді бәсеңдете немесе жылдамдата аласыңдар ма? | | | | | | |
| **Құндылықтарды дарыту** | | * Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу. * Орындалған істестік тапсырма НЗМ құныдылқтарын қолдайды. | | | | | | |
| **Пәнаралық байланыстар** | | Математикамен байланыс: бағыт, кеңістік, уақыт, баға. | | | | | | |
| **Бастапқы білім** | | Бұл бөлімде оқушылар бірқатар жеңіл атлетикалық жаттығуларды орындау кезінде жеке қозғалыс техникаларын жақсартумен жұмыс істейді. Секіру, лақтыру техникаларын жақсартады, әсіресе жүгіру техникасын мұқият зерттейді. Оқушылар шағын топтарда бірлесе жұмыс істеп, дайындық жаттығуларын ойлап шығарады. | | | | | | |
| **Сабақ барысы** | | | | | | | | |
| **Сабақтың жоспарланған кезеңдері** | **Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет** | | | | | | **Ресурстар** | |
| Сабақтың басы | **(Б)** Жеңіл атлетикамен айналысу кезінде қауіпсіздік ережесі бойынша жалпы талаптар.  **(К, ЖЖ)** Оқушылар жұптарда мұғалім ұсынған төменгі сөрені жетілдіру үшін пысықтау жаттығуларын орындайды:  1. 6-8 рет орнында тұрып ұзындыққа секіру;  2. жартылай отырып немесе екі қолын алға созып отырып, кейіннен доптың артынан сөрелік үдеумен бірге толтырылған допты лақтыру – 15-20 м 4-6 рет;  3. сөреден жүгіру, серіктесі бетпе-бет тұрып, басқа ойыншының иығына қолымен біреледі. Кедергімен жүгіру 6-8 рет 10 м;  4. Кейіннен сөреден жүгірумен бірге 5, 10, 15 сек. бойы «Назар аудар!» қалыбын ұстап тұру. | | | | | | Үлкен бос таза кеңістік. Мұғалімге секундомер . мен ысқырғыш, түрлі түсті белгілер мен конуста  Бос кең кеңістік. Әр оқушыға және мұғалімге секіргіш | |
| Сабақтың ортасы | **(Б, Ж, К, Ф)** «Сөреге!», «Назар аудар!», «Жүгір!» сөресінен оқушылардың шығу аралығын өзгертіп, төменгі сөреден жүгіру. Оқушылар 4 адамнан кезекпен жүгіреді.  **(Т, Э, Ф) «Қарсы жүгіру».** Бұл ойынға қатысатын екі команда А сөре сызығының және В сөре сызығының артынан орын алып, бағандарға тұрады. С мәре сызығы сөре сызығынан (А және В) 9 м арақашықтықта орналасқан. Белгі бойынша командалардың бірінші нөмірлері бір уақытта бастап, С мәре сызығына қарай жүгіреді. Бірінші болып мәреге жеткен жүгіруші өз командасына 1 балл алып келеді. Әрбір команда алған балдарды есептегеннен кейін, жеңімпаз команда анықталады.  1.арнайы жеңіл атлетика жаттығулары  2. Төменгі сөре және сөрелік екпін,100м. есеп алу.  3. Онынан ұзындыққа секіру. Есеп алу.  Дескриптор: Жарақат алу себептері және олардың болдырмау әдістерін түсінеді.  Тапсырмаларда спецификалық қозғалыс әрекеттерін қолданады. | | | | | |
| Сабақтың соңы | **(Б, ф)** Оқушылар отырындар. Бұл жүрек соғысы жиілігімізді баяулатып, ойымыз бен денемізді тыныштандыруға мүмкіндік береді. Әдемі отырған кезінде оқушыларды иығынан түртіп, оларға ақырын аяқтарының ұшымен есік жанына барып тізіліп, шығып, сыныпқа қайтуға дайындаңыз. | | | | | |
| **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** | | |
| * Шараны ашу және жабуда дифферинцация. * Қабілеттілігі жоғарырақ оқушылардан топта қиын болған жұмысты сұраңыз | | | * бақылау, тыңдау, сқрақтар. * оқушылар әрекет барысында қажетті қауіпсіздік үшін ойынды тоқтатты ма? * Оқушылар ыгнталандыру деген не және оны барлық топта қолдану туралы білді ме? | | | Ғылыммен байланысы – жене мен денсаулық, жаттығу белсенділігі, жүрек/демалу жиілігі, дене қызуы, терлеу, қорғаныс. | | |
| **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? | | | | Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген 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?** | | | | | | | | |