**Қысқа мерзімді жоспар**

|  |  |
| --- | --- |
| **Пәні: Дене шынықтыру** | **Мектеп: Макинск №5 орта мектеп** |
| **Күні:** | **Мұғалімнің есімі:Хасихан Бабек** |
| **Сынып: 5 «А»** | **Қатысқандар саны: 18** | **Қатыспағандар саны:** |
| **Сабақтың тақырыбы:** | Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету. |
| **Сабақ негізделген оқу мақсаты (мақсаттары)** | 5.3.4.4Денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік техникасынан хабардар болу  |
| **Сабақ мақсаттары** | **Барлық оқушылар:** |
| * Қысқа қашықтыққа жүгіру жаттығуларды орындау барысында қауіпсіздік техникаларын сақтау.
* Қысқа қашықтыққа жүгірудің әдіс-тәсілдерін меңгеру
 |
| **Оқушылардың басым бөлігі:** |
| * Қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде дұрыс тыныс алу
 |
| **Кейбір оқушылар:** |
| * Жылдамдықты арттыруға арналған жаттығуларды орындау. Жүгіру техникасын меңгеру
 |
| **Сабақ критерийлері** | 1. Қауіпсіздік техникасын сақтайды.
2. Қысқа қашықтыққа жүгіру әдіс-тәсілдерін меңгереді
3. Қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде дұрыс тыныс алады
4. Жылдамдықты арттыруға арналған жаттығуларды орындайды
 |
| **Тілдік мақсат** | Старт, қадамдау, жүгіру, тоқтау,сызықты баспау , жалауша |
| **Талқылауға арналған сұрақтар:**1. Не үшін техникалық қауіпсіздігін сақтау қажет?2. Қандай жүгіру түрлерін білесің?3. Қысқа қашықтыққа қандай дистанция жатады? |
| **Құндылықтар** | Жеңіл атлетика сабағы барысында бір-біріне деген құрмет көрсетуі және ынтымақтастық артады.  |
| **Пәнаралық байланыс** | Жаратылыстану пәнімен байланысты- адамның тыныс алу мүшелері |
| **АКТ қолдану** | Ұялы телефон, компьютер. |
| **Алдыңғы оқу** | Бастауыш сыныптағы жеңіл атлетика дайындығы |
| **Сабақтың барысы** |
| **Жоспарланған уақыт** | **Жоспарланған жаттығулар** | **Ресурстар** |
| Дайындық бөлімі10 минЖалпы жетілдіру жаттығулары | **Ынтымақтастыру атмосферасын орнату.** **О**қушыларды сапқа тұрғызу, сәлемдесу. **«Шаттық шеңбері»** оқушыларға жылы сөздер жазылған смайликтер таратып беру.(оқушылар шеңберге тұрып, смайликтердегі сөздерді оқып бір біріне жақсы көңіл силайды).**Жалпы жетілдіру жаттығулары**1.Бір орында ; Оңға, солға, кері бұрылу.2.Жүру. Қолды жоғары көтеріп,аяқтың ұшымен жүру. Қолды жанға созып өкшемен жүру. Жартылай отырып, толық отырып жүру.3. Жүгіру; еркін жүгіру, тізені көтеріп жүгіру, аяқты сыртқа сермеп жүгіру. Жүгіріске ауысып, тыныс алу жатығуларын орындау. Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау.Мұғалім оқушыларды ауызша бағалау.Жеңіл атлетика туралы ноудбукпен корсету. | Ежелгі адамдардың аңдарды қуып жүгіріп жүргені, аңдардан қаша шұңқырдан секіріп жатқаны және адамдардың аң, құстарды аулауда тас пен найзалардың қолдануын бейнелейтін фото суреттер.Ноутбук |
| **Сабақтың ортасы**(27 минут)Топтық жұмыс«Осылай істе» әдісі.Топтық жұмыс | **Жаңа тақырыпты игеру**. Мұғалімнің түсіндірмесі.Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсіндіру және қауіпсіздіктің алдын алу шараларын оқушыларға таныстыруҚысқа қашықтыққа жүгіру техникасы:-Оқушыларды екіге бөліп спорт алаңын айналдыра жүгірту;-«Сөреге»!, «Дайындалыңдар»!, «жүгір»! командаларын түсіндіру және орындау.-Кеудені дұрыс ұстап,қолды дұрыс сілтеу және дұрыс тыныс алу жаттығуларын орындау. Мұғалім ауызша бағалайды.-Қол мен аяқты айқастыра кең адымдап және қысқа адымдап жүгірту; Төменгі сөреден шығу техникасын үйрету. «Сөреге» деген бұйрық берілгенде сөре сызыгғына келіп бір жарым табан санап алып, қолды сөре сызығының үстіне қойып, итерілетін аяқты алдыға қойып, екінші аяқтың тізесіитеретін аяқтың табанының орта тұсында тұрады, салмақ қолға түсіп тұрады. Жұптық әдіспен жүгіруден кейін оқушылар бір бірін бағалау.**Тапсырма**Төменгі сөреден шығудың техникасын көрсетіңіз және қауіпсіздік техникасын сипаттаңыз. Берілген команданы орындап, 60 метр қашықтықты максималды қарқынмен жүгіріңіз.Картинки по запросу низкий старт**Дескриптор** *Білім алушы** төменгі сөреден шығу техникасын көрсетеді;
* берілген командаларды орындайды;
* 60 метр қашықтықты максималды қарқынмен жүгіреді.
 | суреттерЖалаушаСекундамерысқырықҰялы телефон арқылы жеңіл атлеттердің дайындығын көрсету. |
| Аяқталуы(3 минут) | **Тақырыпты бекіту:**Демді тіктеу жаттығулары қандай?.Дұрыс тынысалу дегеніміз не |  Қиықшалармен бағалау. |
| Рефлексия | Геометриялық фигура арқылы |  |