Жамбыл облысы

Т. Рысқұлов ауданы

Тұрар Рысқұлов атындағы мектеп – лицейінің

Дене шынықтыру пән мұғалімі

Карабаев Данияр Ержанович

**Сабақ жоспары**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пән:** Дене шынықтыру | | | **Мектеп: Тұрар Рысқұлов атындағы мектеп - лицей** | | | |
| Күні: | | | **Мұғалімнің аты-жөні:** Карабаев Д. Е | | | |
| **Сынып:** 4-сынып | | | **Қатысқандар саны:**  **Қатыспағандар саны:** | |  | |
| **Сабақ тақырыбы** | | **Техникасы жеңіл тапсырмалар** | | | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | | 4.2.1.1 баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтайды және ұйымдастыру | | | | |
| **Сабақ мақсаттары** | | **Барлық оқушылар:** Оқушылар волейбол ойындарының элементтерін пайдалану арқылы қозғалыс дағдыларын, допты пайдалану арқылы командада жұмыс жасау дағдыларын дамытады, қарапайым техниканы пайдалану арқылы тапсырмалар орындаудыүйренеді.  **Көптеген оқушылар:** Жеке және топтық жаттығулары арқылы таңғы гимнастикалық жаттығуларды орындайды  **Кейбір оқушылар:** Қозғалмалы ойындармен эстафеталар негізінде төзімділікті дамытады | | | | |
| **Тілідік мақсаттар** | | **Пәндік лексика және терминология**  • Ереже, жарыс, серіктестік  • Рөлдер, көшбасшы, шабуылшы, қорғаушы  • Кеңістік орындары: сызықтар, зиззагтар, шеңберлер  • Шабуыл, қорғаныс  • Қозғалыс дағдылары  • Допты жоғарыдан, төменнен беру  • Волейбол добы  • Ойын алаңы  **Диалогқа/жазуға арналған пайдалы сөз тіркестері**  **Талқылауға арналған сұрақтар:**  • Волейбол добымен ойын ойнаған кезде қандай техникалық қауіпсіздік ережелерін сақтау керек?  • Бұл тапсырма қандай физикалық қасиеттерді дамытады?  • Бұл тапсырмаларды орындау сізге ыңғайлы ма? Егер ыңғайлы болмаса, неліктен?  • Тапсырманы орындау кезінде қандай жоспар мен сратегияны қолдандыңыз?  • Бұл ойын көзбен шамалауды дамыта ма, егер дамытса, волейбол ойынында көзбен шамалау қаншалықты маңызды?  • Ойындағы көшбасының рөлі қандай? | | | | |
| **Жетістік критерийлері** | | * • Спорттық ойындарда қозғалыс дағдыларын дамыту түсінігін біледі.. | | | | |
| **Құндылықтарды дарыту** | | Оқушыларды бір-біріне деген құрмет көрсетуіне тәрбиелеу. | | | | |
| **Пәнаралық байланыстар** | | Сабақ барысында жаттығуларды орындау, сын есімді анықтауға арналған әдебиеттік оқу пәннен алған білімдерін пайдаланады. | | | | |
| **АКТ қолдану дағдылары** | | БАҚ және мультимедиялық құралдарды пайдалану;  Дерекқордан және интернеттен ақпаратты іздеу; | | | | |
| **Ресурстар** | | Оқулық, суреттер, топқа бөлуге арналған кеспе қағаздар және постер, топтық тапсырмалар, кері байланыс, стикер, слайд, флипчарт. | | | | |
| **Бастапқы білім** | | Оқушылар бұрынғы денешынықтыру ойындарынан және сабақтан тыс уақыттағы жаттығулардан қозғалыс ойындарын және спорттық ойындарды қалай ойнау керектігін біледі. | | | | |
| **Сабақтың барысы** | | | | | | |
| **Сабақтың**  **жоспарланған кезеңдері** | **Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет** | | | | | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | **Сергіту жаттығуы**  **«Кездесу» ойыны**  Жай әуенмен екі шеңбер болып қарама –қарсы айналады, әуен тоқтаған кезде бір-біріне қарап, баланың қасиетін айтады.  **Оқу мақсатын таныстыру**  **Күтілетін нәтижені анықтау**  «Кім түртті?» — ұлттық ойын.  Жаздыгүні жастар ауылдың сыртына шығып, ойнап-күліп көңілдерін көтереді. Өз арасынан беделді біреуді ойын басқарушы етіп белгілейді. Ол келген адамдардың бәрін қатарластыра отырғызады. Сонан кейін оларды қайтадан біртіндеп тұрғыза береді. Мұнан соң басқарушы қалаған бір ойыншыны ұстайды да оның басын төмен иіп еңкейтіп, екі қолымен иығынан басып тұрады. Сонда ол төңірегін мүлде көре алмайды.  Бұл кезде ойынға қатынасушылардың бәрі жабыла барып, оны кезек-кезек түртіп қалады да, тым-тырыс тұра береді. Ал басқарушы одан: «Сені кім түртті? деп сұрайды. Егер ол бірінші болып түрткен ойыншының атын дәл атаса, түрткіден босатылады да аты аталған адам оның орнына келеді.  Егер ол алғаш түрткен ойыншының атын дәл басып атай алмаса, бір ауыз өлен айтып, жазадан құтылады. Түрткен ойыншының атын таба алмаса және өлең де айта алмаса, екі қабаттап есілген сүлгімен бес рет соғылады немесе басқа жаза тартады. Ойын қайталанып, жалғаса береді. Ойын жастарды сезімталдыққа баулиды, өнерпаздық, творчестволық қабілеттерін дамытады. | | | | | Оқушыларды топтарға бөлуге арналған суреттер.  Сұраққа жауап берген оқушыны мадақтау,толықтыру жасау, тиімді кері байланыс орнату.  Алдыңғы білімді еске түсіру тапсырмалары |
| **Сабақтың ортасы** | **(Ж, Т, ҚБ)** «Тор арқылы жасалатын эстафета». Әр команда екі сап құрады, ол екі жақтағы алаңда бір-біріне қарама-қарсы тұрады.  Бірінші ойыншылар доп беру сызығында тұрады.  Мұғалімнің белгісі бойынша олар волейбол добын қолмен жоғарыдан тор арқылы беріп, өздері саптың соңына жүгіріп кетеді. Қарсы жақтағы команда да дәл осылай жасайды. Қателік жіберген команда допты қайта береді. Эстафетаны бірінші аяқтаған команда жеңіске жетеді. Оқушыларға ойын ережелерін өзгертуге қатысты ұсыныс жасаңыз.  **(Ж, Т, ҚБ)** «Допты шаршыға түсір». Қабырғадан 5 м қашықтықта бірнеше команда құрылады, қабырғадан 3 м қашықтықтағы жерде сандар жазылған шаршы сызылады.  Команданың ойыншылары алдын ала белгіленген әдіс бойынша допты соғып, оны шеңберге түсіруге тырысады (шаршыға түскен доп онда жазылған санға сәйкес ұпай береді), содан соң саптың соңына кетеді.  Допты келесі ойыншы алып, дәл сондай әрекет жасайды.  Шаршыда ең көп санға допты түсірген команда жеңіске жетеді.  ***Дескрипторы:***  Спорттық ойындарда қозғалыс дағдыларын дамыту түсінігін біледі | | | | | Тапсырманы орындаған оқушыны мадақтау,толықтыру жасау, тиімді кері байланыс орнату.  Белсенді оқу тапсырмалары. |
| **Сабақтың соңы** | **Жаңа білім мен тәжірибені қолдану**  Өтілген сабақтың нәтижесі туралы сұрақтар қойылады.  **(С, Т)** «Шеңбердегі доп». Командалар шектелген сызықтың алдында сап құрады. Әр саптың алдында бір-бірінен 3 м қашықтықта 3-4 шеңбер (обруч) жатады. Әр шеңберде волейбол добы бар. Белгі бойынша саптағы бағытталушылар бірінші шеңберге жүгіріп, допты алады, шеңберге тұрып, жоғарыдан допты береді (3-5 рет), допты қағып алап, орнына қояды да келесі шеңберге жүгіреді. Барлық шеңберге кіріп, допты жоғарыдан бергеннен кейін, ойыншылар өздерінің командаларына жүгіріп барып, эстафетаны келесі қатысушыға беріп, саптың соңына барып тұрады. Соңғы қатысушы өз командасына қайта келгеннен кейін, саптағы барлық қатысушылар колдарын көтеріп, эстафетаның аяқталғанын хабарлайды.  Снайперы - спортивная игра (описание, правила, рекомендации)**(С, Т, ҚБ)** «Мергендер». Командалар бір-біріне қарама-қарсы сапта тұрады.  Екі команданың ойыншылары кезек бойынша 5-6 рет доп беріп, көп ұпай жинауға тырысады.  Допты беру кезінде қателік кетсе, оларды қайта лақтыруға жол берілмейді, ұпай саналмайды.  Көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.  **ҚБ: Бағдаршам көздері арқылы бір-бірін бағалау.** | | | | | Тапсырманы орындаған оқушыны мадақтау,  толықтыру жасау, тиімді кері байланыс орнату.  Түрлі түсті  суреттері бар  журналдар,  флипчарт, желім  Оқушылар  сабаққа кері байланысты ауызша айтады. |
| **Қосымша ақпарат** | | | | | | |
| **Саралау. Сіз қосымша көмек көрсетуді қалай**  **жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға**  **қандай міндет қоюды жоспарлайсыз?** | | | | Дереккөздер: Кейбір оқушылар басқа сыныптастарына қарағанда анағұрлым  күрделі дереккөздермен жұмыс істей  алады. | | |
| **Бағалау. Оқушылардың үйренгенін, материалды меңгергенін тексеруді қалай жоспарлайсыз?** | | | | Бағалау парақтары | | |
| **Сабақ бойынша рефлексия**  **Сабақтың оқу мақсаты шынайы ма?**  **Бүгін оқушылар не білді?**  **Сыныптағы ахуал қандай болды?**  **Мен орындаған саралау шаралары тиімді болды ма?**  **Мен сабақжоспарымды орындап үлгердім бе?**  **Мен өз жоспарыма қандай түзетулер енгіздім және неліктен?** | | | |  | | |
| **Қорытынды бағалау** | | | | | | |
| Қандай екі нәрсе табысты болды (оқытуды да, оқуды да ескеріңіз)?  1.  2.  Қандай екі нәрсе сабақты жақсарта алады (оқытуды да, оқуды да ескеріңіз)?  1.  Сабақ барысында сынып немесе жекелеген оқушылардың жетістіктері/қиындықтары туралы не  білдім? Менің келесі сабағымды жетілдіруге не көмектеседі, неге көңіл бөлу керек?  1.  2. | | | | | | |