

## БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

## ҚМЖ 5 сынып

ЖАРИЯЛАНДЫ  
03.04.2020СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/71160/>

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: Бөлім 6-бөлім

Бірлескен іс-әрекетті қажет ететін қызықты ойындар.

Мұғалімнің аты-жөні:

Сынып: 5 Қатысқандар саны:

Қатыспағандар саны:

Сабақ тақырыбы : Ойындағы бірлескен іс әрекет және көшбасшылық.

Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме) 5.3.4.1 — денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу

5.2.2.1 — көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну

Сабақ мақсаттары Жаттығу жасау барысында қауіпсіздік техникасын біледі, түсінеді, қолданады.

Оқушылардың денсаулығын нығайту, қимыл — қозғалыс мәдениетін қалыптастыру.

Білімділік - оқушыларды жан - жақты ойлау қабілетін, саласын одан әрі тереңдетеді, білімділік мақсатын жетілдіру.

Бағалау критерийлері • Қауіпсіздік ережесін және жаттығу жасау барысында техникасын түсінеді.

- Оқушылар өзара бірлесіп жұмыс істеу арқылы көшбасшылар анықталады.
- Ойынынның әр кезеңінде бірлесе ойлана отырып бірлесе жұмыс жасайды.
- Оқушылар спорттық ойындар арқылы оқу, тәрбие, сауықтыру және дене шынықтыруға қызығады.
- Ойын аяқталысымен бағалау және топты бағалау мен өзара түсінік жүргізеді.
- Көшбасшылық қабілетті дамыту үшін оқушылар пікір талас ұйымдастырады.

Тілдік мақсаттар

Оқушыларға арналған ғылыми/академиялық тілде жазылған тілдік мақсат мысалы оқушыларға осы бөлімнің пәнді меңгеру мақсаттарына жетуге көмектесу үшін төменде беріліп отыр.

- Көшбасшылық, командалық және қарым-қатынас дағдылары

- ережелер, тәуекел, қауіпсізді
- ойындағы бірлестік
- стратегия
- қарқын
- сыйластық, тиісті тәртіп
- талқылау, жоспарлау, қарастыру
- бағалау, есептеу
- қарқындылық: төмен, біркелкі, жоғары
- үңгір, көздерге арналған орам
- тығылыспақ ойыны
- қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулық
- оқу, тәрбие, сауықтыру
- тапсырма, тәуекел Физикалық қасиеттер кешені (күш, жылдамдық, жарыстар және қазылар алқасы;

Талқылау сұрақтары:

- Топтың қандай стратегиялары жақсы жұмыс істеді?
  - Сіз бірге тиімді және қауіпсіз жұмыс істедіңіз бе?
  - Сіздің тобыңызда, басқаларды бағыттаған көшбасшы болды және сіздер барлықтарыңыз бірге әріптес болдыңыз және идеялармен тең бөлістіңізбе?
  - Шыдамдылықты арттыруға арналған жаттығуларды орындауда қандай қиындықтар болды және тапсырма орындауда оларды қалай жоюға болады?
- Неге кейбір жаттығулар басқаларына қарағанда көбірек физикалық белсенділікті талап етеді?

Құндылықтарды дарыту •Денсалықты бекітуге арналған шыдамдылықты дамыту жаттығулары кешені мен, физикалық жаттығулар қандай салым енгізгенін контекст үшін, басқалардың білімін бағалай, талқылай, өздерінің білімдерін бағалап көрсете алады.

Пәнаралық байланыстар Сабақты математика, биология, физика пәнімен байланыстыру. АКТ қолдану дағдылары Ойындардын ережелерін, әдіс тәсілдерін интернеттен көрсету . Бастапқы білім Оқушыларға арнайы шешім шығаруға қабілеттерін дамыту ұсынылады, олар сонымен бірге көшбасшылыққа өзін және басқаларды бағалауға шешім шығаруға , өздерінің техникалық, тактикалық және коммуникативтік қабілеттерін жаңартады.

Сабақ барысы

Сабақтың жоспарланған кезеңдері Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет Ресурстар

Сабақтың басы

10-15

Оқушыларды қатарға тұрғызу сәлемдесу, рапорт қабылдау, сабақ мақсаттарымен таныстыру. Бір орында оңға, солға, кері бұрылу алаң шетімен қолды жоғары көтеріп, аяқ ұшымен және қолды белге қойып өкшемен жүру, жүруден жүгіріске өтіп алаң шетімен

жүгіру. Жүгіруден жүріске өтіп, жалпы дамыту жаттығуларын жасау, дене қыздыру жаттығулары. Орнында жасалатын жаттығулар: 1. Б. Қ екі қол белде. 1 — 4 басты оңға айналдыру. 1 — 4 басты солға айналдыру. 2. Б. Қ екі қол иық үстінде, аяқ иық кеңдігінде алшақ. 1 — 2 иықты алға айналдыру. 3 — 4 артқа айналдыру. 3. Б. Қ. екі қол кеуде тұсында. 1 — артқа керілу. 2 — оңға бұрыла шынтақты жазу. 3 — б. қ. 4 — солға бұрыла шынтақты жазу. 4. Б. Қ. сол қол белде, оң қол жоғары. 1 — 3 солға иілу. 3 — 4 оңға иілу. 5. Б. Қ. аяқ иық кеңдігінде алшақ. 1 — оң қолдың ұшын сол аяққа. 2 — сол қолдың ұшын оң аяққа тигіземіз. 6. Б. Қ. екі қол тізеде. 1 — 2 тізені оңға айналдыру. 3 — 4 солға айналдыру.

Тынықтыру жаттығулары: Негізгі бөлім кішігірім активити оынын ойнату. Жыланның құйрығын ұстау ойыны. Ойын ұзақтығы 3-5 мин аралығында ойнатылады, оқушылар колонаға тұрады, оқушылар екі колмен алдында тұрған оқушының ыйығынан немесе белінен екі қолмен ұстап тұрады. бір оқушы калонаға карап тұрады ол оқушының максаты колонаның сонғы жағында тұрған оқушының ыйығына қолын тйгізу , ал колонадағы оқушылар бірлесіп бірге қозғала отырып колонаның артқы жағына өткізбеу.(колона арасы үзілмеу керек )

Әр жаттығу үшін үлкен, таза кеңістік. Мұғалім үшін ысқырық.

Сабақтың ортасы

15-20

Оқушылар доппен тұру сәттері: допты төменде, алда, жоғарыда ұстап тұру, допты шеңбердің оң , сол жағына қарай беру , сапта тұрып допты бастан асырып артқа беру «қол жоғарыда». 2 метрге дейін допты беру , қағып алу , баскетбол добымен таңдалған стандартты позицияларда тұрып бір-біріне допты лақтырып беруге қағып алуға тәжірибе жасайды. Сыныптың жартысы допты қағып алу , ал жартысы лақтыру тактикасы тәжірибе жасауы керек. Сыныптың екі жартысы да сабақ барысында рөлмен ауысуы керек. Оқушылардың талдауға , бірлесіп жұмыс жасауға көш басшыны анықтауға бағалауға мүмкіндігі болуы керек .

«Қарсы жүгіру ойыны». 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. «Қораздар шайқасы» ойыны: Бұл ойын үшін алдын — ала мүмкіндігінше үлкен етіп, дөңгелек сызу керек. Қарсыластар бір аяқтап жүріп, дөңгелек ішінен бір — бірін итеріп шығаруы керек. Екінші аяғы жерге тисе, ол ойыншы ұтылған болады.

Әр жаттығу үшін кең, таза кеңістік.

Мұғалім ысқырығы

Керекті спорттық жабдықтар және инвентарь:

Кроссқа дайындық ресурстары:

### Сабақтың соңы

8-10 Жабдықты топпен ақырын орнына қою және басқа топтар бұны аяқтамағанша, орын тауып, тұру. Оқушылар қолды жоғары созып алға қарай жылжый жүреді. Тыныс алу жүйесін қалпына келтіру жаттығуларын орындау үйге тапсырма беру қорытындылау.

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

- Композициялық тапсырмалар кезінде нәтижесі, тапсырмасы мен жабдығы бойынша айырмашылық.

- Өз қимылдар сөз қорын тереңдету үшін реттіліктерін құрғанда қабілетті оқушыларға қиындау сұрақтар қойыңыз.

- Сәл әлсіз оқушыларға көмектесу үшін композициялық тапсырмаларды және де топ мүшелері санын азайту немесе жеңілдету. • Байқау, тыңдау, сұрақ қою.

- Оқушылар қозғалғанда қажет болғанда тоқтап, қауіпсіздік туралы біліп, тапсырмаға қатыса ма?

- Оқушылар алаңда ара қашықтықты және көшбасшы ол не біле ме?

Топтық жұптық талқылау сапасы. • Денсаулық пен дене, қауіпсіздік, салмақ/ағын динамикасы

### 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.

Оқушылар флипчатпен жұмыс жасай білді, және бірлесе талқыладық.

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:

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.