

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Дене тәрбиесінен қысқа мерзімді жоспар

ЖАРИЯЛАНДЫ
27.04.2021СІЛТЕМЕ
https://bilimgger.kz/95061/

Дене

шынықтыру пәнінің қысқа мерзімді жоспар

<p>Узақ мерзімді жоспар бөлімі: 5-тарау Шаңғы /кросс/коньки дайындығы Күні: Сынып: 5</p>	<p>Мектеп: №19 ЖОББМ Мүгалімнің аты-жөні: Иманбеков О.Е.</p>
<p>Сабақтың тақырыбы:</p>	<p>Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:</p>
<p>Сабақтың мақсаттары:</p>	<p>Қауіпсіздік ережесі. Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау</p>
<p>Сабақ мақсаты:</p>	<p>5.1.5.1 Дене жаттығуларын орындауда қиындықтар мен тәуекелдерді бағалау және талдау 5.3.4.1 Денсаулықты нығайту жинақтарын құруға, дене әрекеттерін біріктіру</p>
<p>Бағалау критерилері:</p>	<p>1. - Шаңғы дайындағы сабағында қауіпсіздік ережелерімен таныстыру; 2. - Шаңғы жабдықтарын бойына байланысты дұрыс таңдауды үйрету; - Оқушыларды шаңғы дайындығы кездерінде шаңғымен жүру әдіс- тәсілдерімен таныстыру.</p>
<p>Тілдік мақсат</p>	<p>Оқушылар мыналарды орындай алады: — Шаңғы дайындығы кезінде қауіпсіздік ережелерін түсінеді және өз сөзімен айтып бере алады. — Бойына байланысты шаңғы жабдықтарын дұрыс таңдай алады, және қандай шаңғыларды пайдалануға болмайтындығын біледі. — Ағзаны қалпына келтіру үшін жаттығулар орындай алады.</p>
<p>Оқудың тілдік мақсаты</p>	<p>Оқушыларға осы тараудың мақсатына жетуге және пәнді оқуға жәрдемдесу үшін, тиісінше ғылыми/мектеп терминологиясымен қоса тілдік оқу мақсаттары төменде берілген.</p>
<p>Оқушылар: • шаңғы, коньки және кросс даярлығы бойынша өз түсініктерін сипаттай және көрсете алады.</p>	<p>Пәндік лексика және терминология Мыналарды қамтиды: • Тіпте-теңдікті ұстау • Көтерілу («жұлдызша», «жартылай жұлдызша», «саты»)» • Түсу (жоғары тұрып, орташа тұрып, төмен тұрып) • Орында тұрып бұрылу (аттаумен, серпуген) • Қозғалыста бұрылу (аттаумен) • Тежелу («жартылай жоқпамен», «соқпамен»)» • Шаңғы жүрістері техникасы (ауыспалы, бірауқыттық)</p>
<p>Құндылықтарды дарыту:</p>	<p>Диалогқа арналған пайдалы сөздер Талқылауға арналған сұрақтар: • Сендер шаңғы, коньки және кросс даярлығы сабақтарында қауіпсіздік техникасын білесіңдерме? • Дене шынықтыру сабақтарына дайындық шеңберінде ширату және қалпына келу техникасының элементтеріне не кіретіндігін білесіңдер ме? • Оқушыға кросс даярлығы үшін не қажет?</p>
<p>Панаралық байланыс</p>	<p>Академиялық әділдік, басқа адамдардың идеялары мен ойларын құрметтеу. Білуге құштарлық, шығармашылық және оқылатын материалға сыни қарау арқылы оқуға құштарлыққа баулу, ақылмен, денесімен, қарым-қатынас пен мінезді ұдайы дамыту. Өзіне оқушылардың өз бетімен оқуына ықпал ететін икемділік мен дағдыларды дамытуды қамтиды.</p>
<p>Ақт қолдану:</p>	<p>Қазақ тілі, орыс тілі, ағылшын тілі пәндерімен байланыс. Шаңғы дайындығына байланысты термин сөздерді үш тілде қолдану.</p>
<p>Бастапқы білім:</p>	<p>Сілтемелер бойынша материалды көрсету. Презентация даярлау.</p>
	<p>Оқушылар сыныпта дене шынықтыруға арналған бағдарламаның алдыңғы тарауларын оқу барысында, үйде және мектептен тыс алынған білімдерін ескеріп, денені, тірек-қозғалыс аппаратын басқару дағдыларын меңгерген.</p>

САБАҚ БАРЫСЫ

<p>Сабақ кезеңдері:</p>	<p>Сабақтағы іс-әрекеттер:</p>	<p>құрал жабдықтар (ресурстар)</p>
<p>Сабақтың басы: 10 мин</p>	<p>Оқушыларды сапқа тұрғызып сәлемдесу, түгелдеу. Шаңғы дайындығына арналған киімдеріне назар аудару. Оқушылардың шаңғы жабдықтарының дұрыс екендігін тексеру. Қауіпсіздік ережесін таныстыру, қайталау. Бүгінгі сабақтың мақсатымен таныстыру. Алдағы жұмыстармен таныстыру. Оқушылардың сабаққа деген қызығушылығын ояту мақсатында, шаңғы дайындығына қатысты сұрақтар қою (<i>миға шабуыл</i>) Шаңғы жолы дегеніміз не? Олар қандай болады? Шаңғышыкімі мен аяқ киіміне қойылатын талаптар қандай? Шаңғы құралын қалай күтіп ұстау қажет?</p>	<p>Оқушы санына байланысты шаңғы аяқ киімі, шаңғы және таяғы.</p>

<p>Сабақтың ортасы 25 мин</p>	<p>Шаңғы дайындығындағы қауіпсіздік ережелерімен таныстыру. 1. Киім-ауырма дайындығы болу керек. Міндетті жылы киім, тоқыма қолғап пен спорттық бас киім болуы керек. Желді күні кеудешеген дұрыс. 2. Шұлық киіп, ұлтарақ салғанда, аяқты қыспау үшін аяқ киімінің кең болғаны дұрыс. 3. Аяздық үндері оқушылардың денесін үсік шалғандай белгі байқалса, ол жердің айналасын қармен қазған шағын қылап, көмек көрсету қажет. 4. Шаңғының бекіткіші дұрыс килуіне әрдайым назар аударып отыру қажет. 5. Қалың қармен, мұздақты жерлермен, бұталар арасынан сақтықпен өту қажет. 6. Таудан төмен сырғанау тек қана мұғалімнің рұқсатымен, кезекпен белгілі арақашықтықты сақтай отырып жасалады. 7. Тауға көтерілу арнайы белгіленген жерлерде ғана мүмкін, сондайақ таудан түсіп келе жатқандардың жолын кесіп өтуге тыйым салынады. Шаңғы жабдықтарын бойға байланысты дұрыс таңдау 1-сурет 2-сурет Сапта тұрған оқушыларға шаңғы жабдықтарын қалай таңдау керек екенін көрсету үшін, бір оқушыны ортаға шығарып сол оқушы бойына байланысты шаңғы таңдау. Классикалық шаңғы оқушы бойынан 15-20 см ұзын болатындай таңдаған дұрыс. Оқушылар қолын жоғары көтеріп қолдың білезік тұсынан келетіндей таңдауына болады. 2-сурет. Шаңғы таяғын оқушы бойынан 30 см қысқа болғаны дұрыс, немесе қолтығынан келетіндей етіп таңдауға болады. 2-сурет. Шаңғымен жүру әдіс-тәсілдерімен таныстыру. Оқушыларды спорт залда бір сызық бойына аралары 1 м болатындай сапқа тұрғызып шаңғы жүрістерін орында қайталау. А) Бір мезетті адымсыз жүріс. Гимнастикалық таяқшаны шаңғы таяқшасының орнына пайдаланып екі қолмен бір мезетте алға созып итерілгендей 10 рет қимыл жасау; В) Бір мезетті бір адымды жүріс. Гимнастикалық таяқшаны, шаңғы таяқшасының орнына пайдаланып екі қолмен бір мезетте алға созып итерілгендей қимыл жасап, екі аяқпен кезекпен адым жасағандай қимыл жасау; С) Алма кезек екі адымды жүріс. Тепе-теңдікті сақтай отырып әр адым жасаған сайын екі қолмен алма-кезек итерілгендей қимыл жасау. Ағзаны қалпына келтіру жаттығулары Оқушылар спорт залды айналып жүре отырып тынысалуын қалпына келтіру. Қолды жоғары көтере отырып мұрынмен терек дем алады да, қолды түсіргенде демді ауызбен шығарады.</p>	<p>Оқушы санына байланысты шаңғы, арнайы дайындалған шаңғы жолы, сықырауық.</p> <p>Қауіпсіздік ережелері сілтеме</p> <p>Шаңғы таңдау тәсілдеріне сілтеме</p> <p>Шаңғы жүріс техникасына сілтеме Шаңғы жүрісінің түрлеріне сілтеме https://www.youtube.com/watch?v=mw3KtvGY8-o</p>
<p>Сабақтың соңы: 10 мин</p>	<p>Өткен тақырыпты бекіту мақсатында оқушылардан қалыптастырушы бағалауға тест тапсырмаларын беру. Құрал-жабдықтарды жинау. Бүгінгі сабақты қорытындылау. Соңында оқушылар рефлексия жүргізеді: -нені білдім, нені үйрендім. -нені толық түсінбедім. Үй тапсырмасы — дене қаблеттерін дамыту жаттығулары</p>	<p>Ашық сұрақ-жауаптар</p>
<p>Саралау-оқушыларға көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз: бір оқушыдан күтілетін нәтиже, дербес қолдау көрсету, уақытты ұтымды пайдалануды есепке ала отырып, сабақтың кез-келген кезеңінде қолданыла алады.</p>	<p>Бағалау-оқушылардың сабақ барысында үйренгенін бағалау үшін қолданылатын әдіс-тәсілдер арқылы бағалай алады. Мадақтама, марапаттау</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік ережелерінің сақталуы. Денсаулық сақтау әдістері, сергіту сәттері мен белсенді іс-әрекет түрлері.</p>
<p>Сабақ бойынша рефлексия: 1. Сабақ мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылар нені үйренді?</p>		
<p>2. Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме?</p>		
<p>3. Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме?</p>		
<p>4. Сабақта уақыт кезеңдері сақталды ма ?</p>		
<p>Жалпы оқушыларды бағалау:</p>		
<p>Сабақтың жақсы екі аспектісі (оқытуға, үйренуге қатысты.) 1 Командалық ойындардағы дағдыларды жетілдіру бөліміндегі қауіпсіздік ережесін біледі және әдістерді орындай алады. 2 Өзін-өзі шыдамдылыққа, шымырлыққа, ептілікке баулиды.</p>		
<p>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту және үйрену)</p>		
<p>Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістігі (қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?)</p>		

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

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