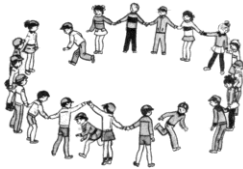


<p>Ұзақ мерзімді жоспар: 6-бөлім Бірлескен Мектеп: және шытырман тапсырмалар арқылы оқыту</p>	
<p>Күні: Сынып: 4 а</p>	<p>Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:</p>
Сабақ тақырыбы	Шытырман және бірлескен тапсырмалар арқылы оқыту
Оқу мақсаттары	Дене жаттығуларын шебер орындау үшін әлеуетті анықтап, қозғалыстың күшті және әлсіз жақтарын салыстыру
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.

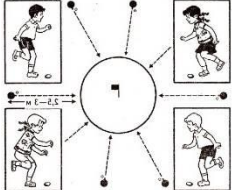
Бастапқы білім	Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді. Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы 0-5 5-7 7-9 9-1	Сәлемдесу. Сабақтың тақырыбын хабарлау. Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру. Қауіпсіздік және тәртіп ережелері. дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады . Техника қауіпсіздігі Сапқа тұру Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба? Жүру . Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай Оң жақ иықпен адымдап секіру Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру Ж.Д.Ж.бір орында.	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп. Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б. Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.
Сабақтың ортасы 30-35	«Секіргіш торғайлар» ойыны. Жерге радиусы 4-6 м. дөңгелек сызылады. Жетекші «мысық» таңдалынып, ол дөңгелектің ортасында болады, ал қалғандары - «торғайлар» дөңгелектің сыртында болады. Мұғалімнің белгісі бойынша торғайлар дөңгелектің іші-сыртына секіре бастайды. Мысық торғайды дөңгелектен шықпаған кезде шап беріп ұстауы керек. Ұсталған ортаға барып отырады немесе дөңгелектің сыртындағы орындыққа отырады. Мысық 3-4 торғайды ұстағасын (келісім бойынша) ұсталған торғайлардан мысық сайланады. Ойын бірнеше рет қайталанады. Епті «мысық» жеңімпаздар атанады Мұғалім ойын барысында келесідей ережелердің сақталуына назар аударуы қажет:	Үлкен бос кеңістік Үлкен ойын кеңістігі. Волейбол добы, шеңберлер, бор, мұғалім ысқырығы. Кең, бос алаң. Ысқырық, борлар, фишкалар.

	<p>- «мысық» «торғайларды» тек қана шеңбер ішінде ұстай алады;</p> <p>- «торғайлар» келісім бойынша бір немесе екі аяқпен секіруге тиісті;</p> <p>- егер «торғай» ең болмаса бір аяғымен дөңгелекте тұрғанда ұсталса, ол ұсталған болып саналады. Өткізілу орынның мүмкіндігіне қарай сыныпты бірнеше шеңберге жасақтап ойнатуға болады. Сұраңыз:</p> <p>- Берілген тапсырмалар арқылы қандай дағдылар дамыды?</p> 	<p>Ойын ережесіне сілтеме: https://www.google.kz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjAgKzs7ZfXAhUEOJoKHZNcArgQFggkMAA&url=https%3A%2F%2Flibrary.wksu.kz%2Findex.php%3Foption%3Dcom_docman%26task%3Ddoc_download%26gid%3D644%26Itemid%3D2&usg=AOvVaw1InC79ot06qir1MnJe8kD7</p>
<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз. Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? «Қармақ» ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады? Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма Сабақ мақсаттары меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйрендіндер? Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту. Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс /</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>

<p>тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, катынастар).</p>		
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>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?</p>		

<p>Ұзақ мерзімді жоспар: 6-бөлім Бірлескен Мектеп: және шытырман тапсырмалар арқылы оқыту</p>	
<p>Күні: Сынып: 4 а</p>	<p>Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:</p>
Сабақ тақырыбы	Басқалармен ынтымақтастық және көшбасшылық
Оқу мақсаттары	Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)


АКТ қолдану дағдылары	<p>Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.</p>	
Бастапқы білім	<p>Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді. Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.</p>	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 0-5</p> <p>5-7</p> <p>7-9</p> <p>9-1</p>	<p>Сәлемдесу. Сабақтың тақырыбын хабарлау. Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру. Қауіпсіздік және тәртіп ережелері. дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады . Техника қауіпсіздігі Сапқа тұру Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба? Жүру . Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай Оң жақ иықпен адымдап секіру Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру Ж.Д.Ж.бір орында.</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп. Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б. Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>

<p>Сабақтың ортасы 30-35</p>	<p>Басқалармен ынтымақтастық және көшбасшылық</p> <p>«Доп жерде» ойыны. Ойынға барлық сынып шеңбер бойымен тұрады. Оның ортасына екі ойыншы орналасады. Дөңгелектің бойында тұрғандар бір немесе екі тізелеріне отырады. Оларда бірнеше баскетбол добы болуы қажет. Ортадағы екі ойыншы – «нысаналар». Мұғалімнің белгісі бойынша ойынға қатысушылар екі «нысананың» аяқтарына тигізу үшін допты домалатады. Ал, олар допты тигізбеуге тырысады. Егерде біреуінің аяғына доп тисе, ол жаңағы ойыншының орнына тұрады. Шеңбердің ортасында көбірек өнер көрсеткен ойыншы жеңімпаз болып саналады. Оқушыға шеңбердің ортасында он секундтан көп емес уақыт болуға болады, егер осы уақыт аралығында оған доп тимесе. Мұғалім ойын барысында келесідей ережелердің сақталуына назар аударуы қажет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ойын белгі бойынша басталады; - доп тиген жетекші, оған доп тигізген ойыншының орнымен ауысады; - допты тізеден төмен ғана тигізу керек. <p>«Нысананың» шеңбер ортасында болу уақытын мұғалім өзі реттейді.</p> <p>Сұраңыз: Ойыншылардың бойында қандай дағдылар болу керек?</p> 	<p>Үлкен бос кеңістік</p> <p>Үлкен ойын кеңістігі. Волейбол добы, шеңберлер, бор, мұғалім ысқырығы.</p> <p>Кең, бос алаң. Ысқырық, борлар, фишкалар. Ойын ережесіне сілтеме: https://www.google.kz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjAgKzs7ZfXAhUEOJoKHZNcArgQFggkMAA&url=https%3A%2F%2Flibrary.wksu.kz%2Findex.php%3Foption%3Dcom_docman%26task%3Ddoc_download%26gid%3D644%26Itemid%3D2&usg=AOvVaw11nC79ot06qir1MnJe8kD7</p>
<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия</p> <p>Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз.</p> <p>Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? «Қармақ» ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады?</p> <p>Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма</p> <p>Сабақ мақсаттары меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?</p> <p>Бүгін оқушылар нені үйрендіндер?</p> <p>Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>

<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту. Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, катынастар).</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>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?</p>		

<p>Ұзақ мерзімді жоспар: 6-бөлім Бірлескен Мектеп: және шытырман тапсырмалар арқылы оқыту</p>	
<p>Күні: Сынып: 4 а</p>	<p>Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:</p>
Сабақ тақырыбы	Басқалармен ынтымақтастық және көшбасшылық
Оқу мақсаттары	Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.


Бастапқы білім	<p>Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді.</p> <p>Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі.</p> <p>Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.</p>	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 0-5</p> <p>5-7</p> <p>7-9</p> <p>9-1</p>	<p>Сәлемдесу.</p> <p>Сабақтың тақырыбын хабарлау.</p> <p>Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру.</p> <p>Қауіпсіздік және тәртіп ережелері.</p> <p>дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады .</p> <p>Техника қауіпсіздігі</p> <p>Сапқа тұру</p> <p>Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба?</p> <p>Жүру .</p> <p>Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста</p> <p>Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай</p> <p>Оң жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Сол жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Әрбір адымда секіріп жүгіру</p> <p>Аяқты артқа бүгіп жүгіру</p> <p>Тізені жоғары көтеріп жүгіру</p> <p>Ж.Д.Ж.бір орында.</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік.</p> <p>Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p> <p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі).</p> <p>Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
<p>Сабақтың ортасы 30-35</p>	<p>«Түлкі мен тиін»</p> <p>Оқушылар өз араларында бір «түлкі» мен бір «тиін» таңдайды.</p> <p>Қалғандары «ағаштарды» суреттеп тұрады. Олар қол ұстасып, ойын алаңына екі-екеуден тарап кетеді де, бетпе-бет тұрып, қолдарын жоғары көтереді.</p> <p>«Түлкі» «тиінді» қуалап, оған қолын тигізуге тырысады. «Тиін» оны болдырмау үшін «ағаштың» үстінде тығыла алады. "Тиін" "ағаштың" үстінде тығылып алған болса, жұп-жұппен тұрған ойыншылар қолдарын жіберместен отыра қалады. Ол арқасымен тұрған ойыншы бұдан былай "тиін" болады.</p> <p>Әр ойыншы кезекпен "түлкі" немесе "тиін" рөлін ойнамайынша ойын жасғаса береді. Мұғалім</p>	<p>Үлкен бос кеңістік</p> <p>Үлкен ойын кеңістігі. Волейбол добы, шеңберлер, бор, мұғалім ысқырығы.</p> <p>Кең, бос алаң. Ысқырық, борлар, фишкалар.</p>

	<p>оқушыларға жеңіл атлетикалық тапсырмаларды орындау кезіндегі және ойындардағы қиыншылықтар мен қауіп-қатерлер жайында ескерту тиіс.</p> <p>Ойын реакция мен қозғалыс жалдамдығын дамытатынын оқушыларға түсіндіру керек.</p> <p>Сұраңыз: Аталған ойынды өткізу үшін қандай қауіпсіздік шараларын қолдану қажет?</p> 	<p>Ойын ережесіне сілтеме: https://www.google.kz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjAgKzs7ZfXAhUEOJoKHZNcArgQFggkMAA&url=https%3A%2F%2Flibrary.wksu.kz%2Findex.php%3Foption%3Dcom_docman%26task%3Ddoc_download%26gid%3D644%26Itemid%3D2&usg=AOvVaw1InC79ot06qir1MnJe8kD7</p>
<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия</p> <p>Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз.</p> <p>Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? « Қармақ » ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады?</p> <p>Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма</p> <p>Сабақ мақсаттары меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?</p> <p>Бүгін оқушылар нені үйренділер?</p> <p>Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту.</p> <p>Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру.</p> <p>Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою.</p> <p>Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар).</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік.</p> <p>Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>

<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>
<p>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?</p>	

<p>Ұзақ мерзімді жоспар: 6-бөлім Бірлескен Мектеп: және шытырман тапсырмалар арқылы оқыту</p>	
<p>Күні: Сынып: 4 а</p>	<p>Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:</p>
Сабақ тақырыбы	Баскетбол элементтері бар ойындар
Оқу мақсаттары	Баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтау және ұйымдастыру.
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.


Бастапқы білім	Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді. Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы 0-5 5-7 7-9 9-1	Сәлемдесу. Сабақтың тақырыбын хабарлау. Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру. Қауіпсіздік және тәртіп ережелері. дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады . Техника қауіпсіздігі Сапқа тұру Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба? Жүру . Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай Оң жақ иықпен адымдап секіру Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру Ж.Д.Ж.бір орында.	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп. Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б. Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.
Сабақтың ортасы 30-35	«Атымды айтып шақыр!» ойыны. Сыныпты бірнеше шағын топтарға бөліп, әр топ шеңберге тұрады. Шеңбердің ортасында бір ойыншы баскетбол добына иелік ету қозғалысында болады (допты жерге ұру, жоғары лақтырып ұстап алу, қолдан қолға ауыстыру, денені айналдырып қолдан қолға ауыстыру т.с.с.). Мұғалімнің белгісі бойынша ортадағы ойыншы допты жоғары лақтырады да шеңберде тұрған кез-келген ойыншының атын атап шақырып өзі ортадан кетіп қалады, ал есімі аталған ойыншы доп жерге түскенге дейін оны ұстап алу керек. Осылай ойын жалғасады. Допты аз мөлшерде жерге түсіріп алған топтар жеңімпаз болып танылады. Мұғалім оқушыларға доппен ойнау барысындағы қауіпсіздік ережелері мен бір-біріне деген сыйластықтары туралы ескертеді. Оқушыларға дер кезінде допты ұстап алуға, иелік	Үлкен бос кеңістік Үлкен ойын кеңістігі. Волейбол добы, шеңберлер, бор, мұғалім ысқырығы. Кең, бос алаң. Ысқырық, борлар, фишкалар. Ойын ережесіне сілтеме:

	<p>етуге және командадағы іс-әрекетті үйлестіру қабілеттерінің жетілуіне ықпал ету маңызды.</p> <p>Сұраңыз:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Допқа иелік етуде сізге қандай дағды жетіспейді? - Жетілдіру үшін басқа да жаттығулар ұсына аласыз ба? 	<p>https://www.google.kz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjAgKzs7ZfXAhUEOJoKHZNcArgQFggkMAA&url=https%3A%2F%2Flibrary.wksu.kz%2Findex.php%3Foption%3Dcom_docman%26task%3Ddoc_download%26gid%3D644%26Itemid%3D2&usg=AOvVaw1InC79ot06qir1MnJe8kD7</p>
<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия</p> <p>Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз.</p> <p>Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? « Қармақ » ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады?</p> <p>Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма</p> <p>Сабақ мақсаттары менгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?</p> <p>Бүгін оқушылар нені үйрендіндер?</p> <p>Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту.</p> <p>Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру.</p> <p>Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік.</p> <p>Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>

<p>сұрақтар қою. Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар).</p>		
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>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?</p>		

<p>Ұзақ мерзімді жоспар: 6-бөлім Бірлескен Мектеп: және шытырман тапсырмалар арқылы оқыту</p>	
<p>Күні: Сынып: 4 а</p>	<p>Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:</p>
Сабақ тақырыбы	Баскетбол элементтері бар ойындар
Оқу мақсаттары	Түрлі әрекеттерді орындау кезінде олардың айырмашылықтарын сезіне отырып, түрлі рөлдермен эксперимент жасау
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.


Бастапқы білім	Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді. Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 0-5</p> <p>5-7</p> <p>7-9</p> <p>9-1</p>	<p>Сәлемдесу. Сабақтың тақырыбын хабарлау. Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру. Қауіпсіздік және тәртіп ережелері. дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады . Техника қауіпсіздігі Сапқа тұру Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба? Жүру . Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай Оң жақ иықпен адымдап секіру Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру Ж.Д.Ж.бір орында.</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп. Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделме алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
Сабақтың ортасы 30-35	<p>«Түлкі мен тауықтар» ойыны. Зал ортасында квадрат түрінде гимнастикалық орындықтар қойылады. Бір жетекші — «түлкі», ал екіншісі - «аңшы» сайланады, қалған ойыншылар - «тауықтар». Залдың бір бұрышында «ін» болады, онда «түлкі» орналасады, ал келесі бұрышта «аңшы» тұрады. «Тауықтар» орындықтардың айналасында орналасады. Белгі берілгесін «тауықтар» орындыққа бір мініп, бір түсіп жүреді, екінші белгі берілгесін «түлкі»</p> <p>«інінен» шығып, ең болмағанда бір аяғымен жерде тұрған «тауықтарды» ұстап алып, «ініне» апарады. Егер жолда «аңшы» кездесе, «тауықты» тастап, өз «ініне» қашады, ал ұсталған «тауық» қашып орнына барады. Егер «аңшы» «түлкіні» ұстап алса, жаңа «түлкі» сайланады. Ойын осы ержемен қайталаынады.</p>	<p>Үлкен бос кеңістік</p> <p>Үлкен ойын кеңістігі. Волейбол добы, шеңберлер, бор, мұғалім ысқырығы.</p> <p>Кең, бос алаң. Ысқырық, борлар, фишкалар.</p>

	<p>Бірде-бір ұсталмаған ойыншы жеңімпаз атанады. Мұғалім ойын барысында келесідей ережелердің сақталуына назар аударуы қажет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «түлкі» «тауық қораға» кіргенде бір «тауықты» ұстай алады; - бастаушының белгісі бойынша «түлкі» «тауықты» ұстасын, ұстамасын «тауық қорадан» кетуі керек; <p>орындықтың үстінде тұрғандар бір-біріне көмектесуге рұқсат, яғни бірін-бірі ұстап тұра алады. Белгілер: «тауыққа», «түлкіге», «аңшыға» белгілерді мұғалім беріп тұрады. Оқушыларға ойынның басқа да ережесін ұсыныңыз. Сұраңыз: Бүгінгі тапсырманың қиын тұсын айта аласыз ба? Түлкі образында жақсы нәтижеге қол жеткізген сыныптасыңызды атап көрсете аласыз ба?</p> 	<p>Ойын ережесіне сілтеме: https://www.google.kz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjAgKzs7ZfXAhUEOJoKHZNcArgQFggkMAA&url=https%3A%2F%2Flibrary.wksu.kz%2Findex.php%3Foption%3Dcom_docman%26task%3Ddoc_download%26gid%3D644%26Itemid%3D2&usg=AOvVaw1InC79ot06qir1MnJe8kD7</p>
<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия</p> <p>Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз.</p> <p>Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? «Қармақ» ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады?</p> <p>Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма</p> <p>Сабақ мақсаттары меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?</p> <p>Бүгін оқушылар нені үйренділер?</p> <p>Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту. Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік. Қауіпсіздік ережелерімен</p>

<p>дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру.</p> <p>Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою.</p> <p>Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар).</p>	<p>тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>таныстыру</p>
<p>Рефлексия</p> <p>Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?</p> <p>Бүгін оқушылар нені үйренді?</p> <p>Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>Жалпы баға</p> <p>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?</p>		

<p>Ұзақ мерзімді жоспар: 6-бөлім Бірлескен Мектеп: және шытырман тапсырмалар арқылы оқыту</p>	
<p>Күні: Мұғалімнің аты-жөні: Сынып: 4 а Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:</p>	
Сабақ тақырыбы	Ойындардағы қиялды дамыту
Оқу мақсаттары	Көшбасшылық рөлдерімен кезектесіп алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.


Бастапқы білім	Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді. Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы 0-5 5-7 7-9 9-1	Сәлемдесу. Сабақтың тақырыбын хабарлау. Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру. Қауіпсіздік және тәртіп ережелері. дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады . Техника қауіпсіздігі Сапқа тұру Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба? Жүру . Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай Оң жақ иықпен адымдап секіру Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру Ж.Д.Ж.бір орында.	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп. Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б. Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.
Сабақтың ортасы 30-35	«Бос орын» ойыны. Барлық сынып, жүргізушінің қатысуынсыз бір-бірінен жарты қадамнан қолдарын арқаға қойып, дөңгелекке орналасады. Жетекші дөңгелектің сыртында болады. Жетекші дөңгелекті айнала жүгіреді де, қандай болсын бір ойыншыны түртіп кетеді. Осыдан кейін басқа жаққа дөңгелек бойымен жүгіреді. Жетекші түртіп кеткен ойыншы кейін қарай жүгіріп өзінің орнына жетекшіден бұрын барып тұруға тырысады. Жолда кездесіп ойыншылар сәлемдеседі, бір-біріне қолдарын береді, тізерлеп отырады. Ал, бос орынды ала алмай қалған жетекші болады. Мұғалім ойын барысында келесідей - ережелердің сақталуына назар аударуы қажет: жетекші ойыншыны жарысқа шақыру үшін, оған қолын тигізуі керек; ойыншылар дөңгелек бойымен жүгірген кезде ешкім	Үлкен бос кеңістік Үлкен ойын кеңістігі. Волейбол добы, шеңберлер, бор, мұғалім ысқырығы. Кең, бос алаң. Ысқырық, борлар, фишкалар.

	<p>оларға кедергі жасамауға тиісті; кездескен жерде ойын шартын бұзбау қажет; орын алмағаны жетекші болады. Ойынның ережесін бұзбай ойнау неліктен маңызды? Жүргізушіге тезарада бос орынға ие болу үшін қандай дағдылар қажет?</p> 	<p>Ойын ережесіне сілтеме: https://www.google.kz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjAgKzs7ZfXAhUEOJoKHZNcArgQFggkMAA&url=https%3A%2F%2Flibrary.wksu.kz%2Findex.php%3Foption%3Dcom_docman%26task%3Ddoc_download%26gid%3D644%26Itemid%3D2&usg=AOvVaw1InC79ot06qir1MnJe8kD7</p>
<p>Сабақтың соны 35-40</p>	<p>Рефлексия Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз. Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? «Қармақ» ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады? Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма Сабақ мақсаттары меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйрендідер? Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту. Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар).</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>

<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>
<p>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?</p>	

<p>Ұзақ мерзімді жоспар: 6-бөлім Бірлескен Мектеп: және шытырман тапсырмалар арқылы оқыту</p>	
<p>Күні: Сынып: 4 а</p>	<p>Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:</p>
Сабақ тақырыбы	Шытырман және бірлескен тапсырмалар арқылы оқыту
Оқу мақсаттары	Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.

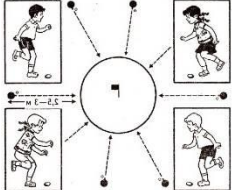
Бастапқы білім	Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді. Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы 0-5 5-7 7-9 9-1	Сәлемдесу. Сабақтың тақырыбын хабарлау. Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру. Қауіпсіздік және тәртіп ережелері. дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады . Техника қауіпсіздігі Сапқа тұру Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба? Жүру . Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай Оң жақ иықпен адымдап секіру Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру Ж.Д.Ж.бір орында.	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп. Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б. Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделме алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.
Сабақтың ортасы 30-35	«Екі аяз» ойыны. Ойын алаңының қарама-қарсы жағында арасы 10-20 м. «үй» мен «мектепті» белгілеу қажет. Екі жетекші - «аяз», қалған ойыншылар - «балалар». Балалар үйдің жанындағы сызыққа орналасады, ал алаңның ортасында көшеде «екі аяз» тұрады. Аяздар балаларға мынандай сөздермен өлеңдетеді: «Біз екі жас ағайын, екі аяз мықтымыз». Бір аяз, өзін көрсетіп: «Мен аяз - қызыл мұрын», екіншісі «мен аяз - көк мұрын». Екеуі: «Біздерден қорықпай, кім жолға шығады?». Барлық балалар жауап береді: «Біз қорықпаймыз, бізге аяз қорқынышты емес!». Осы сөздерден кейін балалар үйден мектепке дейін қашады. Аяздар оларды ұстап алуға тырысады, яғни	Үлкен бос кеңістік Үлкен ойын кеңістігі. Волейбол добы, шеңберлер, бор, мұғалім ысқырығы. Кең, бос алаң. Ысқырық, борлар, фишкалар.

	<p>оларды «қатырады». Ұсталғандар сол жерде тоқтайды. Сонан соң аяздар балаларға жаңағы сөздерді қайталайды, балалар да жауап береді де, үйге жүгіреді. Жолда ұсталып қалған балаларға көмектеседі, яғни оларға қолдарын тигізеді, сөйтіп оларды ойынға қосады. Аяздар балаларды тағы ұстайды, тұрған балаларға көмектесуге бөгет жасайды. Екінші рет аяздар өлеңді толық айтпайды, тек соңғы шумақтарын айтады. Екі айналымнан кейін қолға түскен балалар жаңа аяздарды тандайды. Қолға түскендерді санайды және жіберіп қояды. Ойын қайтадан басталады. Жетекшілер де ауыстырылады. Ойынның соңында «аяз» қатыра алмаған «балалар» және ең жақсы жүргізуші сыңарлар анықтала Мұғалім ойын барысында келесідей ережелердің сақталуына назар аударуы қажет:</p> <p>ойыншылар үйден «аяз бізге қорқынышты емес» деген сөзден кейін ғана қашып шығады; үйден қашып шыққаннан кейін қашпауға немесе үйде тұрып қалуға болмайды, ондай жағдайда ойыншы ұсталған болып есептеледі; «қатырылған» ойыншы сол жерде тұрып қалады.</p> <p>Сұраңыз: - Қандай қиындықтар кездесті? - Осыған ұқсас ойындар білесіз бе?</p> 	<p>Ойын ережесіне сілтеме: https://www.google.kz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjAgKzs7ZfXAhUEOJoKHZNcArgQFggkMAA&url=https%3A%2F%2Flibrary.wksu.kz%2Findex.php%3Foption%3Dcom_docman%26task%3Ddoc_download%26gid%3D644%26Itemid%3D2&usg=AOvVaw1InC79ot06qir1MnJe8kD7</p>
<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз. Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? «Қармақ» ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады? Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма Сабақ мақсаттары менгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйрендіндер? Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды менгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>

<p>қоюды жоспарлап отырсыз?</p> <p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту. Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар).</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>Жалпы баға Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланңыз)? 1: 2: Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланңыз)? 1: 2: Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?</p>		

<p>Ұзақ мерзімді жоспар: 6-бөлім Бірлескен Мектеп: және шытырман тапсырмалар арқылы оқыту</p>	
<p>Күні: Сынып: 4 а</p>	<p>Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:</p>
Сабақ тақырыбы	Басқалармен ынтымақтастық және көшбасшылық
Оқу мақсаттары	Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)

АКТ қолдану дағдылары	<p>Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.</p>	
Бастапқы білім	<p>Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді. Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.</p>	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 0-5</p> <p>5-7</p> <p>7-9</p> <p>9-1</p>	<p>Сәлемдесу. Сабақтың тақырыбын хабарлау. Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру. Қауіпсіздік және тәртіп ережелері. дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады . Техника қауіпсіздігі Сапқа тұру Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба? Жүру . Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай Оң жақ иықпен адымдап секіру Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру Ж.Д.Ж.бір орында.</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп. Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б. Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>

<p>Сабақтың ортасы 30-35</p>	<p>Басқалармен ынтымақтастық және көшбасшылық</p> <p>«Доп жерде» ойыны. Ойынға барлық сынып шеңбер бойымен тұрады. Оның ортасына екі ойыншы орналасады. Дөңгелектің бойында тұрғандар бір немесе екі тізелеріне отырады. Оларда бірнеше баскетбол добы болуы қажет. Ортадағы екі ойыншы – «нысаналар». Мұғалімнің белгісі бойынша ойынға қатысушылар екі «нысананың» аяқтарына тигізу үшін допты домалатады. Ал, олар допты тигізбеуге тырысады. Егерде біреуінің аяғына доп тисе, ол жаңағы ойыншының орнына тұрады. Шеңбердің ортасында көбірек өнер көрсеткен ойыншы жеңімпаз болып саналады. Оқушыға шеңбердің ортасында он секундтан көп емес уақыт болуға болады, егер осы уақыт аралығында оған доп тимесе. Мұғалім ойын барысында келесідей ережелердің сақталуына назар аударуы қажет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ойын белгі бойынша басталады; - доп тиген жетекші, оған доп тигізген ойыншының орнымен ауысады; - допты тізеден төмен ғана тигізу керек. <p>«Нысананың» шеңбер ортасында болу уақытын мұғалім өзі реттейді.</p> <p>Сұраңыз: Ойыншылардың бойында қандай дағдылар болу керек?</p> 	<p>Үлкен бос кеңістік</p> <p>Үлкен ойын кеңістігі. Волейбол добы, шеңберлер, бор, мұғалім ысқырығы.</p> <p>Кең, бос алаң. Ысқырық, борлар, фишкалар. Ойын ережесіне сілтеме: https://www.google.kz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjAgKzs7ZfXAhUEOJoKHZNcArgQFggkMAA&url=https%3A%2F%2Flibrary.wksu.kz%2Findex.php%3Foption%3Dcom_docman%26task%3Ddoc_download%26gid%3D644%26Itemid%3D2&usg=AOvVaw11nC79ot06qir1MnJe8kD7</p>
<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия</p> <p>Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз.</p> <p>Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? «Қармақ» ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады?</p> <p>Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма</p> <p>Сабақ мақсаттары меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?</p> <p>Бүгін оқушылар нені үйрендіндер?</p> <p>Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>

<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту. Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, катынастар).</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>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?</p>		

<p>Ұзақ мерзімді жоспар: 8-бөлім: Денсаулық туралы білім алу және практика арқылы машықтандыру</p>		<p>Мектеп:</p>
<p>Күні: Сынып: 4 а</p>		<p>Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:</p>
Сабақ тақырыбы	Жүгіру дағдылары мен денсаулықты нығайту	
Оқу мақсаттары	Дене жаттығулары үшін денсаулық және салауатты өмір салтын маңыздылығын	
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу	
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.	
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?	
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.	
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)	

АКТ қолдану дағдылары	<p>Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.</p>	
Бастапқы білім	<p>Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді. Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.</p>	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 0-5</p> <p>5-7</p> <p>7-9</p> <p>9-1</p>	<p>Сәлемдесу. Сабақтың тақырыбын хабарлау. Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру. Қауіпсіздік және тәртіп ережелері. дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады . Техника қауіпсіздігі Сапқа тұру Кеңістікте топпен жүргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба? Жүру . Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай Оң жақ иықпен адымдап секіру Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру Ж.Д.Ж.бір орында.</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп. Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б. Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
Сабақтың ортасы 30-35	<p>«Үшінші ойыншы артық» Ойыншылар алаңның ішінде жұппен үлкен айналым жасап орналасады. Жұптардың арақашықтығы 4-5 метр. Ойынның ішінде бір қуғыншы, бір қуғыншыдан қашатын ойыншы сайланады. Екеуі де сызықтың сыртқы бөлігінде, жанында тұрады. Мұғалімнің белгісі бойынша қуғыншы, қашып бара жатқан қашқын ойыншыны қуып жетіп иығынан соғуы қажет. Қашып жүрген ойыншы қуғыншыны жеткізбей кез-келген жұптың алдына тұра қалуына болады. Сол кезде жұптың артық үшінші ойыншысы</p>	<p>Үлкен бос кеңістік Үлкен ойын кеңістігі. Волейбол добы, шеңберлер, бор, мұғалім ысқырығы.</p>

	<p>куғыншыдан қашуы тиіс. Егерде куғыншы қуып жетіп алса екеуі рөлдерін ауыстырады. Белгіленген айналым сызығын бұзуға болмайды. Мұғалім осы ойын бойынша қауіпсіздікережесіне назар аударуы қажет.</p> <p>Оқушыларға бұл ойын арқылы жылдамдық, ептілік, кеңістікті назарға ұстау қасиеттері дамитынын түсіндіріп айтады.</p> <p>Оқу тапсырмасы бойынша рефлексия жүргізіңіз.</p>	<p>Кең, бос алаң. Ысқырық, борлар, фишкалар.</p> <p>Ойын ережесіне сілтеме: https://www.google.kz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjAgKzs7ZfXAhUEOJoKHZNcArgQFggkMAA&url=https%3A%2F%2Flibrary.wksu.kz%2Findex.php%3Foption%3Dcom_docman%26task%3Ddoc_download%26gid%3D644%26Itemid%3D2&usg=AOvVaw1InC79ot06qir1MnJe8kD7</p>
<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия</p> <p>Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз.</p> <p>Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба?</p> <p>«Үшінші ойыншы артық»</p> <p>ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады?</p> <p>Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма</p> <p>Сабақ мақсаттары меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?</p> <p>Бүгін оқушылар нені үйрендідер?</p> <p>Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту.</p> <p>Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру.</p> <p>Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою.</p> <p>Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар).</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік.</p> <p>Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>
<p>Рефлексия</p> <p>Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	

<p>болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	
<p>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?</p>	

<p>Ұзақ мерзімді жоспар: 8-бөлім: Денсаулық туралы білім алу және практика арқылы машықтандыру</p>		<p>Мектеп:</p>
<p>Күні: Сынып: 4 а</p>		<p>Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:</p>
Сабақ тақырыбы	Денсаулықты нығайтуға арналған ойындар мен эстафеталар	
Оқу мақсаттары	Көшбасшылық рөлдерімен кезектесіп алмасып, әрекет мақсаттарына қол жеткізу үшін өз бетінше және топта жұмыс істей білу	
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу	
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.	
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?	
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.	
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)	
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.	


Бастапқы білім	Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді. Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы 0-5 5-7 7-9 9-1	Сәлемдесу. Сабақтың тақырыбын хабарлау. Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру. Қауіпсіздік және тәртіп ережелері. дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады . Техника қауіпсіздігі Сапқа тұру Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба? Жүру . Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай Оң жақ иықпен адымдап секіру Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру Ж.Д.Ж.бір орында.	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп. Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б. Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделме алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.
Сабақтың ортасы 30-35	«Допты беру» эстафетасы. Ойыншылар екі жаққа сапқа тұрады, команда капитандары допты бірінші болып алады. Белгі берілгеннен кейін оқушылар допты оң жақтан бір-біріне береді. Ойын ойыншы сапта бірінші болғанға дейін жалғасады. Допты бірінші беріп болған команда жеңіске жетеді. «Допты капитанға беру». Сынып бірнеше командаға бөлінеді. Команда бір-бірден сапқа тұрады. Команда капитаны 2-3 м қашықтықта өз командасына қарама-қарсы тұрады. Мұғалімнің белгісі бойынша капитан допты команданың бірінші ойыншысына береді, ол оны капитанға қайтарады, капитан допты тізерлеп отырып қағып алады. Команданың соңғы	Үлкен бос кеңістік Үлкен ойын кеңістігі. Волейбол добы, шеңберлер, бор, мұғалім ысқырығы. Кең, бос алаң. Ысқырық, борлар, фишкалар.

	<p>ойыншысына дейін осылай жалғасады. Соңғы ойыншы допты капитанға берген кезде, капитан допты жоғары көтеріп, ойын аяқталады</p> <p>«Қармақ» ойыны</p> <p>Топты оқушы санына байланысты шеңбер жасатып тұрғызамыз. Топтың ішінен бір оқушы жүргізуші болып сайланады. Жүргізушінің қолына құм толтырылған дорбасы бар арқан-жіп болады. Топ құрған шеңбердің диаметрі жүргізушіден 3-5 метр қашықтықта болуы керек. Мұғалімнің белгісі бойынша жүргізуші еденге отырып арқан –жіпті еденге тиер-тиместен айналдыруы қажет. Ойыншылар айналып келе жатқан арқан-жіптен аяқтарын тигізбей секіріп отыруы қажет. Қай оқушының аяғына тиеді сол оқушы ойыннан шығып отырады. Ойын бір оқушы қалғанша жалғасады</p>	<p>Ойын ережесіне сілтеме: https://www.google.kz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjAgKzs7ZfXAhUEOJoKHZNcArgQFggkMAA&url=https%3A%2F%2Flibrary.wksu.kz%2Findex.php%3Foption%3Dcom_docman%26task%3Ddoc_download%26gid%3D644%26Itemid%3D2&usg=AOvVaw1InC79ot06qir1MnJe8kD7</p>
<p>Сабактың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия</p> <p>Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз.</p> <p>Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба?</p> <p>«Допты беру» эстафетасы.</p> <p>ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады?</p> <p>Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма</p> <p>Сабак мақсаттары меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?</p> <p>Бүгін оқушылар нені үйрендідер?</p> <p>Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту.</p> <p>Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру.</p> <p>Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою.</p> <p>Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік.</p> <p>Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>

қосу (мысалы: динамика, катынастар).		
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>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?</p>		

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 4-бөлім: Қазақ ұлттық ойындар		Мектеп:	
Күні: Сынып: 4 а		Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:	
Сабақ тақырыбы	Ұлттық зияткерлік ойындар		
Оқу мақсаттары	Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру		
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.		
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.		

Бастапқы білім	Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді. Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы 0-5 5-7 7-9 9-1	Сәлемдесу. Сабақтың тақырыбын хабарлау. Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру. Қауіпсіздік және тәртіп ережелері. дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады . Техника қауіпсіздігі Сапқа тұру Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба? Жүру . Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай Оң жақ иықпен адымдап секіру Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру Ж.Д.Ж.бір орында.	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп. Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б. Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделме алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.
Сабақтың ортасы 30-35	« Ақ пен қара асық ». Екі ойыншы ойнайды, бірі ақ асықтармен, екіншісі- қарамен. Ойынның басында әр біреуінде 12 асықтан. Ойынның мақсаты – қарсыластың барлық асықтарын алу немесе олардың жүрістерін шектеу. 64 текшесі бар, ұяшықтары 8*8 ойын тақтасында ойнайды. Қара асықтары бар ойыншы , бірінші болып жүреді. Одан кейін ойыншылар кезектесіп жүреді. Жүрісті өткізуге болмайды. Жүріс асықты бір текшеден келесі текшеге жүруден тұрады. Берілген ойын «Дойбы» ойыны сияқты оналады. Жұптарда, оқушыларды өз білімдері және тәжірибелерімен бөлісуді сұраңыз. Ойынның соңында тиімді болған ең негізгі стратегиялар мен тактикаларды талқылаңыздар.	Үлкен ойын кеңістігі. Волейбол добы, шеңберлер, бор, мұғалім ысқырығы. «Көкпар» қазақтың ұлттық ойынына сілтеме: https://www.youtube.com/watch?v=JfD8NaHM4Hg

	<p>Сұраңыз: Өздеріңіздің және басқалардың шығармашылық қабілеттері мен идеяларын біріктіре алдыңыздар ма?</p> 	<p>Үлкен ойын кеңістігі. Доп, шеңберлер, шеңберлерді сызу үшін бор, алаңды белгілеу үшін конустар немесе фишкалар, командаларды белгілеу үшін манишкалар, баулар, ысқырық. «Жаяу көкпар» интернет ресурсына сілтеме: http://igrushka.kz/vip27/peskok.shtml https://www.youtube.com/watch?v=FfFZmY4Fm9I</p>
<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз. Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? «Қармақ» ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады? Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма Сабақ мақсаттары меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйрендідер? Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту. Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс /</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>

<p>тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, катынастар).</p>		
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>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?</p>		

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 4-бөлім: Қазақ ұлттық ойындар		Мектеп:	
Күні: Сынып: 4 а		Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:	
Сабақ тақырыбы	Ұлттық зияткерлік ойындар		
Оқу мақсаттары	Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру		
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.		
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.		

Бастапқы білім	<p>Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді.</p> <p>Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі.</p> <p>Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.</p>	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 0-5</p> <p>5-7</p> <p>7-9</p> <p>9-1</p>	<p>Сәлемдесу.</p> <p>Сабақтың тақырыбын хабарлау.</p> <p>Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру.</p> <p>Қауіпсіздік және тәртіп ережелері.</p> <p>дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады .</p> <p>Техника қауіпсіздігі</p> <p>Сапқа тұру</p> <p>Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба?</p> <p>Жүру .</p> <p>Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста</p> <p>Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай</p> <p>Оң жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Сол жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Әрбір адымда секіріп жүгіру</p> <p>Аяқты артқа бүгіп жүгіру</p> <p>Тізені жоғары көтеріп жүгіру</p> <p>Ж.Д.Ж.бір орында.</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік.</p> <p>Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p> <p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі).</p> <p>Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
<p>Сабақтың ортасы 30-35</p>	<p>«Тоғызқұмалақ» ойынындағы негізгі ережелерді қарастырыңыз. Ойынның мақсаты – ойыншы өз серіктесіндегі 81 тастан көбірек жеңу екендігін түсіндіріңіз. Ойыннан кейін олар пайдаланылған тактиканы және ойынды жақсарту бойынша стратегияларды талқылайды.</p> <p>Мұғалімге, оқушылардың ынталарын арттыру үшін, осы зияткерлік ойын туралы қызықты ақпарат беріп, көрсету керектігі ұсынылады. Ойынды өткізу бойынша нұсқаулар алу үшін оқу ресурстарын қараңыз.</p> <p>Сұраңыз: Бұл ойынға қандай өзгеріс енгізер едіңіз? Ойын кезінде өздеріңіздің шығармашылық қабілеттеріңізді қалай қолдандыңыздар?</p>	<p>Үлкен ойын кеңістігі.</p> <p>Волейбол добы, шеңберлер, бор, мұғалім ысқырығы.</p> <p>«Көкпар» қазақтың ұлттық ойынына сілтеме: https://www.youtube.com/watch?v=JfD8NaHM4Hg</p>

		
<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз. Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? «Қармақ» ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады? Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма Сабақ мақсаттары меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды?</p>	<p>Үлкен ойын кеңістігі. Доп, шеңберлер, шеңберлерді сызу үшін бор, алаңды белгілеу үшін конустар немесе фишкалар, командаларды белгілеу үшін манишкалар, баулар, ысқырық. «Жаяу көкпар» интернет ресурсына сілтеме: http://igrushka.kz/vip27/peskok.shtml https://www.youtube.com/watch?v=FfFZmY4Fm9I</p>
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту. Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар).</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	

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?

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 4-бөлім: Қазақ ұлттық ойындар		Мектеп:	
Күні: Сынып: 4 а		Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:	
Сабақ тақырыбы	Қазақтың қозғалмалы ойындары		
Оқу мақсаттары	4.2.7.7. Топтық және дербес дене қимылдарында патриоттық сезімін, өзара іс қимылдар мен адал бәсекелестікті көрсету		
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.		
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.		

Бастапқы білім	Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді. Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы 0-5 5-7 7-9 9-1	Сәлемдесу. Сабақтың тақырыбын хабарлау. Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру. Қауіпсіздік және тәртіп ережелері. дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады . Техника қауіпсіздігі Сапқа тұру Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба? Жүру . Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай Оң жақ иықпен адымдап секіру Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру Ж.Д.Ж.бір орында.	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп. Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б. Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделме алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.
Сабақтың ортасы 30-35	(Т, Ж, ҚБ) «Түйілген орамал». Сыныпты екі топқа бөлу. Әр топта біреуі «жүргізуші» болып, шеңбердің ортасына, ал қалғандары оны қоршап тұрады. Жүргізушінің «Бір, екі, үш!» деген белгісінен кейін ойыншылар алаңда бір-біріне орамалды лақтырып, жүргізушіге ұстатпауға тырысады. Ал жүргізушінің міндеті – ойыншыны қуып жетіп, иығына қолын тигізіп орамалды алу. Жүргізуші қай ойыншыдан орамалды алса, сол ойыншы жүргізуші болады. Ойын осылай жалғасады. Кез келген орамалды алып, допқа ұқсайтындай түйіп байлаңыз. Ойыншылар орамалды тек жоғарыдан береді. Осы ережені бұзған ойыншы, жүргізушімен ауысады. Ойын кезінде ойыншылар шеңберден шықпауы керек, ол үшін ойын алаңын белгілеңіз. Орамалды лақтырып беруге болады.	Үлкен бос кеңістік Үлкен ойын кеңістігі. Волейбол добы, шеңберлер, бор, мұғалім ысқырығы. «Көкпар» қазақтың ұлттық ойынына сілтеме: https://www.youtube.com/watch?v=JfD8NaHM4Hg

	<p>Берілген ойында мұғалім қауіпсіздік ережелерінің сақталуына назар аударуы қажет Сұраңыз: Берілген ойында жеңіске жету үшін ойыншылар қандай дене қасиеттеріне ие болу қажет?</p> 	<p>Үлкен ойын кеңістігі. Доп, шеңберлер, шеңберлерді сызу үшін бор, алаңды белгілеу үшін конустар немесе фишкалар, командаларды белгілеу үшін манишкалар, баулар, ысқырық.</p> <p>«Жаяу көкпар» интернет ресурсына сілтеме: http://igrushka.kz/vip27/peskok.shtml https://www.youtube.com/watch?v=FfFZmY4Fm9I</p>
<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз. Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? «Қармақ» ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады? Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма Сабақ мақсаттары меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйрендідер? Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту. Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар).</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	

болды ма?
Бүгін оқушылар нені үйренді?
Оқыту ортасы қандай болды? Менің
бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге
асты ма?

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?

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 4-бөлім: Қазақ ұлттық ойындар		Мектеп:	
Күні: Сынып: 4 а		Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:	
Сабақ тақырыбы	Ұлттық зияткерлік ойындар		
Оқу мақсаттары	Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру		
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.		
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.		

Бастапқы білім	<p>Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді.</p> <p>Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі.</p> <p>Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.</p>	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 0-5</p> <p>5-7</p> <p>7-9</p> <p>9-1</p>	<p>Сәлемдесу.</p> <p>Сабақтың тақырыбын хабарлау.</p> <p>Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру.</p> <p>Қауіпсіздік және тәртіп ережелері.</p> <p>дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады .</p> <p>Техника қауіпсіздігі</p> <p>Сапқа тұру</p> <p>Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба?</p> <p>Жүру .</p> <p>Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста</p> <p>Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай</p> <p>Оң жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Сол жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Әрбір адымда секіріп жүгіру</p> <p>Аяқты артқа бүгіп жүгіру</p> <p>Тізені жоғары көтеріп жүгіру</p> <p>Ж.Д.Ж.бір орында.</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік.</p> <p>Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p> <p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі).</p> <p>Нысана ретінде түрлі қайта өңделме алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
<p>Сабақтың ортасы 30-35</p>	<p>«Ақ пен қара асық». Екі ойыншы ойнайды, бірі ақ асықтармен, екіншісі- қарамен. Ойынның басында әр біреуінде 12 асықтан. Ойынның мақсаты – қарсыластың барлық асықтарын алу немесе олардың жүрістерін шектеу. 64 текшесі бар, ұяшықтары 8*8 ойын тақтасында ойнайды. Қара асықтары бар ойыншы , бірінші болып жүреді.</p> <p>Одан кейін ойыншылар кезектесіп жүреді.</p> <p>Жүрісті өткізуге болмайды.</p> <p>Жүріс асықты бір текшеден келесі текшеге жүруден тұрады.</p> <p>Берілген ойын «Дойбы» ойыны сияқты оналады.</p> <p>Жұптарда, оқушыларды өз білімдері және тәжірибелерімен бөлісуді сұраңыз. Ойынның соңында тиімді болған ең негізгі стратегиялар мен тактикаларды талқылаңыздар.</p>	<p>Үлкен ойын кеңістігі.</p> <p>Волейбол добы, шеңберлер, бор, мұғалім ысқырығы.</p> <p>«Көкпар» қазақтың ұлттық ойынына сілтеме:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JfD8NaHM4Hg</p>

	<p>Сұраңыз: Өздеріңіздің және басқалардың шығармашылық қабілеттері мен идеяларын біріктіре алдыңыздар ма?</p> 	<p>Үлкен ойын кеңістігі. Доп, шеңберлер, шеңберлерді сызу үшін бор, алаңды белгілеу үшін конустар немесе фишкалар, командаларды белгілеу үшін манишкалар, баулар, ысқырық.</p> <p>«Жаяу көкпар» интернет ресурсына сілтеме: http://igrushka.kz/vip27/peskok.shtml https://www.youtube.com/watch?v=FfFZmY4Fm9I</p>
<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз.</p> <p>Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? «Қармақ» ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады?</p> <p>Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма</p> <p>Сабақ мақсаттары меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?</p> <p>Бүгін оқушылар нені үйрендідер? Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту. Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс /</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>

<p>тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, катынастар).</p>		
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>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?</p>		

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 2-бөлім – Спорттық ойындардың нұсқалары Күні: Сынып: 4а		Мектеп: Көкшетау қаласы физика-математика бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:	
Сабақ тақырыбы	Спорттық бағыттағы ойындар		
Оқу мақсаттары	Жеке және бірлескен жұмыста отансүйгіштік сезімді және адамгершілік құндылықтарды көрсету		
Сабақ мақсаттары	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	Кілт сөздер мен тіркестер: Менің отбасым және досым. Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық.		
Пәнаралық байланыстар	Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп, обручи и т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану		
Бастапқы білім	Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.		
Сабақ барысы			
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар	
Сабақтың басы	(Б, К, Ж, Тәж) Сапқа тұру. Рапорт тапсыру.Сабақтың тақырыбын хабарлау. Орыннан оңға, солға бұрылу. Техника қауіпсіздігі Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Ж.Д.Ж.бір орында. Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Оң жақ иықпен адымдап секіру. Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.	

<p>Сабақтың ортасы</p>	<p>(Б, Т, Ж) «Бердің – отыр!» Ойыншылар 2-3 тең командаға бөлінеді, олар сызықтың артында бір-бірден сапқа тізіліп тұрады. Әр топтың алдында 6-8 метрде қолында допты ұстап капитан тұрады. Сигнал бойынша капитан допты өз командасының бірінші ойыншысына береді. Ол допты ұстап алып оны капитанға қайтарады және тізелеп отырады. Капитан допты екінші ойыншыға лақтырады және т.б.</p> <p>Назар допты жерге түсіріп алған оқушының оны алып өз орнына қайтып келуіне, басқа оқушыға беріп жалғастыруына, ойыншылардың өз кезектерін жоғалтып алмауына аударылады. Сұраңыз: Осы ойында капитанға тән қасиеттер қандай болмақ?</p>	<p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер</p> <p>Үлкен бос кеңістік. Волейбол доптары. Осы ойынға арналған сілтеме: http://www.igraza.ru/page-3-1-1.html</p>
<p>Сабақтың соңы</p>	<p>Сабақ мақсаттары / меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. • Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. • Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар). 	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік.</p>
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	

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?

<p>Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 2-бөлім – Спорттық ойындардың нұсқалары</p> <p>Күні:</p> <p>Сынып: 4а</p>		<p>Мектеп: Көкшетау қаласы физика-математика бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі</p> <p>Мұғалімнің аты-жөні:</p> <p>Қатысқандар саны:</p> <p>Қатыспағандар саны:</p>	
Сабақ тақырыбы	Ойын техникасының жеңіл элементтерімен тапсырмалар		
Оқу мақсаттары	Әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және көрсету		
Сабақ мақсаттары	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістіктері	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	<p>Кілт сөздер мен тіркестер: Менің отбасым және досым. Дене мүшелері кайталау.</p> <p>Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру.</p> <p>Диалог. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?</p>		
Құндылықтарды ыту	- Сыйластық.		
Пәнаралық ланыстар	Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп, обручи и т.б.)		
АКТ қолдану дылары	Фото және видео пайдалану		
Бастапқы білім	Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.		
Сабақ барысы			
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар	
Сабақтың басы	(Б, К, Ж, Тәж) Сапқа тұру. Рапорт тапсыру.Сабақтың тақырыбын хабарлау. Орыннан оңға, солға бұрылу. Техника қауіпсіздігі Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Ж.Д.Ж.бір орында. Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Оң жақ иықпен адымдап секіру. Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p> <p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p>	

<p>Сабактың ортасы</p>	<p>«Жүгіру сергіту» эстафетасы (Б, Т, Ф) Командалар бір-бірден бағанға тұрғызылған. «Алға!» пәрменімен капитан бұрылыс жалаушасына дейін (15 м) жүгіреді, оны айналады және өз командасына қарай жүгіреді, эстафетаны эстафеталық таяқшамен екінші ойыншыға береді және т.б. Ұпайды ең тез жүгірген команда иеленеді.</p> <p>(Т, Ж,Ф) Оқушылар төрт адамнан құралған командаларда жұмыс істейді, оқушылар бір сызық бойында болады Әр команда жүгіру үшін конуспен белгіленген қашықтық (10-20 метр) таңдайды. Тапсырма әр команда 45 секунд ішінде шеңберді қанша рет айналып жүгіретініне арналған, сонымен бірге бір айналымда тек бір оқушы жүгіре алады.</p> <p>Сұраңыз: эстафеталық жүгірудің осы түрі неге сергіту деп аталады және ол жеңіл атлетикамен қалай байланысты? Эстафетаның осы түрі сіздің денсаулығыңызға қалай әсер етті? Сіз тез жүгіргенде денеңіздің қандай бұлшықеттері ең көп жұмыс істейді?</p> <p>Оқушылардың дене дайындығына байланысты қашықтықты ұлғайтуға (азайтуға) болады. Сұраңыз: осы тапсырмада сіздің тобыңыз қанда тактиканы қолданды? Сіз командада қалай жұмыс істедіңіз?</p>	<p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделме алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p> <p>Үлкен бос кеңістік. Мұғалімнің ысқырығы, эстафета таяқтары, фишкалар, жалаулар, бор.</p> <p>Ойындарға сілтеме: http://festival.1september.ru/articles/614654/</p>
<p>Сабактың соңы</p>	<p>Сабак мақсаттары / меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйрендідер? Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>

<p>оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>тексеруді жоспарлайсыз?</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. • Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. • Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар). 	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік.</p>
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>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?</p>		

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 2-бөлім – Спорттық ойындардың нұсқалары Күні: Сынып: 4а		Мектеп: Көкшетау қаласы физика-математика бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:	
Сабақ тақырыбы	Топтағы жұмыс негіздері		
Оқу мақсаттары	Қозғалыс әрекетінің рөлдерін және міндеттерін талдау		
Сабақ мақсаттары	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	Кілт сөздер мен тіркестер: Менің отбасым және досым. Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық.		
Пәнаралық байланыстар	Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп, обручи и т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану		
Бастапқы білім	Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.		
Сабақ барысы			
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
Сабақтың басы	(Б, К, Ж, Тәж) Сапқа тұру. Рапорт тапсыру.Сабақтың тақырыбын хабарлау. Орыннан оңға, солға бұрылу. Техника қауіпсіздігі Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Ж.Д.Ж.бір орында. Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Оң жақ иықпен адымдап секіру. Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру		Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.
Сабақтың ортасы	(Б, Т) «Көршіге доп» Қатысушылар дөңгелене тұрады, доптар шеңбердің қарама-қарсы жақтарында орналасқан Мұғалімнің сигналы бойынша ойыншылар бір доп екіншісін қуып жеткенше, допты бір бағытта барынша тез бере бастайды. Егер бір мезетте екі доп бір ойыншыда болса, ол жеңіледі. Содан		Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б. Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі


	кейін доптар қарама-қарсы жақтарға беріледі, және ойын жалғасады. Допты түсіріп алған ойыншы оны алып, өз орнына тұруы және ойынды жалғастыруы керек. Допты беру кезінде ойыншыларды жіберуге болмайды. Ойыннан кейін допты жақсы берген ойыншылар белгіленеді.	қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер. Үлкен бос кеңістік. Осы ойынға арналған сілтеме: http://www.kis-brys.ru/t/343/1/0
Сабақтың соңы	Сабақ мақсаттары / меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды?	Волейбол доптары, бор, мұғалім ысқырығы
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
<ul style="list-style-type: none"> • Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. • Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. • Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар). 	Жұптық жұмыс пен талқы сапасы <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік.
Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?	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?		

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 5-бөлім – Шаңғы/кросс/коньки дайындығының негіздері		Мектеп: Көкшетау қаласы физика-математика бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі
Күні: Сынып: 4 а		Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:
Сабақ тақырыбы	Қауіпсіздік техникасы . Жүгіру төзімділігін дамыту.	
Оқу мақсаттары	әртүрлі әрекеттегі қиындықтар мен қауіп-қатерлерді салыстыру және салғастыру	
Сабақ мақсаттары	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу	
Жетістік критерийлері	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.	
Тілдік мақсаттар	Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог / жазылымға арналған пайдалы сынып. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?	
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық.	
Пәнаралық байланыстар	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі	
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану	
Бастапқы білім	Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы	(Б, К, Ж, Тәж) Сапқа тұру. Рапорт тапсыру.Сабақтың тақырыбын хабарлау. Орыннан оңға, солға бұрылу. Техника қауіпсіздігі Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Ж.Д.Ж.бір орында. Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Оң жақ иықпен адымдап секіру. Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.

<p>Сабақтың ортасы</p>	<p>(Б, Т) Сергітудің маңыздылығын және қалпына келтіру техникасын талдаңыз. Тамыр соғуын ұлғайтатын жаттығулар идеяларын талқылаңыз және бөлісіңіз. Тыныштық күйіндегі сіздің тамыр соғысын өлшеңіз және оны жазып қойыңыз.</p> <p>Демалу сәтіндегі тамыр соғуы: (ЧСС) сіз толығымен тыныштық күйінде болғанда, бір минуттағы соққылар саны. Сергітуді орындаңыз (5 минут тоқтамай). Содан кейін сіздің жұмысшы пульсіңізді өлшеңіз. Жұмысшы пульс: (ЧСС) сіз жұмыс істеп жатқандағы (яғни айналысып) соққылар саны. Үш минуттан соң қалпына келу кезеңінде өзінің тамыр соғысыңызды өлшеңіз. Қалпына келу тамыр соғысы: (ЧСС) дене жаттығуы аяқталғаннан кейін үш минуттан соң сіздің жүрегіңіз қалай соғады.</p>	<p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
<p>Сабақтың соңы</p>	<p>Демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары . қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу . сабаққа қорытынды жасау . үйге тапсырма беру Таңғы жалпы дамытатын жаттығу жасау</p> <p>Рефлексия:</p> <p>Сабақта нені үйрендік?</p> <p>Сұрақтарға жауап береді?</p> <p>Нені білдім нені түсіндім?</p> <p>Нені толық түсінбедім ?</p> <p>Қандай жұмысты жалғастыру қажет?</p> <p>Сабақтың басында аталған мақсаттарға қол жеткіздім бе?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. • Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. • Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады 	<p>Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы</p> <p>Б алалармен тақырып бойынша әңгімелесу</p> <p>Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</p> <p>Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма?</p> <p>бақылау, тыңдау, сұрақтар.</p>	<p>Орындалған істестік тапсырма</p> <p>НЗМ құндылықтарын қолдайды.</p> <p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>

<p>«ойындар мен эстафета»</p>	<p>Оқушылардың қалай жүргізгендерін бақылау</p> <p>Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</p> <p>Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</p> <p>Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</p>	
<p>Рефлексия</p> <p>Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен?</p> <p>Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме?</p> <p>Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?</p> <p>Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>Жалпы баға</p> <p>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?</p>		

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 3-бөлім – Гимнастиканың негізгі элементтері		Мектеп: Көкшетау қаласы физика-математика бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі
Күні: Сынып: 4 а		Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:
Сабақ тақырыбы	Жалпы дамытатын жаттығулар кешендері	
Оқу мақсаттары	Денсаулық үшін дене әрекеттерінің және сауалатты өмір салтының маңыздылығын талдау және қабылдау	
Сабақ мақсаттары	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу	
Жетістік критерийлері	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.	
Тілдік мақсаттар	Кілт сөздер мен тіркестер: Менің отбасым және досым. Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?	
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық.	
Пәнаралық байланыстар	Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп, обручи и т.б.)	
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану	
Бастапқы білім	Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы	(Б, К, Ж, Тәж) Сапқа тұру. Рапорт тапсыру. Сабақтың тақырыбын хабарлау. Орыннан оңға, солға бұрылу. Техника қауіпсіздігі Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Ж.Д.Ж. бір орында. Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Оң жақ иықпен адымдап секіру. Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.
Сабақтың ортасы	Оқушылар төсеніште қарапайым гимнастикалық жаттығуларды үйренеді. Тандалған әрекет түріне арналған қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулық	Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б. Доптар (түрлі мөлшерлі).

	<p>(Ж, ЖЖ, Ф) Алға домалау. Матқа жақындау; тізені бүгіп, денені алға еңгейту, алақанды маттың шегіне қою. Саусақтар алға бағытталуы тиіс; иек кеудеге жанасып тұрады. Одан кейін шынтақты бүгіп, аяқпен аздап серпіліп, баспен аунайды – матқа желкені, мойынды, жауырынды, белді ретімен қою. Егер дене бүгіліп тұрса, жұмсақ аунап түседі. Артқа домалаумен және жауырында тік тұруға шығумен бір кешенде орындап көру.</p> <p>(Б, Ж, Тәж, Ф) Аударылу: орындау техникасы.</p> <p>Отырған күйінен, топталуда артқа домалаулар, арқасымен алға, тоқтамастан, бірнеше рет қайталау - б.қ. оралу.</p> <p>Тіреумен тізерлей отыру – артқа домалау, тізерлеуге оралу.</p> <p>Тіреумен тізерлей отыру – артқа домалау, н.т. (негізгі тіреу) оралу.</p> <p>Солайша, домалауды төсенішті иығымен тиігізіп орындау, тізерлеуге оралу.</p> <p>Артқа және алға иіліп домалаулар, ішімен жатқан күйінде.</p> <p>Ішімен жатып иілу, басын артқа еңкейту және санына жатып тіреуді қабылдау. Тезірек қолдарын бүгіп, алға домалауды орындау, және бүгүін шешіп, артқа домалау.</p> 	<p>Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
<p>Сабақтың соңы</p>	<p>Сабақ мақсаттары / меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйрендіндер? Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қояды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. • Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік 	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік.</p>

<p>кезінде қиынырақ сұрақтар қою.</p> <ul style="list-style-type: none"> Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар). 	<ul style="list-style-type: none"> Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>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?</p>		

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 5-бөлім – Шаңғыкроссконьки дайындығының негіздері Күні: Сынып: 4 а		Мектеп: Көкшетау қаласы физика-математика бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:	
Сабақ тақырыбы	Аэробтық жаттығудың пайдасы		
Оқу мақсаттары	Әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және көрсету		
Сабақ мақсаттары	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық.		
Пәнаралық байланыстар	Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп, обручи и т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану		
Бастапқы білім	Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.		
Сабақ барысы			
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар	
Сабақтың басы	(Б, К, Ж, Тәж) Сапқа тұру. Рапорт тапсыру.Сабақтың тақырыбын хабарлау. Орыннан оңға, солға бұрылу. Техника қауіпсіздігі Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Ж.Д.Ж.бір орында. Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Оң жақ иықпен адымдап секіру. Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.	

<p>Сабақтың ортасы</p>	<p>Шаңғы дайындығы: (Б, Т, ЖЖ). Оқушылар топтармен, жұптармен тігінен жүгіру техникасымен және бұрылысқа кіру және бұрылыстан шығу техникасымен жұмыс істейді. Бұл жаттығу келесі бастапқы қалыптан орындалады: қол арқа артында, аятар тіздеде аздап бүгілген, дене алдыға қарай, мұз бетіне қатысты, шамамен 40-50 градусқа иілген. Сол аяқты аздап тіздеде бүгіңіз және оған дене салмағын ауыстырыңыз. Оң аяқпен соққы жасаңыз. Сол конькиде барынша ұзақ сырғыңыз. Сырғу аяқталар алында оң конькиді сіз сырғуды ары қарай жалғастыратын сол конькидің алдына аздап қойыңыз. Оң коньки мұзға тисе болды, солмен сырғуды аяқтаңыз. . Оны қабырғаға қойыңыз және соққы жасаңыз. Бір мезетте дене салмағын оң аяққа ауыстырыңыз. Оң конькиде сырғыңыз. Төзімділікті дамытуды қамтитын қозғалмалы оындарды, эстафеталарды жүргізу. Алдын ала үлкен жылдамдық жинап 3 – 4 рет қайталау Дене жаттығуларын орындаған және жаттығу аяқталған кезде оқушылар ағза өзгерістерінің негізгі құрамдастарын түсінуі және салыстыруы керек.</p>	<p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
<p>Сабақтың соңы</p>	<p>Демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары . қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу . сабаққа қорытынды жасау . үйге тапсырма беру Таңғы жалпы дамытаттын жаттығу жасау</p> <p>Рефлексия: Сабақта нені үйрендік? Сұрақтарға жауап береді? Нені білдім нені түсіндім? Нені толық түсінбедім ? Қандай жұмысты жалғастыру қажет? Сабақтың басында аталған мақсаттарға қол жеткіздім бе?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. • Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға 	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік.</p>

<p>кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою.</p> <ul style="list-style-type: none"> Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар). 	<p>бола отырып, қосыла ма?</p> <ul style="list-style-type: none"> Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>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?</p>		

<p>Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 7-бөлім – Өзара әрекеттестікке арналған ойындар Күні: Сынып: 3 а</p>		<p>Мектеп: Көкшетау қаласы физика-математика бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:</p>	
Сабақ тақырыбы	Қауіпсіздік техникасы		
Оқу мақсаттары	Дене жаттығуларын орындауда қиындықтар мен қауіп-қатерлерді анықтау		
Сабақ мақсаттары	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	<p>Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері қайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?</p>		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық.		
Пәнаралық байланыстар	Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп, обручи и т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану		
Бастапқы білім	Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.		
Сабақ барысы			
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар	
Сабақтың басы	<p>(Б, К, Ж, Тәж) Сапқа тұру. Рапорт тапсыру.Сабақтың тақырыбын хабарлау. Орыннан оңға, солға бұрылу. Техника қауіпсіздігі Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Ж.Д.Ж.бір орында. Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Оң жақ иықпен адымдап секіру. Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру</p>	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.	

Сабақтың ортасы	<p>Қауіпсіздік техникасы бойынша мұғалімнің нұсқаулығы болжанатын әрекеттің түріне қарай осы бөлімде берілген. Сабақта жасалатын әрекет түріне қатысты шитару жасау керек. Жарақат алуды алдын алу мақсаттарында доппен жұмыс істеуде оқушыларға допты ұстау, жүргізу және беру кезінде қолды дұрыс қалыпта ұстауды көрсетуге болады.</p> <p>Допты қалай ұстап алғандарын сұраңыз. Допты қанша уақыт ұстап тұруды жоспарлайсыз. Допты ұстап алу үшін қандай тактиканы қолдандыңыз? Осы тапсырмада қандай қиындықтардан өттіңіз? Қалай?</p> <p>«Допты беру» эстафетасы. Оқушылар екі бағанда тұрады. Бірінші болып капитан допты алады. Сигналдан кейін оқушылар бір-біріне допты оң жақтан береді. Допты соңғы алған оқушы бағаннан жүгіріп өтіп, алдыға тұрады. Ойын допты соңғы болып алған ойыншы біріншіден соңғысына жетуінше жалғасады. Допты оң жақтан, сол жақтан, бастан, аяқ арасынан беруге болады. Допты жүргізе отырып, соңғы ойыншы әртүрлі амалдар арқылы бере алады. Допты бірінші болып беріп аяқтаға команда жеңімпаз болады.</p>	<p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
Сабақтың соңы	<p>Сабақ мақсаттары / меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?</p> <p>Бүгін оқушылар нені үйрендідер?</p> <p>Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. • Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. • Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар). 	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік.</p>

<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>
<p>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?</p>	

<p>Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 7-бөлім – Өзара әрекеттестікке арналған ойындар Күні: Сынып: 3 а</p>		<p>Мектеп: Көкшетау қаласы физика-математика бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:</p>	
Сабақ тақырыбы	Допқа иелік ету дағдыларын дамыту		
Оқу мақсаттары	Ширату және қалпына келу жаттығуларын көрсету		
Сабақ мақсаттары	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	<p>Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?</p>		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық.		
Пәнаралық байланыстар	Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп, обручи и т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану		
Бастапқы білім	Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.		
Сабақ барысы			
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
Сабақтың басы	<p>(Б, К, Ж, Тәж) Сапқа тұру. Рапорт тапсыру. Сабақтың тақырыбын хабарлау. Орыннан оңға, солға бұрылу. Техника қауіпсіздігі Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Ж.Д.Ж. бір орында. Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Оң жақ иықпен адымдап секіру. Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру</p>		Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.

Сабақтың ортасы	<p>«Футбол элементтері қамтылған эстафета». Ойын футбол алаңында өткізіледі. Ойыншылар екі командаға бөлініп, әрқайсысы қарсылас қақпаға қарсы орта сызыққа қарай бір-бірден колоннамен сапқа тұрады. Командалардың бірінші нөмірлерінің алдына бір-бірден футбол добы қойылады. Мұғалімнің белгі беруі бойынша бірінші нөмірдегілер допты қақпаға қарай алып жүріп, айып алаңынан асырып тебеді, допты қайта алып, өзінің командасына қарай теуіп барады. Допты өз колоннасына алып келгеннен кейін екінші нөмірдегілерге беріп, колонна соңына тұрады. Эстафетаны бірінші аяқтаған команда жеңіске жетеді.</p>	<p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
Сабақтың соңы	<p>Сабақ мақсаттары / меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. • Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. • Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар). 	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік.</p>
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	

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?

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 7-бөлім – Өзара әрекеттестікке арналған ойындар Күні: Сынып: 3 а		Мектеп: Көкшетау қаласы физика-математика бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:	
Сабақ тақырыбы	Допты пайдаланумен бірге жаттығулар дайындау		
Оқу мақсаттары	Баламаларды анықтай және әзірлей отырып, бірлескен жұмыста көшбасшылық қасиеттерді көрсету		
Сабақ мақсаттары	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық.		
Пәнаралық байланыстар	Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп, обручи и т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану		
Бастапқы білім	Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.		
Сабақ барысы			
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар	
Сабақтың басы	(Б, К, Ж, Тәж) Сапқа тұру. Рапорт тапсыру. Сабақтың тақырыбын хабарлау. Орыннан оңға, солға бұрылу. Техника қауіпсіздігі Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Ж.Д.Ж. бір орында. Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Оң жақ иықпен адымдап секіру. Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.	

<p>Сабақтың ортасы</p>	<p>«Допты аяқпен беру» . Оқушылар 5-6 адамнан құралған екі топқа бөлінеді. Әр топ созылған қолдың немесе одан да ұзын қашықтықта шеңбер құра орналасады. Екі шеңбер пайда болады. Шеңбердегі ойыншылар нөмірлер бойынша саналады. Бірінші нөмірлі ойыншылар өз шеңберлерінің ортасына тұрып, алдарына доп қояды. Шеңберде тұрған ойыншылар өз орындарын сызықпен не дөңгелек түрінде белгілей алады. Ортақ белгі бойынша, ортадағы ойыншылар допты аяқтарымен екінші нөмірлі ойыншыларға береді, ал олар допты қабылдап, үшінші нөмірлерге тапсырады. Үшінші нөмірлі ойыншылар пас алғаннан кейін, допты келесі нөмірлерге береді, ойын осындай қалыпта жалғасады.</p>	<p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
<p>Сабақтың соңы</p>	<p>Сабақ мақсаттары / меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. • Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. • Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар). 	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік.</p>
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	

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?

<p>Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 7-бөлім – Өзара әрекеттестікке арналған ойындар Күні: Сынып: 3 а</p>		<p>Мектеп: Көкшетау қаласы физика-математика бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:</p>	
Сабақ тақырыбы	Ойындардағы командалық әрекеттер		
Оқу мақсаттары	қозғалыс әрекетінің рөлдерін және міндеттерін талдау		
Сабақ мақсаттары	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	<p>Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?</p>		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық.		
Пәнаралық байланыстар	Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп, обручи и т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану		
Бастапқы білім	Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.		
Сабақ барысы			
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар	
Сабақтың басы	(Б, К, Ж, Тәж) Сапқа тұру. Рапорт тапсыру. Сабақтың тақырыбын хабарлау. Орыннан оңға, солға бұрылу. Техника қауіпсіздігі Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Ж.Д.Ж. бір орында. Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Оң жақ иықпен адымдап секіру. Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.	
Сабақтың ортасы	«Допты капитанға беру». Ойынға екі топ қатысады. Әрқайсысы өз капитанын таңдайды да, футбол добын алып, оған тиесілі алаңның бір бөлігіне, созылған қолдың қашықтығында және ортаға қолына доп ұстаған капитанды қойып, шеңберге тұрады. Белгі бойынша екі топтың капитандары, кезек-кезекпен, өз шеңберінің әр ойыншысына доптарды футбол әдістерімен	Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б. Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады:	

	(ары-бері бағытта) бере бастайды. Ойын барысында қандай да бір техникалық қателік салдарынан доп кетіп қалса, онда қателік жіберген ойыншы допты орнына қайтарады да, ойын жалғасады.	пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.
Сабақтың соңы	Сабақ мақсаттары / меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды?	
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
<ul style="list-style-type: none"> • Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. • Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. • Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар). 	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік.
Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?	Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.	
<p>Жалпы баға</p> <p>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?</p>		

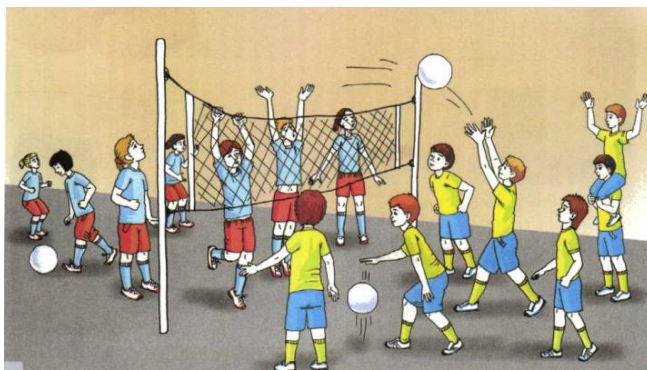
Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 2-бөлім: Жеңілдетілген спорттық ойындар		Мектеп:	
Күні: Сынып: 4 а		Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:	
Сабақ тақырыбы	Спорттық ойындар		
Оқу мақсаттары	4.2.3.3 Түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік айрмашылығын білу.		
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.		
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.		

Бастапқы білім	<p>Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді.</p> <p>Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі.</p> <p>Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.</p>	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 0-5</p> <p>5-7</p> <p>7-9</p> <p>9-1</p>	<p>Сәлемдесу.</p> <p>Сабақтың тақырыбын хабарлау.</p> <p>Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру.</p> <p>Қауіпсіздік және тәртіп ережелері.</p> <p>дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады .</p> <p>Техника қауіпсіздігі</p> <p>Сапқа тұру</p> <p>Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба?</p> <p>Жүру .</p> <p>Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста</p> <p>Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай</p> <p>Оң жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Сол жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Әрбір адымда секіріп жүгіру</p> <p>Аяқты артқа бүгіп жүгіру</p> <p>Тізені жоғары көтеріп жүгіру</p> <p>Ж.Д.Ж.бір орында.</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік.</p> <p>Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p> <p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі).</p> <p>Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>

«Пионербол»

Ойын ережелері

Ойындар үшін Волейбол добы мен волейбол алаңы қажет. Егер алаң болмаса, ойын алаңының шеттерін бор немесе таяқпен сызуға болады. Тордың орнына қарапайым жіп, ал волейбол добын футбол немесе балалардың резеңке допымен ауыстыру болады. Алдымен қай команданың бірінші болатынын анықтайды. Командалар тордың екі жағынан тұрады, беруші команданың ойыншысы допты алып, алаңның алыс шетіне кетеді. Содан кейін ойыншы допты тор арқылы лақтыруға тырысады. Егер ол сәтті болса, қарсылас команданың ойыншылары допты ұстап, кері лақтыруға тырысады. Допты ұстап алған ойыншы онымен торға қарай 3 қадам жасай алады. Сондай-ақ, бір команданың ішінде Бір хабар беруге болады. Ойыншылар қарсыластар командасы оны ұстап алмайтындай доп лақтыруға тырысады. Командалар қарсылас алаңындағы жерге тигенше допты лақтырады. Допты ұстай алмаған немесе допты алаңнан тыс жіберген Команда ұпайдан ұтылады. Ойын 15 ұпайға дейін жалғасады, одан кейін командалар алаңдармен өзгереді. Бұл ойын балалар лагерлерінде және мектепте дене шынықтыру сабақтарында жиі ойнайды. Пионербол-әр командада 3-тен 8-ге дейін ойыншыны талап ететін командалық ойын.



Әрбір қызмет түрі үшін үлкен бос кеңістік, волейбол торы, добы және жіп, ысқырғыш, уақыт өлшегіш мұғалімге. Ғаламтор ресурсына сілтеме: Волейбол жарысы
<http://www.gomelscouts.com/at/hletic-games.html>

Үлкен бос кеңістік

Источник: <https://www.slavyamarka.ru/tv-igra-udochka/>

<http://www.maam.ru/detskijasad/podvizhnye-igry-i-igrovye-uprazhnenija-pri-obuchenie-igre-voleibol-v-dou.html>

<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз. Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? « Қозғалыс ойын » қалай жасалды? Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма Сабақ мақсаттары меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту. Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, катынастар).</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	

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)?

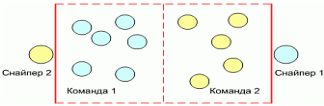
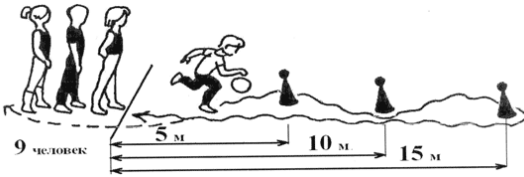
1:

2:

Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?

<p>Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 2-бөлім: Жеңілдетілген спорттық ойындар</p>		<p>Мектеп:</p>	
<p>Күні: Сынып: 4 а</p>		<p>Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:</p>	
Сабақ тақырыбы	Волейбол доптарымен ойындар		
Оқу мақсаттары	4.2.3.3 Түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік айрмашылығын білу.		
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.		
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.		

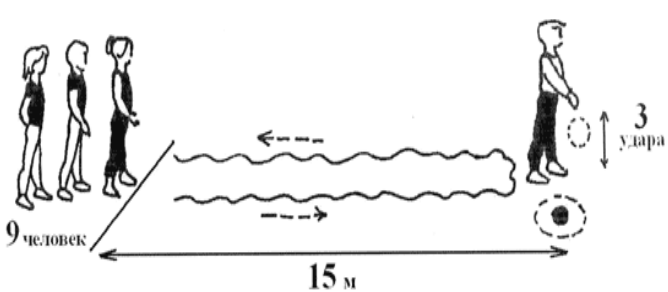
Бастапқы білім	<p>Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді.</p> <p>Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі.</p> <p>Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.</p>	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 0-5</p> <p>5-7</p> <p>7-9</p> <p>9-1</p>	<p>Сәлемдесу.</p> <p>Сабақтың тақырыбын хабарлау.</p> <p>Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру.</p> <p>Қауіпсіздік және тәртіп ережелері.</p> <p>дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады .</p> <p>Техника қауіпсіздігі</p> <p>Сапқа тұру</p> <p>Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба?</p> <p>Жүру .</p> <p>Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста</p> <p>Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай</p> <p>Оң жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Сол жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Әрбір адымда секіріп жүгіру</p> <p>Аяқты артқа бүгіп жүгіру</p> <p>Тізені жоғары көтеріп жүгіру</p> <p>Ж.Д.Ж.бір орында.</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік.</p> <p>Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p> <p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі).</p> <p>Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>

<p>Сабақтың ортасы 30-35</p>	<p>«Мергендер».</p> <p>(С, Т, ҚБ) 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.</p> <p>Доп беру әдістерін мұғалім белгілейді. Жарыс жағдайында доп беру техникасының сақталуын, көзбен шамалау дәлдігін, жылдамдық-қозғалыс қасиеттерінің дамуын қадағалаңыз. Шаршыдағы сандар саналатын ұпайларға сәйкес келеді. Сұраңыз: Бұл ойын көзбен шамалау қасиетін дамыта ма? Егер дамытса, көзбен шамалау қасиеті волейбол ойынында маңызды ма?</p>  <p>Волейбол добымен Эстафета</p> 	<p>Әрбір қызмет түрі үшін үлкен бос кеңістік, волейбол торы, добы және жіп, ысқырғыш, уақыт өлшегіш мұғалімге. Ғаламтор ресурсына сілтеме: Волейбол жарысы http://www.gomelscouts.com/at/hletic-games.html</p> <p>Үлкен бос кеңістік Источник: https://www.slavyarmarka.ru/tv-igra-udochka/</p> <p>http://www.maam.ru/detskijasad/podvizhnye-igry-i-igrovye-uprazhnenija-pri-obuchenie-igre-voleibol-v-dou.html</p>
<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия</p> <p>Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз.</p> <p>Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? «Қозғалыс ойын» қалай жасалды? Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма Сабақ мақсаттары менгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?</p> <p>Бүгін оқушылар нені үйрендіндер? Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды менгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>

<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту. Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, катынастар).</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>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?</p>		

<p>Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 2-бөлім: Жеңілдетілген спорттық ойындар</p>		<p>Мектеп:</p>	
<p>Күні: Сынып: 4 а</p>		<p>Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:</p>	
Сабақ тақырыбы	Топтағы негізгі жұмыстар		
Оқу мақсаттары	4.3.5.5. Дене қимылдарына қатысудың түрлі мүмкіндіктерін зерттеу және салыстыру, оларға қатысу мүмкіндіктерін алу жолдарын қарастыру		
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?		
Құндылықтарды ыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.		
Пәнаралық ланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)		
АКТ қолдану дылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.		

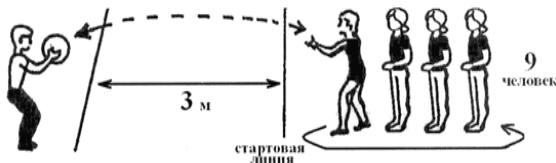
Бастапқы білім	<p>Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді.</p> <p>Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі.</p> <p>Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.</p>	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 0-5</p> <p>5-7</p> <p>7-9</p> <p>9-1</p>	<p>Сәлемдесу.</p> <p>Сабақтың тақырыбын хабарлау.</p> <p>Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру.</p> <p>Қауіпсіздік және тәртіп ережелері.</p> <p>дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады .</p> <p>Техника қауіпсіздігі</p> <p>Сапқа тұру</p> <p>Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба?</p> <p>Жүру .</p> <p>Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста</p> <p>Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай</p> <p>Оң жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Сол жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Әрбір адымда секіріп жүгіру</p> <p>Аяқты артқа бүгіп жүгіру</p> <p>Тізені жоғары көтеріп жүгіру</p> <p>Ж.Д.Ж.бір орында.</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік.</p> <p>Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p> <p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі).</p> <p>Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>

<p>Сабақтың ортасы 30-35</p>	<p>(С, Т, ҚБ) «Допты қағып ал». Сынып екі командаға бөлінеді. Бірінші команда волейбол алаңының бір жағына тұрады. Екінші команданың ойыншылары келесі жаққа тұрады да, оның бағытталушысы волейбол добын алады. Белгі бойынша екінші команданың ойыншысы бір қолымен допты тордан лақтырады. Бірінші команданың кез келген ойыншысы допты қағып алып, өз командасындағы ойыншылардың біріне беріп, келесі ойыншы оны қағып алуы керек. Егер допты қағып ала алса, бірінші команда ұпайға ие болады. Екінші команданың барлық ойыншылары допты беріп болған кезде, командалар орындарымен ауысады. Көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді. Оқушылар назарын мына нәрселерге аударыңыз:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Доп беру тек мұғалімнің белгісі бойынша орындалады. 2. Доп дұрыс берілмеген жағдайда бірінші команда да ұпай алады. 3. Әрбір қағылған доп үшін және оны басқаға бергендігі үшін бірінші командаға ұпай беріледі. 4. Допты қағып алғаннан кейін бірінші команда допты екінші командаға тордың астымен береді. 5. Екінші команданың ойыншылары допты бір-бірден береді, дәл осылай кезекті сақтайды. 6. Допты волейбол әдісінің кез келген түрімен беруге болады. <p style="text-align: center;">Эстафета ойындар</p> 	<p>Әрбір қызмет түрі үшін үлкен бос кеңістік, волейбол торы, добы және жіп, ысқырғыш, уақыт өлшегіш мұғалімге. Ғаламтор ресурсына сілтеме: Волейбол жарысы http://www.gomelscouts.com/at/hletic-games.html</p> <p>Үлкен бос кеңістік Источник: https://www.slavyarmarka.ru/tv-igra-udochka/</p> <p>http://www.maam.ru/detskijasad/podvizhnye-igry-i-igrovye-uprazhnenija-pri-obuchenie-igre-voleibol-v-dou.html</p>
<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз. Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? « Қозғалыс ойын » қалай жасалды? Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма Сабақ мақсаттары меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?</p>	

	Бүгін оқушылар нені үйрендідер? Оқыту ортасы қандай болды?	
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
<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту.</p> <p>Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру.</p> <p>Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою.</p> <p>Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар).</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік.</p> <p>Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>
Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?	Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.	
<p>Жалпы баға</p> <p>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?</p>		

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 2-бөлім: Жеңілдетілген спорттық ойындар		Мектеп:	
Күні: Сынып: 4 а		Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:	
Сабақ тақырыбы	Техникасы жеңіл тапсырмалар		
Оқу мақсаттары	4.2.1.1. Баламаларды анықтап және жасап қозғалыс идеяларын, стратегияларды және жоспарларды анықтау және ұйымдастыру		
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.		
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.		

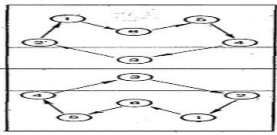
Бастапқы білім	<p>Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді.</p> <p>Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі.</p> <p>Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.</p>	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 0-5</p> <p>5-7</p> <p>7-9</p> <p>9-1</p>	<p>Сәлемдесу.</p> <p>Сабақтың тақырыбын хабарлау.</p> <p>Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру.</p> <p>Қауіпсіздік және тәртіп ережелері.</p> <p>дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады .</p> <p>Техника қауіпсіздігі</p> <p>Сапқа тұру</p> <p>Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба?</p> <p>Жүру .</p> <p>Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста</p> <p>Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай</p> <p>Оң жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Сол жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Әрбір адымда секіріп жүгіру</p> <p>Аяқты артқа бүгіп жүгіру</p> <p>Тізені жоғары көтеріп жүгіру</p> <p>Ж.Д.Ж.бір орында.</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік.</p> <p>Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p> <p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі).</p> <p>Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>

<p>Сабақтың ортасы 30-35</p>	<p>(Ж, Т, ҚБ) «Тор арқылы жасалатын эстафета». Әр команда екі сап құрады, ол екі жақтағы алаңда бір-біріне қарама-қарсы тұрады.</p> <p>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.</p> <p>Оқушылардың физикалық ерекшеліктеріне байланысты тордың биіктігін ретке келтіру керек.</p> <p>Оқушылар алдымен допты жоғарыдан, кейін төменнен беру дағдыларын үйреніп, соңында екеуін қатар пайдалана алады.</p> <p>Тиімді шешім қабылдау кезінде пайдаланылатын жоспарлар мен стратегияларды талдаңыз.</p> <p>Эстафета ойындар</p> 	<p>Әрбір қызмет түрі үшін үлкен бос кеңістік, волейбол торы, добы және жіп, ысқырғыш, уақыт өлшегіш мұғалімге. Ғаламтор ресурсына сілтеме: Волейбол жарысы http://www.gomelscouts.com/at/hletic-games.html</p> <p>Үлкен бос кеңістік Источник: https://www.slavyamarka.ru/tv-igra-udochka/</p> <p>http://www.maam.ru/detskijasad/podvizhnye-igry-i-igrovye-uprazhnenija-pri-obuchenie-igre-voleibol-v-dou.html</p>
<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия</p> <p>Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз.</p> <p>Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? « Қозғалыс ойын » қалай жасалды?</p> <p>Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма</p> <p>Сабақ мақсаттары меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?</p> <p>Бүгін оқушылар нені үйрендіндер?</p> <p>Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>

<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту. Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, катынастар).</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>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?</p>		

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 2-бөлім: Жеңілдетілген спорттық ойындар		Мектеп:	
Күні: Сынып: 4 а		Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:	
Сабақ тақырыбы	Спорттық ойындар		
Оқу мақсаттары	4.1.2.2 Дене дамуына ықпал ететін түрлі жүйелі жаттығулар мен қозғалыстарды орындау сапасын арттыруды түсіну және көрсету		
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.		
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.		

Бастапқы білім	<p>Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді.</p> <p>Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі.</p> <p>Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.</p>	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 0-5</p> <p>5-7</p> <p>7-9</p> <p>9-1</p>	<p>Сәлемдесу.</p> <p>Сабақтың тақырыбын хабарлау.</p> <p>Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру.</p> <p>Қауіпсіздік және тәртіп ережелері.</p> <p>дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады .</p> <p>Техника қауіпсіздігі</p> <p>Сапқа тұру</p> <p>Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба?</p> <p>Жүру .</p> <p>Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста</p> <p>Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай</p> <p>Оң жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Сол жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Әрбір адымда секіріп жүгіру</p> <p>Аяқты артқа бүгіп жүгіру</p> <p>Тізені жоғары көтеріп жүгіру</p> <p>Ж.Д.Ж.бір орында.</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік.</p> <p>Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p> <p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі).</p> <p>Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>

<p>Сабақтың ортасы 30-35</p>	<p>Тепе-теңдік жаттығулары. Сынып шағын топтарға бөлінеді, келесідей жаттығуларды орындау ұсынылады. Аяқтың ұшымен жүру, отырып алға еңкейу, арқамен алға жүру. Алға алмакезек адымдар. Қолдан ұстап екеуден, үшеуден жанмен қозғалулар. Алға қозғала отырып бір аяққа секіру. Оң аяққа тіреле отырып сол аяқты артқа созу. Бір тізеге тіреліп, қолдардың көмегімен тұру. Берілген жаттығулар оқушыларға үлкен және кішкентай кеңістіктерде орын ауыстыруларды тәжірибелеуге мүмкіндік береді. Жұптар бір орында бес минуттан артық тұра алмайды. (С, Т, ҚБ) Команданың ойыншылары волейбол алаңының алдыңғы сызығына тұрады. Алаңның жанындағы сызық 0,5 м-ге бөлінеді. Мұғалім әр командадан бір- бір ойыншыны шақырады, олар ортаға шығады, мұғалімнің белгісі бойынша допты лақтырады, оны бар күштерін салып жерге ұрып, жанындағы сызықтың бойымен жүгіреді. Доп ауада болған кезде қанша бөлікті жүгіріп өтсе, сонша ұпай жинайды. Көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді Оқушыларға бұл ойынның қозғалыс дағдыларын дамытатындығын, ойын жағдайында күшті дамытатындығын ескерту керек. Түсіндіріңіз: допты берген кезде ойыншылар оны беттің деңгейінде орындау керек. Сұраңыз: бұл тапсырма қандай физикалық дағдыларды дамытады</p> 	<p>Үлкен бос кеңістік Источник: https://www.slavyamarka.ru/tv-igra-udochka/</p> <p>http://www.maam.ru/detskijasad/podvizhnye-igry-i-igrovye-uprazhnenija-pri-obuchenie-igre-voleibol-v-dou.html</p>
<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз. Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? « Қозғалыс ойын » қалай жасалды? Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма Сабақ мақсаттары меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>

оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?	жоспарлайсыз?	
<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту.</p> <p>Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру.</p> <p>Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою.</p> <p>Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар).</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік.</p> <p>Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>
<p>Рефлексия</p> <p>Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?</p> <p>Бүгін оқушылар нені үйренді?</p> <p>Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>Жалпы баға</p> <p>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?</p>		

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 2-бөлім: Жеңілдетілген спорттық ойындар		Мектеп:	
Күні: Сынып: 4 а		Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:	
Сабақ тақырыбы	Волейбол доптарымен ойындар		
Оқу мақсаттары	4.2.8.8. Түрлі әрекеттерді орындау кезінде олардың айырмашылықтары н сезіне отырып, түрлі рөлдермен эксперимент жасау		
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.		
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.		

Бастапқы білім	<p>Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді.</p> <p>Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі.</p> <p>Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.</p>	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 0-5</p> <p>5-7</p> <p>7-9</p> <p>9-1</p>	<p>Сәлемдесу.</p> <p>Сабақтың тақырыбын хабарлау.</p> <p>Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру.</p> <p>Қауіпсіздік және тәртіп ережелері.</p> <p>дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады .</p> <p>Техника қауіпсіздігі</p> <p>Сапқа тұру</p> <p>Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба?</p> <p>Жүру .</p> <p>Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста</p> <p>Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай</p> <p>Оң жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Сол жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Әрбір адымда секіріп жүгіру</p> <p>Аяқты артқа бүгіп жүгіру</p> <p>Тізені жоғары көтеріп жүгіру</p> <p>Ж.Д.Ж.бір орында.</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік.</p> <p>Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p> <p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі).</p> <p>Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>

<p>Сабақтың ортасы 30-35</p>	<p>Тепе-теңдік жаттығулары. Сынып шағын топтарға бөлінеді, келесідей жаттығуларды орындау ұсынылады. Аяқтың ұшымен жүру, отырып алға еңкейу, арқамен алға жүру. Алға алмакезек адымдар. Қолдан ұстап екеуден, үшеуден жанмен қозғалулар. Алға қозғала отырып бір аяққа секіру. Оң аяққа тіреле отырып сол аяқты артқа созу. Бір тізеге тіреліп, қолдардың көмегімен тұру. Берілген жаттығулар оқушыларға үлкен және кішкентай кеңістіктерде орын ауыстыруларды тәжірибелеуге мүмкіндік береді. Жұптар бір орында бес минуттан артық тұра алмайды.</p> <p>Волейбол доптарымен жаттығулар орындау. Волейбол доптарымен жеңіл ойындар ойнау. (С, Т, ҚБ) «Допты тордан асыру». Сынып бірнеше командаға бөлінеді, әр командада алты оқушыдан болады. Әр команда қарсылас команданың алаңына допты лақтырып, сол алаңға допты түсіру керек. Допты қағып алған ойыншы оны кері лақтыру керек (немесе серіктесіне беруі керек). Ойын кезінде оқушылар допты тордан лақтыру кезінде шабуылшы рөлінде, қарсылас допты қағып алу кезінде қорғаушы рөлінде де болуы керек. Ойын белгілі бір уақытқа дейін (5-10 минут) немесе белгілі бір ұпай жиналғанға дейін (10-20 ұпай) созылады. Команданың әр қателігі үшін қарсылас команда ұпай алады. Көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді. Әртүрлі жаттығуларды орындаған кезде шабуылшы мен қорғаушының рөлін талдаңыз. Доптың торға тиюі қате болып саналмайды. Ойыншыларға назар аударыңыз, ойын оқушылардың ықыласын арттырып, олардың ептілігін дамытады, командалық жұмысты арттырады.</p>	<p>Үлкен бос кеңістік Источник: https://www.slavyamarka.ru/tv-igra-udochka/</p>
<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз. Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? « Қозғалыс ойын » қалай жасалды? Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма Сабақ мақсаттары менгеру мақсаттары жүзеге</p>	

	асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды?	
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
Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту. Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар).	Жұптық жұмыс пен талқы сапасы <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру
Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?	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?		

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 2-бөлім: Жеңілдетілген спорттық ойындар		Мектеп:	
Күні: Сынып: 4 а		Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:	
Сабақ тақырыбы	Қауіпсіздік ережесі. Қозғалыс ойындары.		
Оқу мақсаттары	4.2.8.8. Түрлі әрекеттерді орындау кезінде олардың айырмашылықтары н сезіне отырып, түрлі рөлдермен эксперимент жасау		
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.		
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.		

Бастапқы білім	<p>Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді. Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.</p>	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 0-5</p> <p>5-7</p> <p>7-9</p> <p>9-1</p>	<p>Сәлемдесу. Сабақтың тақырыбын хабарлау. Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру. Қауіпсіздік және тәртіп ережелері. дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады . Техника қауіпсіздігі Сапқа тұру Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба? Жүру . Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай Оң жақ иықпен адымдап секіру Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру Ж.Д.Ж.бір орында.</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп. Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделме алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
<p>Сабақтың ортасы 30-35</p>	<p>Тепе-теңдік жаттығулары. Сынып шағын топтарға бөлінеді, келесідей жаттығуларды орындау ұсынылады. Аяқтың ұшымен жүру, отырып алға еңкейу, арқамен алға жүру. Алға алмакезек адымдар. Қолдан ұстап екеуден, үшеуден жанмен қозғалулар. Алға қозғала отырып бір аяққа секіру. Оң аяққа тіреле отырып сол аяқты артқа созу. Бір тізеге тіреліп, қолдардың көмегімен тұру. Аяқтардың ұшымен 180 градусқа бұрылу, артқа керіле секіріп түсу. Берілген жаттығулар оқушыларға үлкен және кішкентай кеңістіктерде орын ауыстыруларды тәжірибелеуге мүмкіндік береді. Жұптар бір орында бес минуттан артық тұра алмайды.</p>	<p>Үлкен бос кеңістік Источник: https://www.slavyarmarka.ru/tv-igra-udochka/</p>

	<p>(С, Т, Ж, Қ) «Қармақ» ойыны</p> <p>Топты оқушы санына байланысты шеңбер жасатып тұрғызамыз. Топтың ішінен бір оқушы жүргізуші болып сайланады. Жүргізушінің қолына құм толтырылған дорбасы бар арқан-жіп болады. Топ құрған шеңбердің диаметрі жүргізушіден 3-5 метр қашықтықта болуы керек. Мұғалімнің белгісі бойынша жүргізуші еденге отырып арқан –жіпті еденге тиер-тиместен айналдыруы қажет. Ойыншылар айналып келе жатқан арқан-жіптен аяқтарын тигізбей секіріп отыруы қажет. Қай оқушының аяғына тиеді сол оқушы ойыннан шығып отырады. Ойын бір оқушы қалғанша жалғасады</p>	
<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия</p> <p>Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз.</p> <p>Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? « Қармақ » ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады?</p> <p>Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма</p> <p>Сабақ мақсаттары меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?</p> <p>Бүгін оқушылар нені үйрендідер?</p> <p>Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту.</p> <p>Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру.</p> <p>Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс /</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік.</p> <p>Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>

<p>тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, катынастар).</p>		
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>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?</p>		

<p>Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 2-бөлім: Жеңілдетілген спорттық ойындар</p>		<p>Мектеп:</p>	
<p>Күні: Сынып: 4 а</p>		<p>Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:</p>	
Сабақ тақырыбы	Топтағы негізгі жұмыстар		
Оқу мақсаттары	4.2.3.3 Түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік айрмашылығын білу.		
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.		
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.		

Бастапқы білім	<p>Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді.</p> <p>Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі.</p> <p>Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.</p>	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 0-5</p> <p>5-7</p> <p>7-9</p> <p>9-1</p>	<p>Сәлемдесу.</p> <p>Сабақтың тақырыбын хабарлау.</p> <p>Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру.</p> <p>Қауіпсіздік және тәртіп ережелері.</p> <p>дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады .</p> <p>Техника қауіпсіздігі</p> <p>Сапқа тұру</p> <p>Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба?</p> <p>Жүру .</p> <p>Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста</p> <p>Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай</p> <p>Оң жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Сол жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Әрбір адымда секіріп жүгіру</p> <p>Аяқты артқа бүгіп жүгіру</p> <p>Тізені жоғары көтеріп жүгіру</p> <p>Ж.Д.Ж.бір орында.</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік.</p> <p>Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p> <p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі).</p> <p>Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>

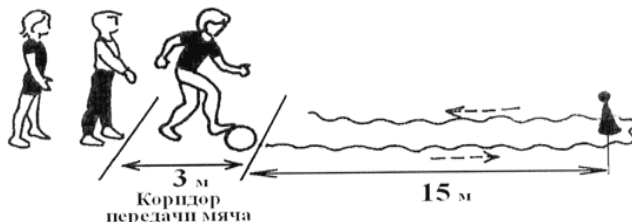
Сабақтың
ортасы
30-35

- **Топтағы негізгі жұмыстар .**
- **Эстафета ойындар .**

"Ақылды футболшы" эстафетасы

Инвентарь: әр командада-1 футбол добы, 1 фишка бар .

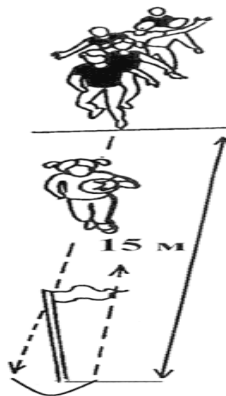
Эстафетаға дайындық: ойыншылар старттық сызықтың артындағы колоннада тұрады. Әрбір команданың алдында 15 м қашықтықта фишка (тіреу) болады. Эстафетаның сипаттамасы: төрешінің сигналы бойынша команданың бірінші қатысушысы футбол добын фишкаға (тірекке) дейін аяқпен жүргізіп, оны қоршап, допты аяқпен жүргізіп, кері қайтады. Допты старт сызығынан ("беру дәлізі") кемінде 3 м қашықтықта әрбір бағытта допты кемінде үш түрту арқылы береді



Эстафета допты ауыстыру

Инвентарь: әр командада-1 футбол добы, 1 фишка .

Эстафетаға дайындық: ойыншылар старттық сызықтың артындағы колоннада тұрады. Әрбір команданың алдында 15 м қашықтықта фишка болады. Бірінші ойыншының қолында – футбол добы.



Эстафетаның сипаттамасы: төрешінің сигналы бойынша

әр команданың қатысушысы футбол доптарымен қолдарында фишкаға (тірекке) дейін жүгіріп, кері қайтады. Старт сызығында ол допты команданың келесі қатысушысына қолдан қолға береді Мүмкін қателіктер: доп жоғалған жағдайда ойыншы оны таңдап, доп жоғалған жерден эстафетаны жалғастыру керек.

Әрбір қызмет түрі үшін үлкен бос кеңістік, волейбол торы, добы және жіп, ысқырғыш, уақыт өлшегіш мұғалімге. Ғаламтор ресурсына сілтеме: Волейбол жарысы <http://www.gomelscouts.com/at/letic-games.html>

Үлкен бос кеңістік

Источник: <https://www.slavyamarka.ru/tv-igra-udochka/>

<http://www.maam.ru/detskijasad/podvizhnye-igry-i-igrovye-uprazhnenija-pri-obuchenie-igre-voleibol-v-dou.html>

<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз. Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? « Қозғалыс ойын » қалай жасалды? Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма Сабақ мақсаттары менгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйрендіндер? Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды менгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>

<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту. Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, катынастар).</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>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?</p>		

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 4-бөлім: Қазақ ұлттық ойындар		Мектеп:	
Күні: Сынып: 4 а		Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:	
Сабақ тақырыбы	Ұлттық зияткерлік ойындар		
Оқу мақсаттары	Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру		
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.		
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.		

Бастапқы білім	<p>Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді.</p> <p>Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі.</p> <p>Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.</p>	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 0-5</p> <p>5-7</p> <p>7-9</p> <p>9-1</p>	<p>Сәлемдесу.</p> <p>Сабақтың тақырыбын хабарлау.</p> <p>Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру.</p> <p>Қауіпсіздік және тәртіп ережелері.</p> <p>дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады .</p> <p>Техника қауіпсіздігі</p> <p>Сапқа тұру</p> <p>Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба?</p> <p>Жүру .</p> <p>Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста</p> <p>Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай</p> <p>Оң жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Сол жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Әрбір адымда секіріп жүгіру</p> <p>Аяқты артқа бүгіп жүгіру</p> <p>Тізені жоғары көтеріп жүгіру</p> <p>Ж.Д.Ж.бір орында.</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік.</p> <p>Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p> <p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі).</p> <p>Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
<p>Сабақтың ортасы 30-35</p>	<p>Ойын «Соқыртеке» Жүргізуші қатысушылардың біреуіне түйін қылып байланған орамалды береді. Қатысушылар жүргізуші жанына шеңбер құрып тұрады. Жүргізуші командасымен «бір, екі, үш!» дегенде барлығы жан жаққа қашып кетеді. Жүргізуші қолында орамалы бар қатысушыны қуып жетуі керек, иығына қолын тигізіп, орамалды алу керек. Ойыншы қолындағы орамалды қасындағы досына, ол одан әрі қарай беруге болады. Егер жүргізуші қолында орамалы бар ойыншыны қуып жетсе, ол оның тілегін орындауы керек: ән айту, өлең оқып беру және т.б. Осыдан кейін о ладам жүргізуші болады.</p> <p>Мұғалім оқушыларға қазақтың ұлттық ойындары туралы айтып береді.</p> <p>Осы ойынды орындауда түрлі ресурстарды қолдану</p>	<p>Үлкен ойын кеңістігі.</p> <p>Волейбол добы, шеңберлер, бор, мұғалім ысқырығы.</p> <p>«Көкпар» қазақтың ұлттық ойынына сілтеме: https://www.youtube.com/watch?v=JfD8NaHM4Hg</p>

	<p>керек. Сұраңыз : Осы ойын қандай физикалық қасиеттерді дамытады ? Қалай ойлайсыз, осы ойындар қашалықты қызықты?</p>	<p>Үлкен ойын кеңістігі. Доп, шеңберлер, шеңберлерді сызу үшін бор, алаңды белгілеу үшін конустар немесе фишкалар, командаларды белгілеу үшін манишкалар, баулар, ысқырық. «Жаяу көкпар» интернет ресурсына сілтеме: http://igrushka.kz/vip27/peskok.shtml https://www.youtube.com/watch?v=FfFZmY4Fm9I</p>
<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз. Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? «Қармақ» ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады? Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма Сабақ мақсаттары меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйрендіндер? Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту. Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою.</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>

<p>Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар).</p>		
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>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?</p>		

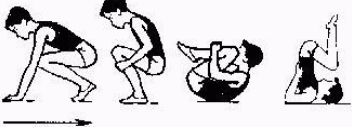
Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 4-бөлім: Қазақ ұлттық ойындар		Мектеп:	
Күні: Сынып: 4 а		Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:	
Сабақ тақырыбы	Қазақ ұлттық ойындар		
Оқу мақсаттары	Орындаушыларға конструктивтік ұсыныстар жасау үшін шығармашылық тапсырмаларға қатысты өзінің сыни тұрғыдан көзқарасы мен басқаларының көзқарастарын біріктіру		
Сабақ мақсаттары	Оқушылар жасайалады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	Оқушылар сабақ кезінде қауіпсіздік ережелерінің сақтайалады ; Адам денсаулығына арналған жаттығудың маңызы туралы айтып беріңіз; Бағалауда құзыретті сөз қалыптастырыңыз Тақырыпқа қатысты сөздік және терминология: Қауіпсіздік, қозғалыс дағдылары, жаттығулар, денсаулық, ынтымақтастық, команда, қиындықтарды еңсеру Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Сөйлесулер мен жазу үшін пайдалы өрнектер: Қауіпсіздікті сақтау үшін . Денсаулық – бұл Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық. Командалық жұмысты ұйымдастыру арқылы ынтымақтастықты дамыту.		
Пәнаралық байланыстар	«Қазақ тілі» пәнімен қарым-қатынас, студенттердің материалдарын таныстыру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік техникасы Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп. т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану. Оқушылар Қауіпсіздік презентациясын және сау адамның негізгі белгілерін пайдалану.		

Бастапқы білім	<p>Оқушылар қауіпсіздіктің кейбір ұғымдарын білді.</p> <p>Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі.</p> <p>Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.</p>	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 0-5</p> <p>5-7</p> <p>7-9</p> <p>9-1</p>	<p>Сәлемдесу.</p> <p>Сабақтың тақырыбын хабарлау.</p> <p>Сапқа отырғызу. сабақ барысын түсіндіру.</p> <p>Қауіпсіздік және тәртіп ережелері.</p> <p>дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздікті сақтау туралы презентацияны қарауға шақырылады .</p> <p>Техника қауіпсіздігі</p> <p>Сапқа тұру</p> <p>Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба?</p> <p>Жүру .</p> <p>Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста</p> <p>Орташа қалыпта жүгіру , алаңның оң жағынан сол жағына қарай</p> <p>Оң жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Сол жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Әрбір адымда секіріп жүгіру</p> <p>Аяқты артқа бүгіп жүгіру</p> <p>Тізені жоғары көтеріп жүгіру</p> <p>Ж.Д.Ж.бір орында.</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік.</p> <p>Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p> <p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі).</p> <p>Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
<p>Сабақтың ортасы 30-35</p>	<p>Хан алшы «Хан алшы» ойынының мәні – ойлау қабілетін, зейінді, ықыластылық пен бипаздықты дамыту. Бұл ойынға 5 оқушыдан 10 оқушыға дейін қатыса алады. Ойынды ойнау үшін барлық қатысушыларға асық жеткілікті болуы қажет. Асықтардың ішінен ең ірісін таңдап алып, оны қызыл түске бояу керек. Бұл асық «хан» болады. Ойын санамақ арқылы жүргізушіні таңдаудан басталады, ол асықтардың барлығын алақанына жинап, шеңбер бойымен отырған ойыншылардың алдына лақтырады, солайша «хан» қай жағымен түскендігін мұқият қарап алады. Егер «хан» «бүк», «шік» немесе «тайқы»</p>	<p>Үлкен ойын кеңістігі.</p> <p>Волейбол добы, шеңберлер, бор, мұғалім ысқырығы.</p> <p>«Көкпар» қазақтың ұлттық ойынына сілтеме: https://www.youtube.com/watch?v=JfD8NaHM4Hg</p>

	<p>түссе, жүргізуші сұқ саусақпен, бас бармақ көмегімен ең жақында жатқан асықтарды атуы керек. Атылған асықтарды жүргізуші өзіне алады. Міндетті шарт — «ханды» «хан» түскен жақпен түскен соңғы қалған асықпен ғана атуға болады. Егер жүргізуші басқа асықтарға қолымен немесе асықпен тиіп кетсе, жүргізуші болып басқа ойыншы таңдалады. Егер «хан» «алшы» болып түссе, әр ойыншы оны атып алуға тырысуы қажет. Солайша, «ханды» кім иеленсе, сол жеңімпаз болады. Келесі ойынды жеңімпаз бастайды.</p> <p>Мұғалім бұл ойындар патриотизм сезімі мен өнегелік құндылықтарды, тактикалық білім мен стратегиялық ойлау қабілетін қалай дамыта алатындығын айта кетуі керек.</p> <p>Сұраңыз: Бұл ойында патриотизм мен өнегелік құндылықтар қалай байқалады? Берілген ойын қандай дағдыларды дамытады? Зиялы азамат қоғамға қандай пайда тигізе алады? Неліктен біз өнегелік құндылықтарды естен шығармай, ұстануымыз қажет?</p>	<p>Үлкен ойын кеңістігі. Доп, шеңберлер, шеңберлерді сызу үшін бор, алаңды белгілеу үшін конустар немесе фишкалар, командаларды белгілеу үшін манишкалар, баулар, ысқырық.</p> <p>«Жаяу көкпар» интернет ресурсына сілтеме: http://igrushka.kz/vip27/peskok.shtml</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=FfFZmY4Fm9I</p>
<p>Сабақтың соңы 35-40</p>	<p>Рефлексия</p> <p>Талқылаулар арқылы ойындардағы әріптестік ынтымақтастықтың пайдасы мен белсенді қызметтен денсаулық үшін әлеуетті пайданы қарастырыңыз.</p> <p>Сұраңыз: командада жақсы жұмыс жасадыңыз ба? «Қармақ» ойында кім болғысы келді және ол қалай жасады?</p> <p>Дене шынықтыру дайындығының қандай компоненттері осы белсенділікті дамытады? (мысалы, төзімділік, жылдамдық). Дене жүктемесі денсаулыққа пайдалы ма</p> <p>Сабақ мақсаттары меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?</p> <p>Бүгін оқушылар нені үйрендідер?</p>	

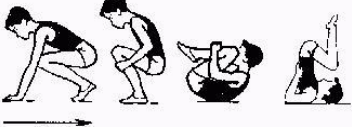
	Оқыту ортасы қандай болды?	
Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?	Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?	Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы
<p>Қабілеті жоғары оқушыларды төрешілікке және ойын басқаруға тарту.</p> <p>Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру.</p> <p>Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою.</p> <p>Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар).</p>	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? • Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік.</p> <p>Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p>
<p>Рефлексия</p> <p>Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?</p> <p>Бүгін оқушылар нені үйренді?</p> <p>Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>Жалпы баға</p> <p>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?</p>		

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 3-бөлім – Гимнастиканың негізгі элементтері		Мектеп: Көкшетау қаласы физика-математика бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі
Күні: Сынып: 4а		Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:
Сабақ тақырыбы	Гимнастикалық снарядтағы жаттығулар	
Оқу мақсаттары	Ширату және қалпына келу жаттығуларын көрсету	
Сабақ мақсаттары	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу	
Жетістік критерийлері	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.	
Тілдік мақсаттар	<p>Кілт сөздер мен тіркестер: Менің отбасым және досым. Дене мүшелері кайталау.</p> <p>Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру.</p> <p>Диалог : Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?</p>	
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық.	
Пәнаралық байланыстар	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі	
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану	
Бастапқы білім	<p>Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі.</p> <p>Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді.</p> <p>Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады.</p> <p>Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.</p>	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы	<p>(Б, К, Ж, Тәж) Сапқа тұру.</p> <p>Рапорт тапсыру.Сабақтың тақырыбын хабарлау.</p> <p>Орыннан оңға, солға бұрылу.</p> <p>Техника қауіпсіздігі</p> <p>Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Ж.Д.Ж.бір орында. Аяқты артқа бүгіп жүгіру</p> <p>Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Оң жақ иықпен адымдап секіру. Сол жақ иықпен адымдап секіру</p> <p>Әрбір адымда секіріп жүгіру</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік.</p> <p>Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p>

<p>Сабақтың ортасы</p>	<p>(Б, Тәж, Ж) Аяқтарын бүгіп, жауырынмен тұру. <i>Орындау техникасы:</i> Жауырынмен тұру топтамада артқа аунап орындалады. Иыққа дейін аударылып, шынтақты денеге жақындатып, төсенішке қойыңыз, сол мезетте денені тік қалпында ұстап тұрыңыз, содан кейін қолдың буынын арқаға жауырынға жақындатып қойыңыз, сирақты тік ұстаңыз.</p>  <p><i>Үйрету реттілігі:</i> Бұл жаттығудың негізін бұрынырақ атап өтілген элементтер құрайды: топталу, аударылу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Өртүрлі и. п. топталуды және аударылуды жетілдіретін “қозғалтатын” жаттығуларды қайталау 2. Аяқтары тігінен төсенішке арқамен, қолдарын жоғары, артқа домалау, төсенішке иығымен тию. . б.қ. қайтып келу 3. Дәл сол –б.қ. қайтып келу – н.т. (негізгі тұрақ). 4. Төсенішке арқамен отырудан – топтаңыз – шынтақты төсенішке денені бойлай артқа аударылыңыз, аяқты бүгіп, арқаны тік ұстаңыз. Қол буындарын арқаға қоймаңыз. <p>Тұрақты аяқты бүгіп, жауырында орындаңыз Ойындар мен эстафета ойнау</p>	<p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
<p>Сабақтың соңы</p>	<p>Демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары . қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу . сабаққа қорытынды жасау . үйге тапсырма беру Таңғы жалпы дамытатын жаттығу жасау</p> <p>Рефлексия: Сабақта нені үйрендік? Сұрақтарға жауап береді? Нені білдім нені түсіндім? Нені толық түсінбедім ? Қандай жұмысты жалғастыру қажет? Сабақтың басында аталған мақсаттарға қол жеткіздім бе?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қояды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<ul style="list-style-type: none"> Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша 	<p>Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы Б алалармен тақырып</p>	<p>Орындалған істестік тапсырма НЗМ құндылықтарын</p>

<p>түрлендіру.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. • Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «ойындар мен эстафета» 	<p>бойынша әңгімелесу</p> <p>Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</p> <p>Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма?</p> <p>бақылау, тыңдау, сұрақтар.</p> <p>Оқушылардың қалай жүргізгендерін бақылау</p> <p>Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</p> <p>Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</p> <p>Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</p>	<p>қолдайды.</p> <p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>
<p>Рефлексия</p> <p>Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен?</p> <p>Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме? Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?</p> <p>Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>Жалпы баға</p> <p>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?</p>		

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 3-бөлім – Гимнастиканың негізгі элементтері		Мектеп: Көкшетау қаласы физика-математика бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі
Күні: Сынып: 4а		Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:
Сабақ тақырыбы	Гимнастикалық снарядтағы жаттығулар	
Оқу мақсаттары	Ширату және қалпына келу жаттығуларын көрсету	
Сабақ мақсаттары	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу	
Жетістік критерийлері	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.	
Тілдік мақсаттар	Кілт сөздер мен тіркестер: Менің отбасым және досым. Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог : Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?	
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық.	
Пәнаралық байланыстар	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі	
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану	
Бастапқы білім	Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы	(Б, К, Ж, Тәж) Сапқа тұру. Рапорт тапсыру.Сабақтың тақырыбын хабарлау. Орыннан оңға, солға бұрылу. Техника қауіпсіздігі Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Ж.Д.Ж.бір орында. Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Оң жақ иықпен адымдап секіру. Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.

<p>Сабақтың ортасы</p>	<p>(Б, Тәж, Ж) Аяқтарын бүгіп, жауырынмен тұру. <i>Орындау техникасы:</i> Жауырынмен тұру топтамада артқа аунап орындалады. Иыққа дейін аударылып, шынтақты денеге жақындатып, төсенішке қойыңыз, сол мезетте денені тік қалпында ұстап тұрыңыз, содан кейін қолдың буынын арқаға жауырынға жақындатып қойыңыз, сирақты тік ұстаңыз.</p>  <p><i>Үйрету реттілігі:</i> Бұл жаттығудың негізін бұрынырақ атап өтілген элементтер құрайды: топталу, аударылу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1. Әртүрлі и. п. топталуды және аударылуды жетілдіретін “қозғалтатын” жаттығуларды қайталау 2. 2. Аяқтары тігінен төсенішке арқамен, қолдарын жоғары, артқа домалау, төсенішке иығымен тию. . б.қ. қайтып келу 3. 3. Дәл сол –б.қ. қайтып келу – н.т. (негізгі тұрақ). 4. 4. Төсенішке арқамен отырудан – топтаңыз – шынтақты төсенішке денені бойлай артқа аударылыңыз, аяқты бүгіп, арқаны тік ұстаңыз. Қол буындарын арқаға қоймаңыз. <p>Тұрақты аяқты бүгіп, жауырында орындаңыз Ойындар мен эстафета ойнау</p>	<p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
<p>Сабақтың соңы</p>	<p>Демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары . қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу . сабаққа қорытынды жасау . үйге тапсырма беру Таңғы жалпы дамытаттын жаттығу жасау</p> <p>Рефлексия: Сабақта нені үйрендік? Сұрақтарға жауап береді? Нені білдім нені түсіндім? Нені толық түсінбедім ? Қандай жұмысты жалғастыру қажет? Сабақтың басында аталған мақсаттарға қол жеткіздім бе?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қояды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша 	<p>Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы Б алалармен тақырып</p>	<p>Орындалған істестік тапсырма НЗМ құндылықтарын</p>



<p>түрлендіру.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. • Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «ойындар мен эстафета» 	<p>бойынша әңгімелесу</p> <p>Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</p> <p>Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма?</p> <p>бақылау, тыңдау, сұрақтар.</p> <p>Оқушылардың қалай жүргізгендерін бақылау</p> <p>Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</p> <p>Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</p> <p>Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</p>	<p>қолдайды.</p> <p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>
<p>Рефлексия</p> <p>Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен?</p> <p>Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме? Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?</p> <p>Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>Жалпы баға</p> <p>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?</p>		

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 5-бөлім – Шаңғыкроссконьки дайындығының негіздері		Мектеп: Көкшетау қаласы физика-математика бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі
Күні: Сынып: 4а		Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:
Сабақ тақырыбы	Қашықтықтан өтуге тапсырмалар	
Оқу мақсаттары	Жаттығулар кешенінің реттілігін дұрыс орындауды көрсету	
Сабақ мақсаттары	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу	
Жетістік критерийлері	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.	
Тілдік мақсаттар	Кілт сөздер мен тіркестер: Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог : Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?	
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық.	
Пәнаралық байланыстар	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі	
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану	
Бастапқы білім	Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.	
Сабақ барысы		
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы	(Б, К, Ж, Тәж) Сапқа тұру. Рапорт тапсыру.Сабақтың тақырыбын хабарлау. Орыннан оңға, солға бұрылу. Техника қауіпсіздігі Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Ж.Д.Ж.бір орында. Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Оң жақ иықпен адымдап секіру. Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру	Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.

Сабақтың ортасы	<p>Шаңғы дайындығы: (Б, Ж, ЖЖ, Ф) Оқушылар сабақтар кезінде ауыспалы екі адымдық жүрістің техникасын жетілдіреді: әрбір екі адымға бір қолмен итеруді орындайды. Жергілікті жер бедерінің, сырғанау талаптарының өзгеруі кезінде, көп жағдайда жүрістердің бір уақыттық бір адымдық жүрісіне ауысуы орыналады, оның кезінде әрбір сырғанаушы адым ішінде қолдармен бір итеру және аяқпен бір итеру (оң немесе сол) орындалады. Ең бастысы оң және сол аяқпен кезектесіп итеру қажет. Бір уақыттағы бір адымдық классикалық жүрісі екі нұсқасына ие: жылдамдықты және созылмалы. . Одан кейін оқушылар 1000 метр қашықтықты жүріп өтуге арналған тапсырмасын алады. Оқушылармен қашықтықты өтудің қарқыны өздерінің физикалық дайындылығының ескеруімен таңдайды. Оқушылар үшін жарыс кезінде оңтайлы жылдамдығын таңдауға үйренуі маңызды. Мәреге жету жылдамдығы, оның ұзақтылығы оқушының жеке ерекшеліктеріне тәуелді. Сабақтың соңында түрлі эстафеталарын жүргізу. Сондай-ақ оқушыларға олардың өздеріне физикалық әрекеттен кейінгі ағзасын қалпына келтіруге арналған жаттығуларын орындауға мүмкіндік беру.</p> <p>Ойындар мен эстафета ойнау</p>	<p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
Сабақтың соңы	<p>Демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары . қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу . сабаққа қорытынды жасау . үйге тапсырма беру Таңғы жалпы дамытатын жаттығу жасау</p> <p>Рефлексия: Сабақта нені үйрендік? Сұрақтарға жауап береді? Нені білдім нені түсіндім? Нені толық түсінбедім ? Қандай жұмысты жалғастыру қажет? Сабақтың басында аталған мақсаттарға қол жеткіздім бе?</p>	
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
• Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру.	Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы Б алалармен тақырып	Орындалған істестік тапсырма НЗМ құндылықтарын қолдайды.

<ul style="list-style-type: none"> • Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. • Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «ойындар мен эстафета» 	<p>бойынша әңгімелесу</p> <p>Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</p> <p>Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма?</p> <p>бақылау, тыңдау, сұрақтар.</p> <p>Оқушылардың қалай жүргізгендерін бақылау</p> <p>Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</p> <p>Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</p> <p>Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</p>	<p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>
<p>Рефлексия</p> <p>Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен?</p> <p>Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме? Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма?</p> <p>Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>Жалпы баға</p> <p>Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?</p> <p>1:</p> <p>2:</p> <p>Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?</p>		

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 3-бөлім – Гимнастиканың негізгі элементтері		Мектеп: Көкшетау қаласы физика-математика бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі	
Күні: Сынып: 4 а		Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:	
Сабақ тақырыбы	Гимнастикалық құрал-сайманмен тапсырмалар		
Оқу мақсаттары	Әр түрлі дене жаттығуларын орындау кезінде негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және көрсету		
Сабақ мақсаттары	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	<p>Кілт сөздер мен тіркестер: Менің отбасым және досым. Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лактыру, жүгіру. Диалог : Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?</p>		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық.		
Пәнаралық байланыстар	Биология, хореография пәндерімен сәйкестендіріледі		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану		
Бастапқы білім	<p>Оқушылар алдыңғы дене шынықтыру сабақтарында өткен бөлімдерден және үй ішінде мен балабақшада негізгі қозғалыс қабілеттілігі мен сенімділігін және фундаменталды қозғалыс дағдыларын дамытты деп күтіледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лактыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.</p>		
Сабақ барысы			
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар	
Сабақтың басы	<p>(Б, К, Ж, Тәж) Сапқа тұру. Рапорт тапсыру.Сабақтың тақырыбын хабарлау. Орыннан оңға, солға бұрылу. Техника қауіпсіздігі Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Ж.Д.Ж.бір орында. Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Оң жақ иықпен адымдап секіру. Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру</p>	<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p>	

<p>Сабақтың ортасы</p>	<p>Ойындар мен эстафета ойнау (Б, Ж, Т, К) Гимнастикалық орындықтарды пайдаланумен жаттығулардың болжалды кешені</p> <p>1. Б.қ. – негізгі тұрыс. Орындықтың тақтайында шұлықпен жүру, қолдар екі шетке, үстінде. Өкшемен жүру. Сол (оң) бүйірмен жүру. 1 – 2 мин орындау.</p> <p>2. Б.қ. – негізгі тұрыс еденді бойлай бетпен орындыққа. 1. – Тік сол аяқты орындыққа қою, қол алақанмен төмен алдыға. 2. – Сол аяқты тіздеде бүгу және оған дене салмағын ауыстыру, қолды белген қою. 3. – Оңға бұрылып орындыққа тұру және екі қолды төменге түсіру. 4. – Б.қ. 4 – 6 рет қаталау.</p>  <p>3. Б.қ. – орындықта тұрғандағы негізгі тұрыс. 1. – Екі қолмен орындықтың шетінен ұстап, алдыға иілу. 2 – 3. – Қол көмегімен серіппелі еңкеюлер. 4. – Б.қ. 4 – 6 рет қаталау.</p> <p>4. Б.қ. – сол бүйірмен орындыққа тұрып, қол төменде. 1. – Сол аяқты орындыққа қою, қолды көтеру. 2. – Солға иілу, қолды бастың артында. 3. – Тік тұру. 4. – Аяқты б.қ. қою. Дәл соны екінші жаққа орындау. 5 – 6 рет қайталау. 5 – 6 рет қайталау</p> <p>5. Б.қ. – орындықты бойлай отырып, екі қолмен алдыңғы шетті ұстау, аяқтар тік. 1. – Оң аяқты жоғары көтеру. 2. – Б.қ. 3. – Оң аяқты жоғары көтеру. 4. – Б.қ. 5. – Екі аяқты жоғары көтеру. 6 – 7. – Ұстап тұру. 8. – Б.қ. 4 – 6 рет қайталау.</p> 	<p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p>
<p>Сабақтың соңы</p>	<p>Демалу тынысын қалпына түсіру жаттығулары . қатарға тұрғызу орындыққа отырғызу . сабаққа қорытынды жасау . үйге тапсырма беру Таңғы жалпы дамытатын жаттығу жасау</p> <p>Рефлексия:</p> <p>Сабақта нені үйрендік?</p> <p>Сұрақтарға жауап береді?</p> <p>Нені білдім нені түсіндім?</p> <p>Нені толық түсінбедім ?</p> <p>Қандай жұмысты жалғастыру қажет?</p> <p>Сабақтың басында аталған мақсаттарға қол</p>	

	жеткіздім бе?	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. • Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік кезінде қиынырақ сұрақтар қою. • Қозғалыс ойын және эстафета ойын ойнаған кезде мықты дарынды оқушылар өз креативтік ойларын және қимыл қозғалыстарын көрсете алады «ойындар мен эстафета» 	<p>Мұғалімнің сырттан жүріп байқауы</p> <p>Б алалармен тақырып бойынша әңгімелесу</p> <p>Керек кезінде оқушылар тоқтай ала ма?</p> <p>Оқушылар ойын ойнаған кезде ерекше қимыл қозғалыстарын көрсете ала ма?</p> <p>бақылау, тыңдау, сұрақтар.</p> <p>Оқушылардың қалай жүргізгендерін бақылау</p> <p>Оқушылар өз-өздерін бағалау, орындаған тапсырманы талқылайды</p> <p>Жеке оқушылардың физикалық көрсетілімінің сапасы.</p> <p>Сұрақ жауап арқылы топтағы және жеке қарым-қатынас сапасын анықтау</p>	<p>Орындалған істестік тапсырма</p> <p>НЗМ құндылықтарын қолдайды.</p> <p>Өзгелердің пікірін сыйлай отырып, олармен жұмыс жүргізу</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін мұқият сақтау</p> <p>Өзгелермен жұмыс, пікірді құрметтеу.</p>
<p>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?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	

Жалпы баға

Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?

1:

2:

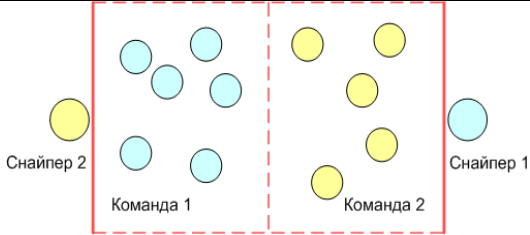
Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)?

1:

2:

Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет?

<p>Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 2-бөлім – Спорттық ойындардың нұсқалары Күні: Сынып: 4а</p>		<p>Мектеп: Көкшетау қаласы физика-математика бағытындағы Назарбаев Зияткерлік мектебі Мұғалімнің аты-жөні: Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:</p>	
Сабақ тақырыбы	Волейбол доптарымен ойындар		
Оқу мақсаттары	Адал ойында нәтижеге қол жеткізу үшін тактика мен стратегия құру		
Сабақ мақсаттары	Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу		
Жетістік критерийлері	Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.		
Тілдік мақсаттар	<p>Кілт сөздер мен тіркестер: Менің отбасым және досым. Дене мүшелері кайталау. Қозғалу дағдылары: секіру, лақтыру, жүгіру. Диалог. Шапшаң жүгірудің дене шынықтыруда неліктен маңызды екенін айта аласыз ба?</p>		
Құндылықтарды дарыту	- Сыйластық.		
Пәнаралық байланыстар	Физикамен байланыс - Домалауға бейімделген спорт құралдары. (Доп, обручи и т.б.)		
АКТ қолдану дағдылары	Фото және видео пайдалану		
Бастапқы білім	Осы бөлімде денсаулықтың негізгі ұғымдарына шолу жасалады, күнделікті таңғы жаттығуды орындаудың маңыздылығы айтылады, оқушыларға таңғы жаттығу кешенін құру мүмкіндігі беріледі. Оқушылар өздерінің жүгіру, секіру және лақтыру сияқты қозғалу дағдыларын дамыту және жақсартуға жігерленеді. Жүгіру дағдылары жеке және топтық жаттығулар арқылы ойын негізінде байытылады. Бөлімнің соңында физикалық қасиеттер ойындар мен эстафета арқылы бекітіледі.		
Сабақ барысы			
Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет		Ресурстар
Сабақтың басы	<p>(Б, К, Ж, Тәж) Сапқа тұру. Рапорт тапсыру.Сабақтың тақырыбын хабарлау. Орыннан оңға, солға бұрылу. Техника қауіпсіздігі Саптық жаттығулар. Ж.Д.Ж. қозғалыста Ж.Д.Ж.бір орында. Аяқты артқа бүгіп жүгіру Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Оң жақ иықпен адымдап секіру. Сол жақ иықпен адымдап секіру Әрбір адымда секіріп жүгіру</p>		<p>Әр жаттығуға кең, ашық кеңістік. Әр оқушыға үлкен көбік доп.</p>
Сабақтың ортасы	<p>«Мерген». Ойыншылар екі топқа бөлінеді (санамақпен немесе келісім бойынша). Әр командада "мерген" таңдалады, қалғандары қарапайым ойыншы болады. Барлығы келесідей әдіспен орналастырылады:</p>		<p>Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.</p> <p>Доптар (түрлі мөлшерлі).</p>

	 <p>Бірінші команданың "Мергені" екінші команданың кез-келген ойыншысына тигізуді дәлдеп, өзінің командасына (өзінің ойыншыларына) допты лақтырады. Допты бірінші команданың кез-келген ойыншысы тосады, қайтадан екінші команданың ойыншысына допты тигізуді дәлдеп, өзінің "мергеніне" лақтырады. Жерден тосып алынған доп есептелмейді – ойыншы ойын алаңынан шығады.</p> <p>Келесіне ескеру керек: егер ойыншыны қағып жіберсе, ол ойыннан шықпайды, алаңның арғы сызығына өтеді және өзінің «мергеніне» көмектесуін жалғастырады. Егер допты «ұшып бара жатқан» кезінде ұстап алса, доп осы командағы өтеді және олар өз «мергендеріне» лақтыра бастайды. Ойын соңында ойыншылардың үлкен бөлігі өздерінің «мергендерінің» қасында алаңның арғы сызығында тұрады, ал қалғандары «атылған» болады.</p> <p>Сұраңыз: бұл ойында «мергендер» қандай рөлі атқарады? Бұл ойын қандай физикалық қасиеттерді дамытады?</p>	<p>Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер.</p> <p>Үлкен бос кеңістік. Волейбол добы, мұғалім ысқырығы. «Мерген» ойынына сілтеме: http://fizkultura.ru/node/32425</p>
Сабақтың соңы	<p>Сабақ мақсаттары / меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма?</p> <p>Бүгін оқушылар нені үйрендідер?</p> <p>Оқыту ортасы қандай болды?</p>	
<p>Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз?</p>	<p>Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?</p>	<p>Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Тірек-қозғалыс және тепе-теңдік дағды жаттығуларында нәтиже мен тапсырма бойынша түрлендіру. • Қозғалыс сөздік қорларын кеңейту үшін қабілеті жоғары оқушыларға кеңістікте қозғалыс / тепе-теңдік 	<p>Жұптық жұмыс пен талқы сапасы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Көру, тыңдау, сұрақ қою. • Оқушылар керек жерде тоқтап, қозғалғанда қауіпсіздіктен хабардар бола отырып, қосыла ма? 	<p>Ғылыммен байланыс – денсаулық және дене, қауіпсіздік.</p>

<p>кезінде қиынырақ сұрақтар қою.</p> <ul style="list-style-type: none"> Қабілеті жоғары оқушыларға тағы да композиттік құрылғылар қосу (мысалы: динамика, қатынастар). 	<ul style="list-style-type: none"> Оқушылар ассиметрия мен симметрияның не екенін түсіне ме? 	
<p>Рефлексия Сабақ мақсаттары/меңгеру мақсаттары жүзеге асырымды болды ма? Бүгін оқушылар нені үйренді? Оқыту ортасы қандай болды? Менің бөліп оқытқаным өз мәнінде жүзеге асты ма?</p>	<p>Төменде берілген бос орынды өз сабағыңызға рефлексия жүргізу үшін пайдаланыңыз. Сабағыңызға қатысты сол жақта келтірілген сұрақтарға жауап беріңіз.</p>	
<p>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?</p>		