

«Бекітемін»
Мектеп директоры:
Г. Айнабекова
«31» 08 2023ж.

«Келісемін»
ДОДЖО
Б. Бимағанбетов
«31» 08 2023ж.

«ӘБ отырысында қаралды»
ӘБ жетекшісі:
Қ. Таспулатов
Хаттама № 1
«31» 08 2023ж.

Түркістан облысы Мақтаарал ауданы
«№25 Жаңа жол жалпы білім беретін мектеп»
коммуналдық мемлекеттік мекемесі

Күнтізбелік – тақырыптық жоспары

Сыныптар: 5 «А, Ә», 10 «Ә», 11 «А, Ә»
2023-2024 оқу жылы

Дене шынықтыру мұғалімі: Таспулатов. К. Д.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН 5 СЫНЫПҚА АРНАЛҒАН КҮНТІЗБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР
«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 102 сағатты құрайды

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі аптасына 3 сағат, оқу жылына 102 сағатты құрайды								
№ р/с	Са бақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі		Үй тап- сырмасы	Ескер ту
					А	Ә		
		1-тоқсан 24 сағат 1-бөлім. Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту. (10 сағат) Ө.Қ.Н (4 сағат)						
1	1	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	01.09	01.09		
2	2	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	04.09	05.09		
3	3	Орта және алыс қашықтық техникасын үйрету Ө.Қ.Н Қан кеткен және күйік кездерінде алғашқы көмек ережесі	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	05.09	06.09		
4	4	Орта және алыс қашықтық техникасын үйрету	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	08.09	08.09		
5	5	Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету. Ө.Қ.Н Дауыл,боранның алдын алу	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	11.09	12.09		
6	6	Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	12.09	13.09		
7	7	Әр түрлі снарядтарды нысанаға, қашықтыққа лақтыру техникасы	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1	15.09	15.09		
8	8	Әр түрлі снарядтарды нысанаға, қашықтыққа лақтыру техникасы	5.1.1.1 аздаған ауқымдағы арнайы спорттық спецификалық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын білу және түсіну	1	18.09	19.09		
9	9	Топтық эстафеталық жұмыс.	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының	1	19.09	20.09		

		Ө.Қ.Н Табиғатта алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі	тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау					
10	10	Топтық эстафеталық жұмыс.	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау	1	22.09	22.09		
2-бөлім Өзгертілген командалық ойын (14 сағат)								
11	11	Ойынның қабылдау техникасын үйрету. Ө.Қ.Н Гидродинамикалық апаттар	5.1.3.1Қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	25.09	26.09		
12	12	Ойынның қабылдау техникасын үйрету .	5.1.3.1Қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	26.09	27.09		
13	13	Ойынның қабылдау техникасын үйрету .	5.1.3.1Қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	29.09	29.09		
14	14	Ойынның қабылдау техникасын үйрету .	5.1.3.1Қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	02.10	03.10		
15	15	Ойынның қабылдау техникасын үйрету .	5.1.3.1Қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	03.10	04.10.		
16	16	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету.	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	06.10	06.10		
17	17	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету.	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	09.10	10.10		
18	18	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету.	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	10.10	11.10		
19	19	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету.	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	13.10	13.10		
20	20	Негізгі қабылдау тактикасын үйрету.	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының техникасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	16.10	17.10		
21	21	Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру.	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	17.10	18.10		
22	22	Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру.	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	20.10	20.10		

23	23	Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру.	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	23.10	24.10		
24	24	Ойын кезінде көшбасшылық дағдыны қалыптастыру.	5.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді түсіну	1	24.10	27.10		
25	25	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру. Ө.Қ.Н Жарақат алғанда және жараланған кездерде алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	27.10	07.11		
2 тоқсан 23 сағат								
3-бөлім Гимнастикалық жаттығулар арқылы шығармашылық және сыни тұрғыдан ойлау (12 сағат) Ө.Қ.Н (4 сағат)								
26	1	Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру.	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	06.11	08.11		
27	2	Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру.	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	07.11	10.11		
28	3	Акробатикалық жаттығулар орындау. Ө.Қ.Н Жердің опырылуы мен сел, көшкіннің орын алуы	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	10.11	14.11		
29	4	Акробатикалық жаттығулар орындау	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	13.11	15.11		
30	5	Акробатикалық жаттығулар орындау	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау	1	14.11	17.11		
31	6	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету. Ө.Қ.Н Денсаулық және салауатты өмір салты туралы негізгі түсінік	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	17.11	21.11		
32	7	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын	1	20.11	22.11		

			білу және сипаттау					
33	8	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	21.11	24.11		
34	9	Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру. Ө.Қ.Н Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	24.11	28.11		
35	10	Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	27.11	29.11		
36	11	Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	28.11	01.12		
4-бөлім Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары (12 сағат)								
37	12	Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары	5.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсету және түсіндіру;	1	01.12	05.12		
38	13	Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары	5.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсету және түсіндіру;	1	04.12	06.12		
39	14	Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары	5.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсету және түсіндіру;	1	05.12	08.12		
40	15	Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары	5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау;	1	08.12	12.12		
41	16	Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары	5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау;	1	11.12	13.12		
42	17	Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары	5.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын түсіну және анықтау;	1	12.12	15.12		
43	18	Ұлттық ойын аясындағы бірқатар стратегия мен тактиканы оқу.	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу;	1	15.12	19.12		
44	19	Ұлттық ойын аясындағы бірқатар стратегия мен тактиканы оқу.	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу;	1	18.12	20.12		
45	20	Ұлттық ойын аясындағы бірқатар стратегия мен тактиканы оқу.	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу;	1	19.12	22.12		18.12 қос.

46	21	Ұлттық ойын аясындағы бірқатар стратегия мен тактиканы оқу.	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	22.12	26.12		
47	22	Ұлттық ойын аясындағы бірқатар стратегия мен тактиканы оқу.	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	25.12	27.12		
48	23	Ұлттық ойын аясындағы бірқатар стратегия мен тактиканы оқу.	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	26.12	09.01		
3 тоқсан 31 сағат 5-бөлім. Кросс, көркем гимнастикадайындығы (10 сағат) Ө.Қ.Н (4 сағат)								
49	1	Қауіпсіздік ережесі. Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. Ө.Қ.Н Қала (поселке) қауіп көзі	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабарлар болу	1	08.01	10.01		
50	2	Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	09.01	12.01		
51	3	Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	12.01	16.01		
52	4	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету. Ө.Қ.Н Үй-жайдағы авария сипатындағы төтенше жағдай	5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну	1	15.01	17.01		
53	5	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	16.01	19.01		
54	6	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету	5.1.4.1 қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын білу және анықтау	1	19.01	23.01		
55	7	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Ө.Қ.Н Көліктегі төтенше жағдай	5.1.3.1 қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау	1	22.01	24.01		

72	24	Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	01.03	05.03		
73	25	Ойын құруға арналған шығармашылық қабілет	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	04.03	06.03		
74	26	Ойын - сауық ойындарын құру	5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну;	1	05.03	08.03		
75	27	Ойын - сауық ойындарын құру	5.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қимыл-әрекеттермен байланысты білімді білу және түсіну;	1	11.03	12.03		08.03 қос.
76	28	Ойын - сауық ойындарын құру	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу.	1	12.03	13.03		
77	29	Ойын - сауық ойындарын құру	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу.	1	15.03	15.03		
78	30	Ойын - сауық ойындарын құру	5.2.6.1 жарыс іс-әрекеттері және төрелік ету ережелерін білу.	1	18.03	19.03		
79	31	Қауіпсіздік ережесі Ойын кезінде допты иелену.	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабарлар болу.	1	19.03	20.03		
4 тоқсан 23 сағат 7-бөлім . Ойын кезіндегі басып кіру дағдыларын түсіну және үйрету (14 сағат) Ө.Қ.Н (3 сағат)								
80	1	Ойын кезінде допты иелену.	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабарлар болу.	1	01.04	02.04		
81	2	Ойын кезінде допты иелену.	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабарлар болу.	1	02.04	03.04		
82	3	Ойын кезінде допты иелену.	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабарлар болу.	1	05.04	05.04		
83	4	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Ө.Қ.Н Табиғаттағы төтенше жағдайлар	5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	1	08.04	09.04		
84	5	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету.	5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	1	09.04	10.04		
85	6	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету.	5.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді білу және түсіну	1	12.04	12.04		

86	7	Жеке және командалық ойын әрекеттері. Ө.Қ.Н Климат ауыстыру	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	15.04	16.04		
87	8	Жеке және командалық ойын әрекеттері.	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	16.04	17.04		
88	9	Жеке және командалық ойын әрекеттері.	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау	1	19.04	19.04		
89	10	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту. Ө.Қ.Н Қатты әсер ететін улы заттармен ұланған кездегі алғашқы медициналық көмек көрсету	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу;	1	22.04	23.04.		
90	11	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту.	5.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерімен шарттастырылған рөлдерді анықтай білу;	1	23.04	24.04		
91	12	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту.	5.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге жауап қайтара білудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау	1	26.04	26.04		
92	13	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту.	5.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігімен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп-қатерге жауап қайтара білудің қарапайым дағдыларын білу және анықтау	1	29.04	30.04		
8-бөлім. Жеңіл атлетика дағдысын дамыту және шолу (10 сағат)								
93	14	Ойын арқылы жеңіл атлетика дағдысын дамыту	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу;	1	30.04	01.05		
94	15	Ойын арқылы жеңіл атлетика дағдысын дамыту	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	03.05	03.05		
95	16	Ойын арқылы жеңіл атлетика дағдысын дамыту	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	06.05	08.05		
96	17	Ойын арқылы жеңіл атлетика дағдысын дамыту	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну	1	10.05	10.05		
97	18	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	13.05	14.05		

98	19	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	14.05	15.05		
99	20	Денені қыздыру және тыныс алу жүйесін қалпына келтіру	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	17.05	17.05		
100	21	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту	5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну	1	20.05	21.05		
101	22	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту	5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну	1	21.05	22.05		
102	23	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту	5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну	1	24.05	24.05		

Бөлім	3-бөлім. Гимнастика арқылы денсаулықты нығайту
Пәні	Дене шынықтыру
Мұғалімнің аты-жөні	Таспулатов. Қ.
Сынып	5 «А»
Күні	24.11
Қатысушылар саны:	
Қатыспағандар саны:	
Сабақтың тақырыбы	Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру. Ө.Қ.Н Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар
Оқу мақсаттары	5.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну Ө.Қ.Н Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар
Сабақ мақсаттары	- өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін білу және түсіну, сондай-ақ оны шешудің қарапайым балама жолдарын ұсыну - Ө.Қ.Н Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар
Құндылықтарды дарыту	Ынтымақтастық: өзара жақсы қарым-қатынас орнатады, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастырады, бір-біріне көмек көрсетеді. Еңбек пен шығармашылық: альтернатив ойынды ұйымдастырады, ойын барысында жеңіске талпынады

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

Сабақтың кезеңдері	Оқушының әрекеті	Педагогтің әрекеті	Оқу ресурстары
Сабақтың басы 10 минут	Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.	Оқушылардың қатарда тұзу тұруын қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау.	Ысқырық, секундамер, жұмсақ төсеніштер, доптар
Сабақтың ортасы 30 минут	(ЖЖ, К, Ж, Ф) Тепе-теңдікке жаттығу (орындық, биіктігі 105 см дейін бөрене) Алға арқамен ұмтылып жүру. Алға қарай ауыспалы қадамдар. Екеулеп, үшеулеп, кол ұстасын жалғамалы қадаммен жүру. Аяқ ұшымен жүтіру. Алға	Ө.Қ.Н Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар Радиоактивті заттар адамдарға екі жолмен әсер етеді: гамма-сәуленің бета-бөлшектерімен бөлініп адамның ашық жеріне, терісіне қонады, екіншіден, олар адамның ішіне кетеді. Осыдан адамдар сәуле ауруына шалдығады. Егер теріге түссе, радиоактивті күйік алуы мүмкін. Ішке түскен радиоактивті заттар қан арқылы адам бойына толық тарайды. Радиоактивті заттардан арнайы панаханалар ғана сақтайды.	

	жазу, қолда тартылу, бүгілмен қолда тұрып, асылуға өту. Үшінші тәсіл: қолдарды кезекпен қармау, тұрып асылуға өту. қоршаған орта факторларының зиянды әсерінен қорғай білу денсаулықты сақтауға және түрлі ауруларды болдырмауға жәрдемдеседі. Оқушылар снарядтарда жұмысты бастамас бұрын, қауіпсіздік мәселелерін талқылаңыз. Ұшудың үш кезеңінің әрқайсысының маңыздылығын талқылаңыз: дайындық, итерілу (пішін) және кону. Сұрақ қойыңыз: Неліктен біз снарядтарға қауіпсіз мінуіміз және түсуіміз керек? Снарядтарға қалай қауіпсіз мінуге және түсуге болады? Сендер секіруді орындаған кезде, оны сапалы орындау үшін нені істеу қажет?	
	Төменде берілген сурет бойынша кіші ат снарядынан секіру техникасын орындаңыз. 1. Кіші ат ені мен ұзындығын сақтай отырып аяқты алшақ қойып секіріңіз. 2. Гимнастикалық көпірді снарядтан ығыстырыңыз (1 м дейін). Жұптық жұмыс. Жаттығу барысында тактиканы, стратегия мен құрылымдық идеяны талқылаңыз. Дескриптор - гимнастика жаттығуларын орындағанда техника қауіпсіздігін сақтайды; - гимнастикалық аттан секіру жаттығуының орындалу реттілігін орындайды; - аяғын бүкпейді және бақай ұштарын созады; - кеудесін тік, басын көтеріңкі, қолын түзу ұстайды; - гимнастика жаттығуын толық орындайды; - жаттығудың тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеясын жұпта талқылайды.	
	Спорттық және қозғалмалы ойындар. Баскетбол ойыны: Бір орында тұрып допты бір қолмен иықтан торға лақтыру әдісін үйрету; Қозғалыс кезінде допты бір қолмен иықтан себетке лақтыру әдісін үйрету;	
Сабақтың соңы 5 минут	Сабақты қорытындылау: Мақсаты: Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру. Тақырыпты меңгеру деңгейін анықтау. Сипаттама: Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, оқушылар ауызша жауап береді. Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады. Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді.	

Бөлім	3-бөлім. Гимнастика арқылы денсаулықты нығайту	
Пәні	Дене шынықтыру	
Мұғалімнің аты-жөні	Таспулатов. Қ.	
Сынып	5 «А»	
Күні	17.11	
Қатысушылар саны:		
Қатыспағандар саны:		
Сабақтың тақырыбы	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету. Ө.Қ.Н Денсаулық және салауатты өмір салты туралы негізгі түсінік	
Оқу мақсаттары	5.1.5.1 аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау Ө.Қ.Н Денсаулық және салауатты өмір салты туралы негізгі түсінік	
Сабақ мақсаттары	- аздаған ауқымдағы дене жаттығуларының тактикасын, стратегиясын және құрылымдық идеяларын білу және сипаттау - Ө.Қ.Н Денсаулық және салауатты өмір салты туралы негізгі түсінік	
Құндылықтарды дарыту	Академиялық әділдік: бір-бірін әділ бағалайды, идеялары мен ой-пікірлеріне құрметпен қарайды Өмір бойы оқу: алған білімін өмірмен байланыстырады, кері байланыс орнатады, білім алуға деген сүйіспеншілікті қалыптастырады Патриотизм және азаматтық борыш: отанға деген сүйіспеншілікті, адалдықты, өз іс-әрекеттерімен дәлелдейді	

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

Сабақтың кезеңдері	Оқушының әрекеті	Педагогтің әрекеті	Ресурстары
Сабақтың басы 10 минут	Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.	Оқушылардың қатарда тұзу тұруын қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау.	
Сабақтың ортасы 30 минут	Снарядтардағы гимнастикалық жаттығулар техникасын оқу (Ж, ЖЖ, Т, Ф) Үш тәсілмен арқанмен өрмелеу Үш тәсілмен арқанмен өрмелеуді б.к.-тұрып асылу, басынан жоғары тура қолмен ұстаудан бастайды. Бірінші амат: аяқты алға қарай бүгу, олармен арқанды қармау, отырып асылуға өту. Екінші тәсіл: аяқты алға	Ө.Қ.Н Денсаулық және салауатты өмір салты туралы негізгі түсінік Салауатты өмір салты (СӨС) — бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Өмір Адамның өмір салты өздігінен қалыптаспайды, ал салауатты өмір салты өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады. Қазіргі мәліметтер бойынша денсаулық 53-55%-ға салауатты өмір салтына тәуелді болады екен. Бұдан салауатты өмір салтын ұстанудың қаншалықты маңызды екендігі айқын. Адам организміне қоршаған орта факторларының әсері туралы білім,	Гимнастик алық снарядтар, гимнастикалық қабырғалар, өрмелеуге арналған қабырға, арқандар.

	идеяны біріктіреді және аударылып түсулердің қысқа реттілігін орындауды. Жұптарда немесе топтарда 5-7 акробатикалық элементтен қарапайым кешен құру: алға аударылып түсу, артқа аударылып түсу, домалау; кең адым/аюдың аударылып түсуі, отырып секіру және 360 градусқа бұрылып ыршып түсу, домалау. Аударылып түсулерді бір-бірімен қалай орындауға болатынына тәжірибе жүргізіңіз (мысалы, аударылып түсуді орындау кезінде қолдан ұстау және басына бас қойып жату).	- құндылықтарды, қажетті жылы киімдерді, азық – түлік қорын, су мен дәрі-дәрмектерді арнайы дорбаға (рюкзакқа) салыңыз - әрқашан дайын болсын - егер қауіп төнсе немесе кенеттен сел болса, дайын заттарды алып, рельефтің ең биік нүктелеріне көтеріліңіз Үйден шығар алдында алдын ала эвакуация кезінде электр, газ және су құбырын ажыратыңыз, пештерді сөндіріңіз. Есіктерді, терезелерді және желдеткіш саңылауларды тығыз жабыңыз. Сел кеткеннен кейін қайта жиналудан, құлама сырғымалардан, үзілген және салбырап қалған электр сымдарынан, газ магистралдарынан сақтану керек Қауіпсіз қозғалыс маршрутын және сел кезінде жиналу пункттерін әрдайым білу керек - оларды тұрғылықты жері бойынша аудандық ТЖ бөлімдерінен және ПИК, МИБ-тен анықтауға болады. Жұпта ең жақсы аударылып түсуді көрсететін оқушыларды таңдаңыз (унисон/бірізді көрсету) және оларды барлығына көрсетуді сұраңыз. Дене бөліктеріне және бұлшық еттерге назар аударыңыз, неліктен Сіз осы оқушыларды таңдағаныңызды түсіндіріңіз. Сұрақ қойыңыз: «Бірқалыпты» сөзі нені білдіреді? Біз бір қозғалыстан екіншісіне бірқалыпты өтуді қалай орындай аламыз? «Унисон» және «Бірізді» сөздерімен бізді нені меңзейміз? (Бір уақытта бірдей жұмыс істей, бірінен соң бірі жұмыс істеу).	
	Гимнастика жаттығуларындағы кимыл-қозғалыс комбинацияларын ретімен орындаңыз. - Қолыңызды тіреп отырыңыз, тізеңізді кеудеге жинақтаңыз. Жаттығуды 10-15 рет орындаңыз. - Гимнастикалық төсенішке жатып, аяғыңызды кеудеге жинап, жинақталыңыз. Жаттығуды 10-15 рет орындаңыз. - Алақаныңызды бір-біріне қарама-қарсы бағытта ұстаңыз, осы күйде, тез отырып топтасыңыз. Жаттығуды 10-15 рет орындаңыз. - Гимнастикалық төсенішке жатыңыз, тез арада отырып топтасыңыз. Жаттығуды 10-15 рет орындаңыз. Дескриптор - қолын тіреп отырып, тізесін кеудеге жинақтайды; - гимнастикалық төсенішке жатып, аяғын кеудесіне жинақтайды; - алақанын бір-біріне қарама-қарсы бағытта ұстап, тез отырып топтастырады; - гимнастикалық төсенішке жатып, тез арада отырып топтастырады; - гимнастика жаттығуларын ретімен орындайды.		
Сабақтың соңы 5 минут	Сабақты қорытындылау: Мақсаты: Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру. Тақырыпты меңгеру деңгейін анықтау. Сипаттама: Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, оқушылар ауызша жауап береді. Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады. Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді.		

Бөлім	3-бөлім. Гимнастика арқылы денсаулықты нығайту	
Пәні	Дене шынықтыру	
Мұғалімнің аты-жөні	Таспулатов. Қ.	
Сынып	5 «А»	
Күні	10.11.2023	
Қатысушылар саны:		
Қатыспағандар саны:		
Сабақтың тақырыбы	Акробатикалық жаттығулар орындау Ө.Қ.Н Жердің опырылуы мен сел,көшкіннің орын алуы	
Оқу мақсаттары	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау Ө.Қ.Н Жердің опырылуы мен сел,көшкіннің орын алуы	
Сабақ мақсаттары	- қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау - Ө.Қ.Н Жердің опырылуы мен сел,көшкіннің орын алуы	
Құндылықтарды дарыту	Өмір бойы оқу: алған білімін өмірмен байланыстырады, кері байланыс орнатады, білім алуға деген сүйіспеншілікті қалыптастырады Патриотизм және азаматтық борыш: отанға деген сүйіспеншілікті, адалдықты, өз іс-әрекеттерімен дәлелдейді Өзіне және өзгеге құрмет: топтық жұмыс, жұптық жұмыс кезінде жүзеге асырады	
Бастапқы білім	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру	

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

Сабақтың кезеңдері	Оқушының әрекеті	Педагогтің әрекеті	Оқу ресурстары
Сабақтың басы 10 минут	Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.	Оқушылардың қатарда тұзу тұруын қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау.	Орындықтар , төмен гимнастикалық қораптар, үстелдер
Сабақтың ортасы 30 минут	Акробатикалық жаттығулар орындау (ЖЖ, Т, Ф) Оқушылар жұптарда бірге жұмыс істейді және маттардағы аударылып түсулерді бір уақытта және бірізді үйлестіру мүмкіндігін қарастырады. Содан кейін олар аударылып түсуді маттарда қарама-қарсы орындау мүмкіндігін қарастырады. Олар 2-3	Ө.Қ.Н Жердің опырылуы мен сел,көшкіннің орын алуы Сел қаупінің белгілері • таулы жерлердегі ұзақ немесе қарқынды нөсер жаңбыр • сел қаупі бар өзендердің жоғарғы ағысында ауа температурасының күрт және ұзақ уақытқа көтерілуі • өзендегі су деңгейінің күрт төмендеуі немесе жоғарылауы, судың бұлдырлығының жоғарылауы • <i>Селді жоғары жылдамдықпен келе жатқан пойызға тән гүрілмен тануға болады</i> Егер сіздің үйіңіз жақын жерде болса: • эвакуация кезінде шығарылатын құжаттар, мүлік және дәрі-дәрмектер тізімін жасаңыз	

	Оқушыларға келесі сабаққа қауіпсіздік техникасын орындауды түсіндірумен қоса акробатикадағы кез келген басқа элемент жайлы ойластыруды және көрсетуді ұсыныңыз.	Мұндайда ең алдымен сабыр сақтау керек. Ашық сынықты абайлап, жарақаттанған жерді қозғалтпай, қанды тоқтатыңыз, жараны антисептикалық ерітіндімен емдеп, таза таңғыш салыңыз, егер жақын жерде жақтау (шина) болмаса, кез-келген екі қатты затты тауып, жарақат алған жердің екі жағынан қойып, бинтпен байлап тастаңыз, медициналық топ келгенше, жәбірленушінің тыныштығын қамтамасыз етіңіз. Оқушыларға гимнастикалық маттарды қалай көтеру, көшіру және жатқызу керектігін еске түсіріңіз (мысалы, маттарды көтерген және қойған кезде, тізелер бүтулі, матты көлденең алып жүру, бас бармақ жоғары). Айнадағыдай шағылу және үйлесу мысалдарын көрсетіңіз және бақылаңыз, сапаға ерекше назар аударыңыз-денені жақсы басқару, дененің түзу қалыбы және дененің тырысуы.	
	Төменде берілген гимнастика кешенінің жаттығуларын орындаңыз. Жеткен жетістіктері мен қателіктеріңізді талқылаңыз. Дескриптор - гимнастика кешенінің жаттығуларын орындауда техника қауіпсіздігін сақтайды; - жаттығуларды ретімен орындайды; - жеткен жетістіктері мен қателіктерін талқылайды.		
Сабақтың соңы 5 минут	Сабақты қорытындылау: Мақсаты: Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру. Тақырыпты меңгеру деңгейін анықтау. Сипаттама: Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, оқушылар ауызша жауап береді. Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады. Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді.		

Мұғалімнің аты-жөні	Таспулатов. Қ.	
Сынып 5 «А» 5 «Ә»	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:

Бөлім	2-бөлім. Гимнастика арқылы денсаулықты нығайту	
Пәні	Дене шынықтыру	
Мұғалімнің аты-жөні	Таспулатов. Қ.	
Сынып	5 «А»	
Күні	27.10	
Қатысушылар саны:		
Қатыспағандар саны:		
Сабақтың тақырыбы	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру Ө.Қ.Н Жарақат алғанда және жараланған кездерде алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі	
Оқу мақсаттары	5.3.4.1. Денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу; Ө.Қ.Н Жарақат алғанда және жараланған кездерде алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі	
Сабақ мақсаттары	- денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу; - Ө.Қ.Н Жарақат алғанда және жараланған кездерде алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі	
Құндылықтарды дарыту	Өмір бойы оқу: алған білімін өмірмен байланыстырады, кері байланыс орнатады, білім алуға деген сүйіспеншілікті қалыптастырады Еңбек пен шығармашылық; альтернатив ойынды ұйымдастырады, ойын барысында жеңіске талпынады	

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

Сабақтың кезеңдері	Оқушының әрекеті	Педагогтің әрекеті	Ресурстары
Сабақтың басы 10 минут	Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.	Оқушылардың қатарда тұзу тұруын қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау.	Гимнастика бойынша сабақтардағы қауіпсіздік техникасының презентациясы: http://www.mysshared.ru/slide/1002805/
Сабақтың ортасы 30 минут	Жалпы қауіпсіздік талаптары (С, ЖЖ, К, Ф) Оқушылардан алға аударылып түсуде қандай элементті мұқият орындау керектігін сатылар бойынша бүкіл сынып болып түсіндіру арқылы алға аударылып түсуді көрсетуді сұраңыз.	Ө.Қ.Н Жарақат алғанда және жараланған кездерде алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі Жарақат құлағаннан кейін аяқ-қолдар сыну, шығып кету, сіңірлердің созылуы мен аяқ-қолдар, кеуде мен ішкі органдарды өткір заттардың кесіп кетуі. Қазіргі таңда өкінішке қарай жыртылған жарақаттар мен күйік жарақаттары көптеп кездеседі. Адамдар асығыс жүріп не ішімдік ішіп, жол ережелерін сақтамау салдарынан жиі орын алатын жол апатынан ауыр жарақаттар алып жатады. Кейде жарақаттар жабық жағдайда болады.	

	есептеледі. Доп тиген «үйрек» ойыннан шыққан болып есептеледі.	табыңыз. Сұрақ қойыңыз: Пас бермес бұрын, біз не істеуіміз керек? Жақсы пас беру үшін не істеуіміз керек? (мысалы, пас беріп, саусақпен нысан бағытын көрсетіңіз).	
	Волейбол ойынының допты төменнен және жоғарыдан беру техникаларын көрсетіңіз. Білім алушылар екі қатарға бір-біріне қарама-қарсы тұрады (жұптық жұмыс). Дескриптор - допты төменнен қабылдау техникасын орындайды; - допты жоғарыдан қабылдау техникасын орындайды.		
Сабақтың соңы 5 минут	Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады. Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді.		

Тексерілді:

Бөлім	2-бөлім. Өзгертілген командалық ойын	
Пәні	Дене шынықтыру	
Мұғалімнің аты-жөні	Таспулатов. Қ.	
Сынып	5 «А»	
Күні	25.09.2023	
Қатысушылар саны:		
Қатыспағандар саны:		
Сабақтың тақырыбы	Ойынның қабылдау техникасын үйрету Ө.Қ.Н. Гидродинамикалық апаттар.	
Оқу мақсаттары	5.1.3.1Қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті және анықтау білу Ө.Қ.Н. Гидродинамикалық апаттар	
Сабақ мақсаттары	- Қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті және анықтау білу - Ө.Қ.Н. Гидродинамикалық апаттар	
Құндылықтарды дарыту	Өзіне және өзгеге құрмет: топтық жұмыс, жұптық жұмыс кезінде жүзеге асырады Еңбек пен шығармашылық: альтернатив ойынды ұйымдастырады, ойын барысында жеңіске талпынады	

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

Сабақтың кезеңдері	Оқушының әрекеті	Педагогтің әрекеті	Оқу ресурстары
Сабақтың басы 10 минут	Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийдерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.	Оқушылардың қатарда тұзу тұруың қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау.	
Сабақтың ортасы 30 минут	(Т, К) «Аңшылар мен үйректер» Ойыншылар 2 командаға бөлінеді: бірі-аңшылар, екіншісі-үйректер. Үлкен шеңбер сызылады, оның сыртына «аңшылар», ал ішіне-«үйректер» тұрады. Белгі бойынша «аңшылар» волейбол добын «үйректерге» тигізуге тырысады, олар шеңбер ішінде жүгіріп, доптан құтылуға тырысады. Доп тиген ойыншы ойыннан шығады. Барлық «үйректер» ойыннан шығарылған кезде, командалар орындарымен ауысады және ойын жалғасады. Саралау: ойынды уақытқа өткізуге болады. Бірдей уақыт ішінде қай команданың көбірек «үйректі» ойыннан шығарғаны	Ө.Қ.Н Гидродинамикалық апаттар Төтенше жағдай - адамдардың қаза табуына әкеліп соққан немесе әкеліп соғуы мүмкін, олардың денсаулығына, қоршаған ортаға және шаруашылық жүргізуші объектілерге нұсқан келтірген немесе келтіруі мүмкін. Табиғи сипаттағы төтенше жағдайлар - табиғи апаттар (жер сілкінісі, сел, тастың құлауы, су тасқыны), өрт, эпидемия, ауыл шаруашылық және орман өсімдіктерінің зиянкестермен және ауруларды жұқтыруы. Пас беру алдында жан-жағына қарау қажеттілігіне, допты алумен байланыс орнатуға және допты алушыда жеткілікті бос кеңістіктің болуына назар аудартыңыз. Пасты асығыстықта бермеңіз, күте тұрып, бос ойыншыны	Ысқырық

	ойыннан шыққандар оны қайта бастап, қайталайды. Үдеу 100 м артық орындалмайды. Шеңберде екі немесе үш-төрт үдеу болуы мүмкін-жүгіру жылдамдығы азырақ ұзындық кезінде.	Ол мұғалімнен тапсырма алады, ал қалған оқушылар ойынды басынан бастайды. Жүгіру қарқыны жоғары болуы керек, себебі бұл ойында жүгірулер саны көп емес. Әрбір жүгіруден кейін балалар аяндап (немесе адымдап) сөре орнына қайта оралады.	
	(С, К) «Эстафеталық жүгіру» Екі және одан артық команда қатысады. Жүгіру жолында бір-бірінен бірдей арақашықтықта (30 немесе 60 м), кезеңдерді белгілейтін бірнеше сызық сызылады. Командалардың барлық мүшелері рет бойынша саналған. Тек бірінші кезеңде бірінші нөмірлердің артына соңғы нөмірлі ойыншылар тұрады. Дене шынықтыру мұғалімінің сигналы бойынша бірінші нөмірлер екіншілерге жүгіреді және оларға эстафетаны береді, ал өздері орындарында қалады. Соңғы нөмірлі ойыншылар бірінші нөмірлі ойыншылар өз орындарынан кету бойынша, олардың орындарын алады. Екінші нөмірлер эстафетаны үшінші нөмірге береді, олар төртінші нөмірлі ойыншыларға табыстайды және т.с.с. Әрбір эстафетаны берген ойыншы оны қабылдаған ойыншының орнында қалады. Эстафета мұғалім ертерек жариялаған рет қайталанатын.	Эстафеталарда топтардың саны сыныптағы балалардың санына, жолдардың, секунд өлшегіштердің санына, сондай-ақ мұғалімнің сабақтағы уақытына байланысты. Уақытты үнемдеу үшін топтар бір рет жинақталады-осы ойынды зерттеу басында-және одан әрі топ құрамы өзгермейді. Алайда жекелеген ойыншыларды бір топтан басқасына ауыстыруға болады. Топтарды аралас етуге болады (ұлдар мен қыздар бірге), қалған отрядтарда ұлдар мен қыздар жеке-жеке ойнайды. Қайталаулар саны кезең ұзындығына байланысты: 30 м кезінде-1-2 рет, ал 60 м-3-4 рет. Тынығу кідірістері мұнда қысқа, ал жүгіру жылдамдығы жоғары, нәтижесінде балалардың ағзасына үлкен жүктеме түседі.	
	Шағын топтарға бөлініп, шеңбермен жүгіру кезінде эстафеталық таяқшаны беру техникаларын көрсетіңіз. Дескриптор - шеңбер бойынша жүгіреді; - қозғалыста таяқшаны береді/алады; - жеңіл жүгіріп, таяқшаны береді/алады.		
Сабақтың соны 5 минут	Сабақты қорытындылау: Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді.		

Тексерілді:



Бөлім	1-бөлім. Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту
Пәні	Дене шынықтыру
Мұғалімнің аты-жөні	Таспулатов. Қ.
Сынып	5 «А»
Күні	19.09.2023
Қатысушылар саны:	
Қатыспағандар саны:	
Сабақтың тақырыбы	Топтық эстафеталық жұмыс Ө.Қ.Н. Табиғатта алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі
Оқу мақсаттары	5.3.5.5. Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау Ө.Қ.Н. Табиғатта алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі білу
Сабақ мақсаттары	- басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау - Ө.Қ.Н. Табиғатта алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі білу
Құндылықтарды дарыту	Өмір бойы оқу: алған білімін өмірмен байланыстырады, кері байланыс орнатады, білім алуға деген сүйіспеншілікті қалыптастырады Өзіне және өзгеге құрмет: топтық жұмыс, жұптық жұмыс кезінде жүзеге асырады Еңбек пен шығармашылық: альтернатив ойынды ұйымдастырады, ойын барысында жеңіске талпынады

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

Сабақтың кезеңдері	Оқушының әрекеті	Педагогтің әрекеті	Оқу ресурстары
Сабақтың басы 10 минут	Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.	Оқушылардың қатарда тұзу тұруын қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау.	
Сабақтың ортасы 30 минут	Эстафета. Командалық жұмыс (Ж,С,К) «Көшбасшының ізінен жүр». 5 және одан артық адамнан тұратын топта аға ойыншы тағайындалады, ол мұғалімнің тапсырмасы бойынша (немесе өз бетінше) олардың қандай арақашықтыққа үдеу жасайтындығын анықтайды. Стадион жолында сөре мен мәре сызықтары жүргізіледі. Көмекші мәреде әрбір ретте соңғы болып келген қатысушыны, ал жүгірушілер көп болған кезде-екі соңғы қатысушыны ойыннан шығарады. Олар тапсырма алады: өз беттерінше баяу жүгіру (стадион алаңында). Қалған балалар келесі үдеу орнына қарай аяңдап жүгіруді жалғастырады. Осылай екі ойыншы қалғанға дейін жалғасады. Соңғылары жеке тапсырма алады, ал	Алғашқы медициналық көмек көрсету кезінде төрт негізгі ережені сақтау керек. Бұл оқиға орнын тексеру, жәбірленушіні тексеру, жедел жәрдем шақыру және жәбірленушіні қайта тексеру. Алғашқы медициналық көмек әдетте оқиға орын алғаннан кейінгі алғашқы сәттерде жасалады. Сыныпты топтарға бөлу кезінде топ күштері бойынша барынша сәйкес келетін оқушылардан тұруына ұмтылу қажет. Әр түрлі лақтыру, секіру жаттығулары жеке тапсырмалар бола алады. Саралау: 400-600 м аяңдап жүгіру. Қалған жүгіруші жеңімпаз атанады.	

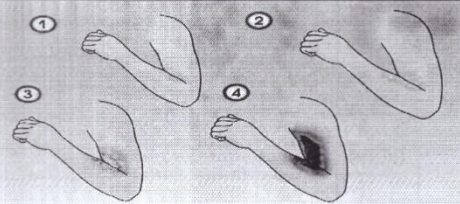
	барысында орын алған бір-бірінің күшті жақтары мен кемшіліктерін бағалайды. дамытатындығын, осы спорт түрі Олимпиада ойындарына қосылғандығын түсіндіріңіз. Әріптестер қадамдар, секірулер практикасы үшін конустар/белгілеуші таңбалар немесе секірмелер (еденге) орнатуы тиіс. Сұрақ қойыңыз: Ұзындыққа секіруді орындаған кезде, біз қандай физикалық деректерді иеленуіміз керек? (мысалы, күш, жылдамдық, координация, тепе-теңдік).	
	(Ж, ЖЖ) Оқушылар ойын алаңымен жүгіреді және ысқырық шыққан кезде, олар секіріп, бір аяққа тұрады. Олар қай аяқта секірген ыңғайлы екендігін анықтағанға дейін жаттығуды қайталайды. Жүрістен олар ыршуға өтеді, содан кейін қадамға-бір аяқ, содан соң дәл сол аяқпен. Содан кейін олар ыршып (оңға), бір қадам аттап (солға), секіреді (екі аяққа қонады). Олар әріптесімен жарысады және бірнеше ұзындыққа секірулерді реттілікпен орындар, кімнің алысырақ секіретіндігін тексереді. Бақылап тұрған әріптес серігінің секірулерін бормен белгілейді. Секірумен байланысты қауіпсіздік мәселелерін қарастырыңыз: тізе-бұл сокқыны жұтушылар және итерілу мен кону кезінде бүтулі болуы тиіс. Жұптарға бірлескен жұмыс кезінде секіру техникасын зерттеуге мүмкіндік беріңіз. Бұл Сізге жекелеген оқушылардың секіруге қойылатын талаптарды түсінетіндігін және оны орындауға дайындығын білуге жақсы мүмкіндік береді.	
	Жүгіріп келіп ұзындыққа секірудің 4 фазасын қолданып, 3 рет секіріңіз. Дескриптор -ұзындыққа секіру техникасын қолданады; -реттілігін орындайды; -жүгіріп келіп, аяқты бүгіп секіреді.	
Сабақтың соңы 5 минут	Сабақты қорытындылау: Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады. Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді.	

Тексерілді: 

Бөлім	1-бөлім. Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту	
Пәні	Дене шынықтыру	
Мұғалімнің аты-жөні	Таспулатов. Қ.	
Сынып	5 «А»	
Күні	11.09	
Қатысушылар саны:		
Қатыспағандар саны:		
Сабақтың тақырыбы	Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету Ө.Қ.Н. Дауыл, боранның алдын алыу	
Оқу мақсаттары	5.1.2.1. Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау Ө.Қ.Н. Дауыл, боранның алдын алыу	
Сабақ мақсаттары	- қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау - Ө.Қ.Н. Дауыл, боранның алдын алыу	
Құндылықтарды дарыту	Ынтымақтастық: өзара жақсы қарым-қатынас орнатады, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастырады, бір-біріне көмек көрсетеді. Өзіне және өзгеге құрмет: топтық жұмыс, жұптық жұмыс кезінде жүзеге асырады Еңбек пен шығармашылық: альтернатив ойынды ұйымдастырады, ойын барысында жеңіске талпынады	

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

Сабақтың кезеңдері	Оқушының әрекеті	Педагогтің әрекеті	Оқу ресурстары
Сабақтың басы 10 минут	Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.	Оқушылардың қатарда тұзу тұруын қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау.	
Сабақтың ортасы 30 минут	Орнында тұрып және екпін алып ұзындыққа секіру техникасын оқу. (Т, Т, Ф) 4-5 адамнан тұратын топтарда оқушылар қолда бар инвентарды пайдаланып, «ұзындыққа секіру» тапсырмасын құрады. Олар қажетті инвентарды, ережелерді, секірулерді бағалау әдісі мен әрбір оқушыға рұқсат етілетін секіру санын анықтайды. «Ұзындыққа секіру» тапсырмасын аяқтағаннан кейін оқушылар тапсырманы орындау	Ө.Қ.Н. Дауыл, боранның алдын алыуы Дауыл кезінде далалық алқапта болсаңыз, ағаштардан аулақ тұрып, шұңқыр немесе жыра тауып алып, сол жерге басыңызды қолмен жауып жатыңыз. Кең киімнің түймелерін түгел тағып, оны сыртынан дененің бірнеше жерінен орап тастаған жөн. Дауыл, боран не құйын келе жатқаны туралы ақпарат түссе, сіз үйіңіздің беріктігіне күмәндансаңыз, жерасты бөлмеде немесе жерқоймада өмір сүретіндей жағдай (жерге төсейтін кілем, жылы киім, су, азық-түлік, жарық құрылғылары және күрек пен балта) жасап қою қажет. Бұл жаттығу секіру дағдыларын	

	зерттейді. (ЖЖ, С, К) «Нөмірлерді шақыру» 2-4 команда қатысады, олар бір-бірден бағанға тұрады және рет нөмірі бойынша саналады, әрқайсысы өз нөмірін жаттап алады. Әрбір бағанның алдында 10-15 м қашықтықта сөре сызығы, одан 2 м арақашықтықта-мәре сызығы жүргізіледі. Жетекші ойыншыларды кез келген тәртіпте шақырады. Шақырылған ойыншылар алға жүгіріп шығады, бағанды айналып өтеді де, кері қайтады. Мәреге бірінші болып жеткен ойыншы өз командасы үшін бір балл жинайды және өз орнына тұрады. Жетекші кейбір қатысушыларды 2 рет шақыруы мүмкін. Саралау: қозғалыс нысанын өзгерте отырып, тапсырманы түрлендіруге болады: бағанға дейін-екі аяқпен секіру, кері қарай - жай жүгіру; бағанға дейін-бір аяқпен секіру, кері қарай-жай жүгіру және т.с.с.	 1 және 2 дәрежелі күйіктер кезінде зардап шеккен бетті ағынды сумен 10-15 минут салқындату керек, содан кейін таза шүберекпен жабу керек. 3 және 4 дәрежелі күйік кезінде күйдірілген бөлікті таза дымқыл таңғышпен жабу қажет. Алғашқы медициналық көмек шаралары неғұрлым ұзақ қабылданбаса, адамның жарақаты соғұрлым ауыр болады. Күйік орнындағы киімді кесіп, күйіктің айналасына асептикалық таңғыш салған дұрыс, ал мақтаны қолдануға болмайды. Оқушылардың назарын өзі мен әріптесі арасында арақашықтық сақтау қажеттігіне аударыңыз; бұл-бақылағыштыққа және қарқынды реттеуге бағытталған жаттығу. Жүгіру кезінде, егер орташа жылдамдық алатын болса, өкше мен тізені көтеру, бас пен денені нық ұстау қажеттігін талқылаңыз. Тыныс алуға назар аудару қажет. Бұл жаттығу төзімділік пен оқушылар ағзасының жалпы тонусын жақсартады. Ойын басында шақырылған ойыншылар оң тұстан жүгіріп шығатындығын, ал мәреге жеткенде, оң тұсты ұстау қажеттігін айту керек. Көбірек ұпай жинаған команда жеңіске жетеді. Оқушылар дайын болуы және өз нөмірлері аталған сәтте дереу жүгіруі тиіс. Ойын басында шақырылған ойыншылар оң тұстан жүгіріп шығатындығын, ал мәреге жеткенде, оң тұсты ұстау қажеттігін айту керек. Көбірек ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.	
	Дескриптор -орта және алыс қашықтыққа жүгіру техникасын көрсетеді; -қашықтықтағы дене жүктемелерінің айырмашылығын ажыратады; -орта және алыс қашықтыққа жүгіру дағдысында ағзаға (тыныс алу, бұлшық ет) тигізетін әсерді анықтайды.		
Сабақтың соңы 5 минут	Сабақты қорытындылау: Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді.		

Бөлім	1-бөлім. Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту	
Пәні	Дене шынықтыру	
Мұғалімнің аты-жөні	Таспулатов. Қ.	
Сынып	5 «А»	
Күні	05.09	
Қатысушылар саны:		
Қатыспағандар саны:		
Сабақтың тақырыбы	Орта және алыс қашықтық техникасын үйрету Ө.Қ.Н. Қан кеткен жіне күйік кездерінде алғашқы көмек ережесі	
Оқу мақсаттары	5.3.3.1. Түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу Ө.Қ.Н. Қан кеткен жіне күйік кездерінде алғашқы көмек ережесін түсіндіру	
Сабақ мақсаттары	- түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу - Ө.Қ.Н. Қан кеткен жіне күйік кездерінде алғашқы көмек ережесін түсіндіру	
Құндылықтарды дарыту	Өзара жақсы қарым-қатынас орнатады, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастырады, бір-біріне көмек көрсетеді. Өзіне және өзгеге құрмет: топтық жұмыс, жұптық жұмыс кезінде жүзеге асырады Еңбек пен шығармашылық: альтернатив ойынды ұйымдастырады, ойын барысында жеңіске талпынады	

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

Сабақтың кезеңдері	Оқушының әрекеті	Педагогтің әрекеті	Оқу ресурстары
Сабақтың басы 10 минут	Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.	Оқушылардың қатарда тұзу тұруың қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тындауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау.	Ысқырық достар секундо-мер
Сабақтың ортасы 30 минут	(С, Ж, Т) Оқушылар бірнеше адамнан тұратын топтарда өз білімдері мен интернет ресурстарын пайдаланады және жақсы денсаулық олардың қысқа әрі ұзақ қашықтықтарға жүгіруімен қалай байланысты екендігін қарастыра отырып, жақсы денсаулық компоненттерін	Ө.Қ.Н. Қан кеткен жіне күйік кездерінде алғашқы көмек ережесі Жарақат және оның түрлері туралы түсінік, дененің күйік себептері және оның өмірге қауіп төндіру дәрежесі, естен танудың пайда болу себептері, жарақаттану мен қансырау кезінде көрсетілетін алғашқы көмек, асептика және антисептика туралы түсінік.	

	жылжып, бір аяқпен секіру. Оң (сол) аяққа отырып тірелу, сол (оң) аяқ артқа. Бір тізеге отыру және қол көмегінсіз тұру. Кездескен кезде екіге бөліну: бірі салт аттап отыру немесе жату күйіне өтеді, екіншісі оны аттап өтеді. Аяқ ұшымен 2700-қа бұрылу, бойлық және көлденең тұрып алға секіру.	Радиацияға қарсы қорғаныс. Медициналық көмек көрсету: Алдымен халықты радиациялық қауіп жөнінде құлақтандыру керек; ұжымдық және жеке қорғаныс құралдарын пайдалану туралы хабардар ету керек; радиоактивтік заттармен ластанған аймақтың тұрғындарын өздерін қалай ұстау керектігін мүмкіншілігінше түсіндіру қажет; радиацияның деңгейін анықтаудың маңызы зор; дозиметрлік бақылауды тұрақты жүргізу керек; су мен тамақты радиоактивтік ластануға зерттеу жасау қажет. Жаттығулар еденде зерттеледі, содан кейін гимнастикалық орындықта, тек содан соң биіктікті ұлғайта отырып, снарядта орындалады. Бұл жаттығу оқушыларға үлкен және кішкентай кеңістікте қозғалумен тәжірибе жасау мүмкіндігін береді. Снарядта кезектің жоқ екендігіне көз жеткізіңіз; Сіз сондай-ақ жұп бес секундтан артық бірге тұра алмайды деген ереже жасай аласыз. Топта оқушылар бөренеді көрсеткен қандай элементтерді көрсетпе қойылым үшін топтан кешенді құру кезінде пайдалануға болатындығын талқылаңыз.
	Топта гимнастикалық жаттығу элементтерін құрастырыңыз. Құрастырған гимнастикалық жаттығу элементтеріңізді, көшбасшылық дағдыларыңызбен топта орындаңыз. Дескриптор - гимнастикалық жаттығу элементтерін құрастырады; - жаттығуларды реттілікпен және синхронды орындайды; - көшбасшылық қасиеттері мен шығармашылық дағдыларын топта көрсетеді.	
Сабақтың соңы 5 минут	Сабақты қорытындылау: Мақсаты: Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру. Тақырыпты меңгеру деңгейін анықтау. Сипаттама: Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, оқушылар ауызша жауап береді. Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады. Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді.	

Бөлім	1-бөлім. Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту	
Пәні	Дене шынықтыру	
Мұғалімнің аты-жөні	Таспулатов. Қ.	
Сынып	5 «Ә»	
Күні	06.09	
Қатысушылар саны:		
Қатыспағандар саны:		
Сабақтың тақырыбы	Орта және алыс қашықтық техникасын үйрету Ө.Қ.Н. Қан кеткен жіне күйік кездерінде алғашқы көмек ережесі	
Оқу мақсаттары	5.3.3.1. Түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу Ө.Қ.Н. Қан кеткен жіне күйік кездерінде алғашқы көмек ережесін түсіндіру	
Сабақ мақсаттары	- түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу - Ө.Қ.Н. Қан кеткен жіне күйік кездерінде алғашқы көмек ережесін түсіндіру	
Құндылықтарды дарыту	Өзара жақсы қарым-қатынас орнатады, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастырады, бір-біріне көмек көрсетеді. Өзіне және өзгеге құрмет: топтық жұмыс, жұптық жұмыс кезінде жүзеге асырады Еңбек пен шығармашылық: альтернатив ойынды ұйымдастырады, ойын барысында жеңіске талпынады	

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

Сабақтың кезеңдері	Оқушының әрекеті	Педагогтің әрекеті	Оқу ресурстары
Сабақтың басы 10 минут	Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.	Оқушылардың қатарда тұзу тұруын қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау.	Ысқырық достар секундомер
Сабақтың ортасы 30 минут	(С, Ж, Т) Оқушылар бірнеше адамнан тұратын топтарда өз білімдері мен интернет ресурстарын пайдаланады және жақсы денсаулық олардың қысқа әрі ұзақ қашықтықтарға жүгіруімен қалай байланысты екендігін қарастыра отырып, жақсы денсаулық компоненттерін	Ө.Қ.Н. Қан кеткен жіне күйік кездерінде алғашқы көмек ережесі Жарақат және оның түрлері туралы түсінік, дененің күйеу себептері және оның өмірге қауіп төндіру дәрежесі, естен танудың пайда болу себептері, жарақаттану мен қансырау кезінде көрсетілетін алғашқы көмек, асептика және антисептика туралы түсінік.	

	барысында орын алған бір-бірінің күшті жақтары мен кемшіліктерін бағалайды.	дамытатындығын, осы спорт түрі Олимпиада ойындарына қосылғандығын түсіндіріңіз. Әріптестер қадамдар, секірулер практикасы үшін конустар/белгілеуші таңбалар немесе секірмелер (еденте) орнатуы тиіс. Сұрақ қойыңыз: Ұзындыққа секіруді орындаған кезде, біз қандай физикалық деректерді иеленуіміз керек? (мысалы, күш, жылдамдық, координация, тепе-теңдік).	
	(Ж, ЖЖ) Оқушылар ойын алаңымен жүгіреді және ысқырық шыққан кезде, олар секіріп, бір аяққа тұрады. Олар қай аяқта секірген ыңғайлы екендігін анықтағанға дейін жаттығуды қайталайды. Жүрістен олар ыршуға өтеді, содан кейін қадамға-бір аяқ, содан соң дәл сол аяқпен. Содан кейін олар ыршып (оңға), бір қадам аттап (солға), секіреді (екі аяққа қонады). Олар әріптесімен жарысады және бірнеше ұзындыққа секірулерді реттілікпен орындар, кімнің алысырақ секіретіндігін тексереді. Бақылап тұрған әріптес серігінің секірулерін бормен белгілейді.	Секірумен байланысты қауіпсіздік мәселелерін қарастырыңыз: тізе-бұл соққыны жұтушылар және итерілу мен қону кезінде бүтулі болуы тиіс. Жұптарға бірлескен жұмыс кезінде секіру техникасын зерттеуге мүмкіндік беріңіз. Бұл Сізге жекелеген оқушылардың секіруге қойылатын талаптарды түсінетіндігін және оны орындауға дайындығын білуге жақсы мүмкіндік береді.	
	Жүгіріп келіп ұзындыққа секірудің 4 фазасын қолданып, 3 рет секіріңіз. Дескриптор -ұзындыққа секіру техникасын қолданады; -реттілігін орындайды; -жүгіріп келіп, аяқты бүгіп секіреді.		
Сабақтың соңы 5 минут	Сабақты қорытындылау: Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады. Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді.		

Тексерілді:

Бөлім	1-бөлім. Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту	
Пәні	Дене шынықтыру	
Мұғалімнің аты-жөні	Таспулатов. Қ.	
Сынып	5 «Ә»	
Күні	12.09	
Қатысушылар саны:		
Қатыспағандар саны:		
Сабақтың тақырыбы	Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету Ө.Қ.Н. Дауыл, боранның алдын алыу	
Оқу мақсаттары	5.1.2.1. Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау Ө.Қ.Н. Дауыл, боранның алдын алыу	
Сабақ мақсаттары	- қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау - Ө.Қ.Н. Дауыл, боранның алдын алыу	
Құндылықтарды дарыту	Ынтымақтастық: өзара жақсы қарым-қатынас орнатады, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастырады, бір-біріне көмек көрсетеді. Өзіне және өзгеге құрмет: топтық жұмыс, жұптық жұмыс кезінде жүзеге асырады Еңбек пен шығармашылық: альтернатив ойынды ұйымдастырады, ойын барысында жеңіске талпынады	

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

Сабақтың кезеңдері	Оқушының әрекеті	Педагогтің әрекеті	Оқу ресурстары
Сабақтың басы 10 минут	Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.	Оқушылардың қатарда тұзу тұруын қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау.	
Сабақтың ортасы 30 минут	Орнында тұрып және екпін алып ұзындыққа секіру техникасын оқу. (Т, Т, Ф) 4-5 адамнан тұратын топтарда оқушылар қолда бар инвентарды пайдаланып, «ұзындыққа секіру» тапсырмасын құрады. Олар қажетті инвентарды, ережелерді, секірулерді бағалау әдісі мен әрбір оқушыға рұқсат етілетін секіру санын анықтайды. «Ұзындыққа секіру» тапсырмасын аяқтағаннан кейін оқушылар тапсырманы орындау	Ө.Қ.Н. Дауыл, боранның алдын алыуы Дауыл кезінде далалық алқапта болсаңыз, ағаштардан аулақ тұрып, шұңқыр немесе жыра тауып алып, сол жерге басыңызды қолмен жауып жатыңыз. Кен киімнің түймелерін түгел тағып, оны сыртынан дененің бірнеше жерінен орап тастаған жөн. Дауыл, боран не құйын келе жатқаны туралы ақпарат түссе, сіз үйіңіздің беріктігіне күмәндансаңыз, жерасты бөлмеде немесе жерқоймада өмір сүретіндей жағдай (жерге төсейтін кілем, жылы киім, су, азық-түлік, жарық құрылғылары және күрек пен балта) жасап қою қажет. Бұл жаттығу секіру дағдыларын	

	ойыннан шыққандар оны қайта бастап, қайталайды. Үдеу 100 м артық орындалмайды. Шеңберде екі немесе үш-төрт үдеу болуы мүмкін-жүгіру жылдамдығы азырақ ұзындық кезінде.	Ол мұғалімнен тапсырма алады, ал қалған оқушылар ойынды басынан бастайды. Жүгіру қарқыны жоғары болуы керек, себебі бұл ойында жүгірулер саны көп емес. Әрбір жүгіруден кейін балалар аяңдап (немесе адымдап) сөре орнына қайта оралады.
	(С, К) «Эстафеталық жүгіру» Екі және одан артық команда қатысады. Жүгіру жолында бір-бірінен бірдей арақашықтықта (30 немесе 60 м), кезеңдерді белгілейтін бірнеше сызық сызылады. Командалардың барлық мүшелері рет бойынша саналған. Тек бірінші кезеңде бірінші нөмірлердің артына соңғы нөмірлі ойыншылар тұрады. Дене шынықтыру мұғалімінің сигналы бойынша бірінші нөмірлер екіншілерге жүгіреді және оларға эстафетаны береді, ал өздері орындарында қалады. Соңғы нөмірлі ойыншылар бірінші нөмірлі ойыншылар өз орындарынан кету бойынша, олардың орындарын алады. Екінші нөмірлер эстафетаны үшінші нөмірге береді, олар төртінші нөмірлі ойыншыларға табыстайды және т.с.с. Әрбір эстафетаны берген ойыншы оны қабылдаған ойыншының орнында қалады. Эстафета мұғалім ертерек жариялаған рет қайталанады.	Эстафеталарда топтардың саны сыныптағы балалардың санына, жолдардың, секунд өлшегіштердің санына, сондай-ақ мұғалімнің сабақтағы уақытына байланысты. Уақытты үнемдеу үшін топтар бір рет жинақталады-осы ойынды зерттеу басында-және одан әрі топ құрамы өзгермейді. Алайда жекелеген ойыншыларды бір топтан басқасына ауыстыруға болады. Топтарды аралас етуге болады (ұлдар мен қыздар бірге), қалған отрядтарда ұлдар мен қыздар жеке-жеке ойнайды. Қайталаулар саны кезең ұзындығына байланысты: 30 м кезінде-1-2 рет, ал 60 м-3-4 рет. Тынығу кідірістері мұнда қысқа, ал жүгіру жылдамдығы жоғары, нәтижесінде балалардың ағзасына үлкен жүктеме түседі.
	Шағын топтарға бөлініп, шеңбермен жүгіру кезінде эстафеталық таяқшаны беру техникаларын көрсетіңіз. Дескриптор - шеңбер бойынша жүгіреді; - қозғалыста таяқшаны береді/алады; - жеңіл жүгіріп, таяқшаны береді/алады.	
Сабақтың соңы 5 минут	Сабақты қорытындылау: Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді.	

Тексерілді: 

Бөлім	1-бөлім. Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту	
Пәні	Дене шынықтыру	
Мұғалімнің аты-жөні	Таспулатов. Қ.	
Сынып	5 «Ә»	
Күні	20.09.2023	
Қатысушылар саны:		
Қатыспағандар саны:		
Сабақтың тақырыбы	Топтық эстафеталық жұмыс Ө.Қ.Н. Табиғатта алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі	
Оқу мақсаттары	5.3.5.5. Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау Ө.Қ.Н. Табиғатта алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі білу	
Сабақ мақсаттары	- басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау - Ө.Қ.Н. Табиғатта алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі білу	
Құндылықтарды дарыту	Өмір бойы оқу: алған білімін өмірмен байланыстырады, кері байланыс орнатады, білім алуға деген сүйіспеншілікті қалыптастырады Өзіне және өзгеге құрмет: топтық жұмыс, жұптық жұмыс кезінде жүзеге асырады Еңбек пен шығармашылық: альтернатив ойынды ұйымдастырады, ойын барысында жеңіске талпынады	

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

Сабақтың кезеңдері	Оқушының әрекеті	Педагогтің әрекеті	Оқу ресурстары
Сабақтың басы 10 минут	Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.	Оқушылардың қатарда түзу тұруын қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау.	
Сабақтың ортасы 30 минут	Эстафета. Командалық жұмыс (Ж,С,К) «Көшбасшының ізінен жүр». 5 және одан артық адамнан тұратын топта аға ойыншы тағайындалады, ол мұғалімнің тапсырмасы бойынша (немесе өз бетінше) олардың қандай арақашықтыққа үдеу жасайтындығын анықтайды. Стадион жолында сөре мен мәре сызықтары жүргізіледі. Көмекші мәреде әрбір ретте соңғы болып келген қатысушыны, ал жүгірушілер көп болған кезде-екі соңғы қатысушыны ойыннан шығарады. Олар тапсырма алады: өз беттерінше баяу жүгіру (стадион алаңында). Қалған балалар келесі үдеу орнына қарай аяндап жүгіруді жалғастырады. Осылай екі ойыншы қалғанға дейін жалғасады. Соңғылары жеке тапсырма алады, ал	Алғашқы медициналық көмек көрсету кезінде төрт негізгі ережені сақтау керек. Бұл оқиға орнын тексеру, жәбірленушіні тексеру, жедел жәрдем шақыру және жәбірленушіні қайта тексеру. Алғашқы медициналық көмек әдетте оқиға орын алғаннан кейінгі алғашқы сәттерде жасалады. Сыныпты топтарға бөлу кезінде топ күштері бойынша барынша сәйкес келетін оқушылардан тұруына ұмтылу қажет. Әр түрлі лақтыру, секіру жаттығулары жеке тапсырмалар бола алады. Саралау: 400-600 м аяндап жүгіру. Қалған жүгіруші жеңімпаз атанады.	

	есептеледі. Доп тиген «үйрек» ойыннан шыққан болып есептеледі.	табыңыз. Сұрақ қойыңыз: Пас бермес бұрын, біз не істеуіміз керек? Жаксы пас беру үшін не істеуіміз керек? (мысалы, пас беріп, саусақпен нысан бағытын көрсетіңіз).	
	Волейбол ойынының допты төменнен және жоғарыдан беру техникаларын көрсетіңіз. Білім алушылар екі қатарға бір-біріне қарама-қарсы тұрады (жұптық жұмыс). Дескриптор - допты төменнен қабылдау техникасын орындайды; - допты жоғарыдан қабылдау техникасын орындайды.		
	Сабақтың соңы 5 минут	Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жаксы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады. Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді.	

Тексерілді:



Бөлім	2-бөлім. Өзгертілген командалық ойын	
Пәні	Дене шынықтыру	
Мұғалімнің аты-жөні	Таспулатов. Қ.	
Сынып	5 «Ә»	
Күні	26.09.2023	
Қатысушылар саны:		
Қатыспағандар саны:		
Сабақтың тақырыбы	Ойынның қабылдау техникасын үйрету Ө.Қ.Н. Гидродинамикалық апаттар.	
Оқу мақсаттары	5.1.3.1Қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті және анықтау білу Ө.Қ.Н. Гидродинамикалық апаттар	
Сабақ мақсаттары	- Қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті және анықтау білу - Ө.Қ.Н. Гидродинамикалық апаттар	
Құндылықтарды дарыту	Өзіне және өзгеге құрмет: топтық жұмыс, жұптық жұмыс кезінде жүзеге асырады Еңбек пен шығармашылық: альтернатив ойынды ұйымдастырады, ойын барысында жеңіске талпынады	

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

Сабақтың кезеңдері	Оқушының әрекеті	Педагогтің әрекеті	Оқу ресурстары
Сабақтың басы 10 минут	Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.	Оқушылардың қатарда түзу тұруын қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау.	Ысқырық
Сабақтың ортасы 30 минут	(Т, К) «Аңшылар мен үйректер» Ойыншылар 2 командаға бөлінеді: бірі-аңшылар, екіншісі-үйректер. Үлкен шеңбер сызылады, оның сыртына «аңшылар», ал ішіне-«үйректер» тұрады. Белгі бойынша «аңшылар» волейбол добын «үйректерге» тигізуге тырысады, олар шеңбер ішінде жүгіріп, доптан құтылуға тырысады. Доп тиген ойыншы ойыннан шығады. Барлық «үйректер» ойыннан шығарылған кезде, командалар орындарымен ауысады және ойын жалғасады. Саралау: ойынды уақытқа өткізуге болады. Бірдей уақыт ішінде қай команданың көбірек «үйректі» ойыннан шығарғаны	Ө.Қ.Н Гидродинамикалық апаттар Төтенше жағдай - адамдардың қаза табуына әкеліп соққан немесе әкеліп соғуы мүмкін, олардың денсаулығына, қоршаған ортаға және шаруашылық жүргізуші объектілерге нұсқан келтірген немесе келтіруі мүмкін. Табиғи сипаттағы төтенше жағдайлар - табиғи апаттар (жер сілкінісі, сел, тастың құлауы, су тасқыны), өрт, эпидемия, ауыл шаруашылық және орман өсімдіктерінің зиянкестермен және ауруларды жұқтыруы. Пас беру алдында жан-жағына қарау қажеттілігіне, допты алумен байланыс орнатуға және допты алушыда жеткілікті бос кеңістіктің болуына назар аудартыңыз. Пасты асығыстықта берменіз, күте тұрып, бос ойыншыны	

	Оқушыларға келесі сабаққа қауіпсіздік техникасын орындауды түсіндірумен қоса акробатикадағы кез келген басқа элемент жайлы ойластыруды және көрсетуді ұсыныңыз.	Мұндайда ең алдымен сабыр сақтау керек. Ашық сынықты абайлап, жарақаттанған жерді қозғалтпай, қанды тоқтатыңыз, жараны антисептикалық ерітіндімен емдеп, таза таңғыш салыңыз, егер жақын жерде жақтау (шина) болмаса, кез-келген екі қатты затты тауып, жарақат алған жердің екі жағынан қойып, бинтпен байлап тастаңыз, медициналық топ келгенше, жәбірленушінің тыныштығын қамтамасыз етіңіз. Оқушыларға гимнастикалық маттарды қалай көтеру, көшіру және жатқызу керектігін еске түсіріңіз (мысалы, маттарды көтерген және қойған кезде, тізелер бүгулі, матты көлденең алып жүру, бас бармақ жоғары). Айнадағыдай шағылу және үйлесу мысалдарын көрсетіңіз және бақылаңыз, сапаға ерекше назар аударыңыз-денені жақсы басқару, дененің түзу қалыбы және дененің тырысуы.	
	Төменде берілген гимнастика кешенінің жаттығуларын орындаңыз. Жеткен жетістіктері мен қателіктеріңізді талқылаңыз. Дескриптор - гимнастика кешенінің жаттығуларын орындауда техника қауіпсіздігін сақтайды; - жаттығуларды ретімен орындайды; - жеткен жетістіктері мен қателіктерін талқылайды.		
Сабақтың соңы 5 минут	Сабақты қорытындылау: Мақсаты: Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру. Тақырыпты меңгеру деңгейін анықтау. Сипаттама: Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, оқушылар ауызша жауап береді. Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады. Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді.		



Мұғалімнің аты-жөні	Таспулатов. К.	
Сынып 5 «А» 5 «Ә»	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:

Бөлім	2-бөлім. Гимнастика арқылы денсаулықты нығайту	
Пәні	Дене шынықтыру	
Мұғалімнің аты-жөні	Таспулатов. Қ.	
Сынып	5 «Ә»	
Күні	07.11	
Қатысушылар саны:		
Қатыспағандар саны:		
Сабақтың тақырыбы	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру Ө.Қ.Н Жарақат алғанда және жараланған кездерде алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі	
Оқу мақсаттары	5.3.4.1. Денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу; Ө.Қ.Н Жарақат алғанда және жараланған кездерде алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі	
Сабақ мақсаттары	- денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу; - Ө.Қ.Н Жарақат алғанда және жараланған кездерде алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі	
Құндылықтарды дарыту	Өмір бойы оқу: алған білімін өмірмен байланыстырады, кері байланыс орнатады, білім алуға деген сүйіспеншілікті қалыптастырады Еңбек пен шығармашылық: альтернатив ойынды ұйымдастырады, ойын барысында жеңіске талпынады	

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

Сабақтың кезеңдері	Оқушының әрекеті	Педагогтің әрекеті	Ресурстары
Сабақтың басы 10 минут	Дайындық бөлімі: Оқушыларды қатарға тұрғызу. Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару. Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру. Бағалау критерийлерін анықтау. Техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.	Оқушылардың қатарда тұзу тұруын қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау.	Гимнастика бойынша сабақтардағы қауіпсіздік техникасының презентациясы: http://www.mysshared.ru/slide/1002805/
Сабақтың ортасы 30 минут	Жалпы қауіпсіздік талаптары (С, ЖЖ, К, Ф) Оқушылардан алға аударылып түсуде қандай элементті мұқият орындау керектігін сатылар бойынша бүкіл сынып болып түсіндіру арқылы алға аударылып түсуді көрсетуді сұраныз.	Ө.Қ.Н Жарақат алғанда және жараланған кездерде алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі Жарақат құлағаннан кейін аяқ-қолдар сыну, шығып кету, сіңірлердің созылуы мен аяқ-қолдар, кеуде мен ішкі органдарды өткір заттардың кесіп кетуі. Қазіргі таңда өкінішке қарай жыртылған жарақаттар мен күйік жарақаттары көптеп кездеседі. Адамдар асығыс жүріп не ішімдік ішіп, жол ережелерін сақтамау салдарынан жиі орын алатын жол апатынан ауыр жарақаттар алып жатады. Кейде жарақаттар жабық жағдайда болады.	

	идеяны біріктіреді және аударылып түсулердің қысқа реттілігін орындауды. Жұптарда немесе топтарда 5-7 акробатикалық элементтен қарапайым кешен құру: алға аударылып түсу, артқа аударылып түсу, домалау; кең адым/аюдың аударылып түсуі, отырып секіру және 360 градусқа бұрылып ыршып түсу, домалау. Аударылып түсулерді бір-бірімен қалай орындауға болатынына тәжірибе жүргізіңіз (мысалы, аударылып түсуді орындау кезінде колдан ұстау және басына бас қойып жату).	- құндылықтарды, қажетті жылы киімдерді, азық – түлік қорын, су мен дәрі-дәрмектерді арнайы дорбаға (рюкзакқа) салыңыз - әрқашан дайын болсын - егер қауіп төнесе немесе кенеттен сел болса, дайын заттарды алып, рельефтің ең биік нүктелеріне көтеріліңіз Үйден шығар алдында алдын ала эвакуация кезінде электр, газ және су құбырын ажыратыңыз, пештерді сөндіріңіз. Есіктерді, терезелерді және желдеткіш саңылауларды тығыз жабыңыз. Сел кеткеннен кейін қайта жиналудан, құлама сырғымалардан, үзілген және салбырап қалған электр сымдарынан, газ магистралдарынан сақтану керек Қауіпсіз қозғалыс маршрутын және сел кезінде жиналу пункттерін әрдайым білу керек - оларды тұрғылықты жері бойынша аудандық ТЖ бөлімдерінен және ПИК, МИБ-тен анықтауға болады. Жұпта ең жақсы аударылып түсуді көрсететін оқушыларды таңдаңыз (унисон/бірізді көрсету) және оларды барлығына көрсетуді сұраныңыз. Дене бөліктеріне және бұлшық еттерге назар аударыңыз, нәліктен Сіз осы оқушыларды таңдағаныңызды түсіндіріңіз. Сұрақ қойыңыз: «Бірқалыпты» сөзі нені білдіреді? Біз бір қозғалыстан екіншісіне бірқалыпты өтуді қалай орындай аламыз? «Унисон» және «бірізді» сөздерімен бізді нені мегзейміз? (бір уақытта бірдей жұмыс істей, бірінен соң бірі жұмыс істеу).	
	Гимнастика жаттығуларындағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын ретімен орындаңыз. 1. Қолыңызды тіреп отырыңыз, тізеңізді кеудеге жинақтаңыз. Жаттығуды 10-15 рет орындаңыз. 2. Гимнастикалық төсенішке жатып, аяғыңызды кеудеге жинап, жинақталыңыз. Жаттығуды 10-15 рет орындаңыз. 3. Алақаныңызды бір-біріне қарама-қарсы бағытта ұстаңыз, осы күйде, тез отырып топтасыңыз. Жаттығуды 10-15 рет орындаңыз. 4. Гимнастикалық төсенішке жатыңыз, тез арада отырып топтасыңыз. Жаттығуды 10-15 рет орындаңыз. Дескриптор - қолын тіреп отырып, тізесін кеудеге жинақтайды; - гимнастикалық төсенішке жатып, аяғын кеудесіне жинақтайды; - алақанын бір-біріне қарама-қарсы бағытта ұстап, тез отырып топтастырады; - гимнастикалық төсенішке жатып, тез арада отырып топтастырады; Гимнастика жаттығуларын ретімен орындайды.		
Сабақтың соны 5 минут	Сабақты қорытындылау: Максаты: Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру. Тақырыпты меңгеру деңгейін анықтау. Сипаттама: Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, оқушылар ауызша жауап береді. Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады. Оқушының әрекеті: Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді.		