|  |  |
| --- | --- |
| **Бөлім** | **1 бөлім: Жеңіл атлетика арқылы қозғалыс әрекеті** |
| **Педагогтың аты-жөні** | Дуйсенбаев Мирас Есимбайұлы |
| **Күні:**  **06.09.2023** |  |
| **Сынып: 3 «А»** | Қатысушылар саны: 18  | Қатыспағандар саны:0 |
| **Сабақтың тақырыбы**  | Денсаулық туралы негізгі түсініктер |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары**  | 3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану. |
| **Сабақтың мақсаты**  | Денсаулықты нығайтуға байланысты жаттығу түрлерімен танысады;.Жаттығу түрлерін көрсетеді;Жаттығу жасау барысында жаттығуларды ережелерге сай жасайды. |
| **Бағалау критерииі**  | * денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын көрсетеді;
* жаттығуларды орындау барысында қиындықтарды және тәуекелдерді түсінеді.
 |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау**  | **Ресурстар**  |
| **Басы** | **«Тақырып көлеміндегі әрекеттер»****Мақсаты:** Игергелі отырған тақырып пен оқыту мақсаттары жөнінде ақпарат беру. **Сипаттамасы:** Мұғалім мен оқушының тақырып бойынша бірлескен іс-әрекеті.Сұрақ-жауап арқылыжеңіл атлетика, қауіпсіздік ережелері туралы мәселелер нақтыланады.**Жалпы  дамыту  жаттығулары:** спорт залды   айланып  жайлап  жүру, жүгіру,тізені  биік  көтеріп  жүгіру, оңға  және  солға  қарай  тіркеме  адыммен  жүгіру, артпен  жүгіру, алмен  жүгіру.қаз жүріс терең жүріп демалу. Сапқа тұру. қатармен саналу 1-2-3ке санал**Мұғалім әрекеті:** Тақырып, жоспардағы іс-әрекеттер жөнінде ақпаратпен, мақсаттар және бағалау критерийлерімен таныстырады, сұрақтарға жауап береді. Оқушыларды бағалау критерийлерін талқылауға жұмылдырады. Қыздырыну жаттығуларын ұйымдастырады. Немесе сергіту сәтін ұйымдастыру. **Оқушы әрекеті:** Мұғалімнің берген ақпаратын тыңдайды, мақсаттар және бағалау критерийлерімен танысады, сұрақтар қояды. Мұғаліммен бірлесе отырып бағалау критерийлерін талқылайды. Тапсырмаларды орындау кезіндегі дене жарақаты қауіпінің алдын-алу үшін қыздырыну жаттығуларын орындайды (жүру, жүгіру, қайталап жүгіру, қозғалыста ЖДЖ-ын орындайды).**Бағалау:** Оқушылар тарапынан берілген ақпаратқа мадақтау арқылы қолдау көрсету. |  | Қол шапалақ | Ұялы телефон |
| **Ортасы** | **Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін тиімді дене жаттығуларын жасақтау.**Дене шынықтыру туралы негізгі білім. Мұғалім оқушыларды дене шынықтыру туралы ұғыммен, пән мазмұнымен, оның тарихымен, дене шынықтыру бөлімдерімен (жеңіл атлетика, қозғалыс және спорт ойындары, гимнастика, шаңғы, спорт ойындары) таныстырады.Жеңіл атлетика1. Дене шынықтыру және спортпен шұғылданған кезде табаны резина аяқ киім қию керек.2. Қысқа қашықтықтарда тек қана өз жолымен жүгіру қажет. Жүгіріп келе жатып кілт тоқтауға болмайды.3. Ойлы - қырлы жерлерде кездескен кедергілерден (тас, құлаған ағаш, бұта, төмпешік т. б.) аспай - саспай өтуді есте сақтаған жөн.4. Жүгіру, секіру, лақтыру алаңдарын көлденең кесіп өтуге рұқсат етілмейді.5. Тырма мен күректі сабақ өтетін жерде қалдыруға болмайды. Тырма, күректі т. б. жабдықтардың үшкір жағын (жүзін) қаратып қоюға болмайды.6. Спорт құралдарын (граната, диск, найза т. б) лақтырғанда, лақтыру бағытында адамның болмауын қарап, бақылап алу қажет.7. Ұзындыққа, биіктікке секірер алдында шұңқырдағы құмды майдалап, қопсытып алу керек.8. Лақтырушының оң жағында тұруға, құралдарды рұқсатсыз алуға болмайды.9. Лақтырған ядроны қағып алуға болмайды және ядроны лақтырар кезде жерге түсіріп алудан сақтану керек.10. Жауын - шашында күндері лақтыратын құрал - жабдықтарды мұқият сүртіп, құрғатқаннан кейін пайдалану керек.**Мұғалім әрекеті:**- тапсырмаларды орындау орынын,құрал-жабдықтарды дайындайды;- сыныпты бірнеше шағын топтарға бөледі;- оқушыларға жеке топ ретінде өзіндік дене жаттығуларын жасақтап көрсетуді ұсынады;- жаттығудың аты мен рөлдерін нақтылауды талап етеді;- тапсырманы түсіндіреді;- тапсырмаларды орындау кезінде жарақаттануды болдырмау мақсатында қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтау қажеттігі туралы ескертеді;- тапсырмаларды орындау кезінде жетілдіру керек дағдыларды, әрбір оқушының жеке жетістіктерін айтып тұрады;- оқушылардың өзін-өзі бағалауын, өзара бағалауын бірі-бірлеріне ауызша баға беру арқылы жүзеге асырады;Келесідей сұрақтар қою арқылы білімді бекітеді:Топтық жұмыстың артықшылықтарын айта алар ма едіңіз?**«Құлатпай жеткіз» ойыны.** Оқушылар орындықта отырады. Әрбірінің аяғы астында әлдебір зат болады (ойыншық, қарындаш, фломастер). Бір аяқтың башпайларымен затты ұстап алып, оны қалай да болса (бір аяқпен секіріп не төрт тағандап қозғалып), бөлменің қарама-қарсы бұрышына дейін жеткізу керек. Дәл осыны екінші аяқпен істеу керек. Затты құлатпай, тез орындаған адам жеңіске жетеді.Ойын ағзаның жалпы сау болуына және дұрыс жүру дағдысын тәрбиелеуге себеп болатын табанның бұлшықет-сіңір аппаратын қатайтуға және ептілікті дамытуға берілген. **Кім бірінші**Командада бірінші тұрған ойыншылар бастапқы сызықта тұрып, ойынның басталуына белгі берілгеннен кейін, қос аяқтап алға қарай секіріп, бастапқы сызықтан 3-4 м. жердегі сызылған шеңбердің ортасына тұра қалып 5 рет отырып-тұрады, одан 3-4 м. жерде тұрған допты баскетбол әдісімен соңғы белгіні айналып, допты орнына қою керек, соңғы 15 метрді тоқтамай жүгіріп өту. Ойын барлық команда мүшелері орындап болғанша жалғасады.**«Қапшық жарыс» ойыны.**Мұғалімнің белгісі бойынша жүгіріп шығып қапты киіп алып, 10 - 15 метр жердегі арнаулы мәрені айналып қайтады да, шапшаң шешіп өзінен кейінгі ойыншыға береді, тағы сол сияқты | Арнайы ресурстар арқылы жаңа тақырыпты талдайдыЖұп бойыншаЖеке, өзара тақырыпты түсінгендерін мұғалімге қол көтеру арқылы білдіреді Денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік техникасынан ережесін жаттап сақтайдыҚиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік болу үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Мұғалім сұрағына жауап береді. Теріктесіне тілек білдіреді. | Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалауБағалау парақшасын толтырады.**ҚБ**  | Үлкен, бос кеңістік, ойын алаңы, белгілеуге арнаған бор, жалаушалар, ысқырық, секундомер. Кедергі жасау үшін: фишкалар, конустар, жеңіл атлетикалық кедергілер, гимнастикалық орындықтар.«Балаларға арналған қозғалмалы ойындары» сілтемесі: |
| Сабақтың соңы | **Талқылауға арналған сұрақтар:**1. Жүгіру неше кезеңнен тұрады және әр кезеңнің ережесі?
2. Жүгіру кезінде қандай қасиеттер дамиды?
3. Жүгіру кезінде тепе-теңдікті сақтау маңызды ма?

**Неліктен екенін айта аласыңдар ма?**Жүгірген кезде ішкі құрлыстарымыз ауыру себебін айта аласыздар ма?Оқушылар бір-бірінің орындаған жаттығуларын «басбармақ» әдісі арқылы бағалай алады. Оқушылар сабақта түсінбеген жаттығуларын, мұғалімге қоятын сұрақтары және сабақтан әсерлерін стикерге жазып кері байланыс тақтасына жапсырып кетеді.Сабақ топ бойынша бағаланады.Кері байланысОқушылардың өз тәртіптеріне рефлексия жасауды мобильдендіру (мотивация, әрекет тәсілдері, қарым-қатынас).Оқушылар стикерге мына сұрақтарға жауап жазады: 1. Маған сабақта не ұнады. 2. Маған немен жұмыс істеу керек? 3. Смайл арқылы өзінің көңіл-күйін бейнелейді және стикерді күн бейнесіндегі тақтаға жапсырады. | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |