Автор: Нұрлыбек Орынбек Нұрлыбекұлы
Пән: Дене шынықтыру
Сынып: 5-сынып
Бөлім: Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларын қалыптастыру
Тақырып: Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету. (60-м жүгіру)

Оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтемеу):	**5.3.4.4.** Денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік техникасынан хабардар болу.
Сабақтың мақсаты:	**Барлық оқушылар орындай алады:** Қысқа қашықтыққа жүгіру кезіндегі қауіпсіздік техникасынан хабардар болады. Денсаулықты нығайту жаттығуларын үйренеді. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйренеді. **Оқушылардың көпшілігі орындай алады:** Денсаулықты нығайту жаттығуларын,дене қыздыру жаттығуларын еркін меңгереді. Қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде жаттығуларды соңына дейін жеткізеді. **Оқушылардың кейбірі орындай алады:** Қауіпсіздік ережесін сақтай отыра ,қысқа қашықтыққа жылдам жүгіре алады. Денесаулықты нығайту жаттығуларын өз бетінше үйреніп, орындай алады.
Тілдік мақсаттар:	**Пәндік лексика және терминалогия:** Сөре-старт-shelf; Мәре –финиш-finish; Уақыт өлшегіш-секундомер-stopwatch; Ысқырғыш –свисток-whistle; Жүгіру жолағы-беговая дорожка-treadmill.
Құндылықтарды дарыту:	**«Мәңгілік Ел»** бағдарламасынан: Өмір бойы білім алу, құрмет,ынтымақтастық, ашықтық.
АКТ-ны қолдану дағдылары:	https://www.youtube.com/watch?v=LzjXFQx4T5Q Қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде сөреден шығу техникасы.
Пәнаралық байланыс:	Физика,биология, орыс тілі,ағылшын тілі.
Коммуникативті оқыту: Диалог:	**Талқылауға арналған сұрақтар:** Қысқа қашықтық жүгіру дегеніміз не? Қысқа қашықтыққа жүгірген кезде , жүгіру қай жерден басталады? Қысқа қашықтыққа жүгірген кезде , жүгіру қай жерден аяқталады? **Неліктен екенін айта аласыңдар ма?** Қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде жылдамдық қандай болуы керек? Неліктен? Қысқа қашықтыққа жүгіру арқылы адамның қандай қасиеті жақсы дамиды?
Блум таксономиясы:	Білу,тану,түсіну,қолдану.
Ишара:	Төреші ишараттары: Сөреге! Дайындал! Жүгір!

Сабақ барысы

Сабақ кезеңдері	**Жоспарланған іс-әрекет**	**Ресурстар**

Сабақтың басы	Спорт алаңына еніп келе жатқан оқушылармен сәлемдесу. **Психологиялық ахуал:** Сабаққа келген оқушылардың көңіл күйін бір қалыпқа келтіріп, белсенді атмосфера қалыптастырып алу. **«Ақылдың алты ойлау қалпағы» әдісі** Оқушылардың қолдарына алдын-ала дайындалған (үш түсті) қағаздар таратылады. Түстеріне байланысты топқа бөлінеді**.** **Топтық жұмыс:** Үш топтың мүшелері қолдарындағы қиындылардың келесі жақ бетіндегі суреттерді құрастырған кезде жүгіруге байланысты бейнелер пайда болады. **Блум таксономиясы: білу,тану:** Оқушылар жауабын білу арқылы сабақтың толық тақырыбын хабарлаймын. **Белсенді оқыту:** **Диалог: «INSERT»әдісі Топтық жұмыс:** Диалог арқылы оқушылардың бүгінгі өтілетін сабақ туралы не білетіндігін сұрап аламыз. Диалог барысында топқа жалпы сұрақтар қойылады. Шәкірттер «INSERT»әдісі арқылы жаңа материалмен таныса отырып, мәлімет жинайды. **Талқылауға арналған сұрақтар:** Қысқа қашықтық жүгіру дегеніміз не? Қысқа қашықтыққа жүгірген кезде , жүгіру қай жерден басталады? Қысқа қашықтыққа жүгірген кезде , жүгіру қай жерден аяқталады? **АКТ қолдану: «Кинометафора» әдісі:** Мұғалім берген мәліметтерді көзбен көру арқылы әрі қарай «Кинометафора» әдісі арқылы бақылайды, түсінеді . Топ болып бейне тақтаға назар аударады. https://www.youtube.com/watch?v=LzjXFQx4T5Q **Топтық жұмыс:** **Диалог: «Кластер» әдісі Топтық жұмыс:** Білім алушылар тақырып туралы түсінгендерін «Кластер» әдісі арқылы пысықтайды. **Неліктен екенін айта аласыңдар ма?** Қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде жылдамдық қандай болуы керек? Неліктен? Қысқа қашықтыққа жүгіру арқылы адамның қандай қасиеті жақсы дамиды? **Тілдік мақсат: «Буклет» әдісі Жұптық жұмыс:** Оқушылардың жүгіруге байланысты терминдерден хабардар ету. Оқушылар жұптасып тұрып «Буклет» әдісі арқылы білгендерін ,түйгендерін бір –біріне айтады. **Блум таксономиясы: түсіну** **Пәндік лексика және терминалогия:** Сөре-старт-shelf; Мәре –финиш-finish; Уақыт өлшегіш-секундомер-stopwatch; Ысқырғыш –свисток-whistle; Жүгіру жолағы-беговая дорожка-treadmill. **Рухани құндылықтар: «Жақсарту жөніндегі нұсқаулық» әдісі Топтық жұмыс:** Оқушыларды патриоттық сезімге баулу, жақсы азамат болуға тәрбиелеу. «Жақсарту жөніндегі нұсқаулық» әдісі арқылы оқушыларға рухани бағыт-бағдар беру. «Мәңгілік Ел» бағдарламасынан: Өмір бойы білім алу, құрмет,ынтымақтастық, ашықтық. **ЖДЖ: «Айна»әдісі Топтық жұмыс:** Саптық жаттығулар - сапқа тұру, бұрылулар,саптық адымдар. - бір қатардан екі қатарға тұру. Жүру. - Аяқтын ұшымен қол жоғарыда. - Қол желкеде, өкшемен жүру. - қол белде табанның сыртымен жүру. - қол белде табанның ішімен жүру. Жүгіру. - тізені көтере жүгіру. - өкшені артқа көтере жүгіру. Ж.Д.Ж. Бастапқы қалып қол белде басты 4 рет сол жаққа айналдыру, 4 рет оң жаққа айналдыру. Бастапқы қалып сол қол белде, оң қол жоғарыда, аяқ иық көлемінде. 1-2 сол жаққа еңкею, 3-4 оң жаққа еңкею. Бастапқы қалып аяқ иық көлемінен алшақ қол белде. 1- сол аяққа еңкейеміз,2- ортаға еңкею,3- оң аяққа еңкею, 4- бастапқы қалып. Бастапқы қалып қол белде аяқ иық көлемінде.1- қол жоғарыда,2- алға еңкею,3- қол алдыда отыру, 4- бастапқы қалып. Сол аяқ алдыда оң аяқ артта қол тізеде.1-2-3 –сол аяққа қарай отыру,4-секіріп аяқты ауыстыру.	Спорт алаңы Оқушылардың бірін-біріне кедергі келтірмеуін қадағалау Бөлінген топтардың алаңда дұрыс ,бір-біріне кедергі келтірмейтіндей орналасуын бақылау Бейне тақта, колонка, ноутбук.

Сабақтың ортасы	**Саралау:**Жаңа тақырыпты игеру. Техника қауіпсіздігін түсіндіру және қауіпсіздіктің алдын алу шараларын оқушыларға таныстыру. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы: - «Сөреге!», «Дайындалыңдар!», «Жүгір!» командаларын түсіндіру және орындату. 5e31855d82bfb.png5e3185d82bfb.png Image not found or type unknown Image not found or type unknown «Дайындал» деген бұйрықта аяқтар жартылай жазылып, денені алға қарай ұсындырамыз. 5e31858dd663b.png Image not found or type unknown «Жүгір» деген бұйрықта бар екпіні мен аяқты жылдам қолды алға артқа сермеп, 20 метрге максимальді қарқын алғанша жиі-жиі басып жүгіреді. 5e3185aab7cb8.png Image not found or type unknown **Блум таксономиясы: қолдану** Оқушыларды қос-қостан қысқа қашықтыққа жарыстыру. Жарыстыру барысында оқушылардың тақырыпты меңгеру деңгейі байқалады. Содан соң оқушыларды деңгейлеріне қарай үш топқа бөлемін. **А-тобы** . Бұл топтағы оқушылар денсаулықты нығайту жаттығуларын жасай алады. Қауіпсіздік техникасын толық білмейді . Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы кезінде шатасады. **Тапсырма:-** Денесаулықты нығайту жаттығуларын қайталау.Жүгіруге дайындық жасау. Қауіпсіздік ережелерінің,жүгіру техникаларының білмеген жерлерін бір-біріне үйрету.. Жүгіру кезінде мәреге дейін дұрыс жүгіріп, аяқтау. **«Үштік» әдісі: Жұптық жұмыс** Өз қателіктерін түзеу үшін «Үштік» әдіс арқылы үш оқушыны бір жұп қылып біріктіреміз. Үйретілген оқу бағдарламасын үшеуі бірігіп ,білгендерін ортаға салып, жаттығуларды қайталап , қателіктерін түзеулері керек. **В-тобы.** Денсаулықты нығайту , дене қыздыру жаттығуларын еркін меңгерген. Қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде қауіпсіздік техникаларын дұрыс орындайды. Қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде , сөреден шығу сәтінде қателеседі. **Тапсырма:**Жүгіру техникасын үйрену үшін әртүрлі жаттығулар жасап, сөреден шығуды көбірек қайталау **«Жақсарту жөніндегі нұсқаулық» әдісі Жұптық жұмыс** В-тобы құрамындағы оқушылар өзара жұптасып «Жақсарту жөніндегі нұсқаулық»әдісі арқылы өз іс-қимыл әрекеттерін жақсартуға тиісті. **С-тобы.** Қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде қауіпсіздік техникасын сақтайды. Жүгіру техникаларын толық біледі, жылдам жүгіре алады. Денсаулықты нығайту жаттығуларын бір көргеннен үйреніп, жасай береді. **Тапсырма:** Денсаулықты дамыту жаттығуларын жетілдіру.Өзара қысқа қашықтыққа жарысу. Уақытқа жарысу **«Бірлескен жұмыс дағдысын қалыптастыру» әдісі. Жұптық жұмыс** Жоғарыда аталған топтағы оқушылар өз қабілеттерін өте жақсы көрсете біледі. Ендігі кезекте олар жұптасып алып, «Бірлескен жұмыс дағдысын қалыптастыру» әдісі арқылы іс-әрекеттерін әрі қарай дамытаулары керек. **Жоғарыда аталған саралау арқылы дескриптор бердім:** **А тобы:** Қысқа қашықтыққа жүгірудің қауіпсіздік техникасын біледі. Денсаулықты нығайту жаттығуларын дұрыс орындайды. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын меңгерген, белгіленген жерді соңына дейін жүгіріп өтеді. **В тобы:** Қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде қауіпсіздік техникаларын бұзбайды. Жақсы есіне сақтаған. Қысқа қашықтыққа жүгіргенде төменгі сөреден дұрыс шыға алады. **С тобы:** Жүгіру кезінде қауіпсіздік ережесін бұзбай, жүгіру техникасын мүлтіксіз орындайды. Денсаулықты нығайту жаттығуларының білгендерін әрі қарай дамытады. Қысқа қашықтыққа жылдам жүгіре алады . Сабақтың мақсатына жеткендігімді айқындап, анықтау үшін оқушыларды қос-қостан қысқа қашықтыққа (60м) жүгіртемін	

Сабақтың соңы	**Дескриптор:** I . Қауіпсіздік техникасын біледі. Қысқа қашықтыққа жүгіруді толық жүгіріп өтеді. II . Қауіпсіздік техникасын жүгіру кезінде дұрыс сақтайды. Төменгі сөреден жылдам шығып , жүгіруді дұрыс аяқтайды. III . Жүгіру техникасын өте жақсы меңгерген. Қауіпсіздік техникасын сақтап , бар жылдамдығымен жүгіреді. Жүгіру кезінде жақсы көрсеткіш көрсетеді. **Кері байланыс:** «Екі жұлдыз бір тілек» әдісі арқылы .	
Рефлексия	«Нысана» әдісін қолданамын. Нысанаға жапсыру үшін топтағы оқушыларға стикерлер таратылып беріледі: 1. Мен сабақты түсіндім! Қауіпсіздік ережесін толық білемін! Қысқа қашықтыққа жүгіру маған өте ұнады! – деген оқушылар болса ,стикерді нысананың дәл ортасындағы сары түсті дөңгелектің ішіне апарып жапсырады. 2. Мен сабақты түсіндім! Бірақ қауіпсіздік ережесін әліде дұрыстап түсінуім керек! Қысқа қашықтыққа жүгіру ұнады!- деген оқушылар болса, стикерді қызыл түсті шеңберге апарып жапсырады. 3. Мен сабақты дұрыс түсінбедім! Маған әлі де қауіпсіздік ережесін түсіну керек! Қысқа қашықтыққа уақытқа жүгіру қиынға соғады!- деген оқушылар шеңбердің ең сыртқы көк бөлігіне стикерді апарып жапсырады. 5e318812a7351.png Image not found or type unknown	