Автор: Сундеткалиев Алибек Сундеткалиевич
Пән: Дене шынықтыру
Сынып: 3-сынып
Бөлім: Жеңіл атлетикадағы дене шынықтыру сапасы
Тақырып: Қауіпсіздік ережесі

Оқу мақсаттары	3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану. 3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау 3.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде тиісінше жауап қайтарып, қиындықтар мен тәуекелдерді қалай еңсеру керек екендігін түсіну және көрсету
Сабақ мақсаттары	Барлық оқушылар: дене жаттығуларын орындаукезінде қиындықтармен тәуекелдерді түсінеді және көрсетеді. Көптеген оқушылар: салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын түсінеді. Кейбір оқушылар: мұғалімнің көмегінсіз өз бетінше дене жаттығуларын жасай алады.
Бағалау критерийлері	□ денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын көрсетеді; □ жаттығуларды орындау барысында қиындықтарды және тәуекелдерді түсінеді.
Тілдік мақсаттар	Оқушылар: жеңіл атлетикаға байланысты физикалық қасиеттер туралы түсініктерін көрсетеді және талқылайды. Пәнге тән лексика мен терминология: Мыналарды қамтиды: қауіпсіздік ережесі қозғалыс дағдылары ереже, тәуекел, қауіпсіздік Диалогпен жазу үшін пайдалы сөздер мен тіркестер: Талқылау үшін сұрақтар: Дене қыздыру адам ағзасына жақсы жүктеме бола ала ма? Қозғалыс әрекеттерімен айналысқан кезде біздің ағзамызда қандай өзгерістер болады?
Құндылықтарды дарыту	оқушының төзімділік, жылдамдық, күш, ептілік және икемділік сияқты қозғалыс дағдыларын дамытады; ұлтжандық, құрмет, командада жұмыс; оқушыларды өмір бойы салауатты өмір салтын ұстануға бағыттай отырып, алынған дағдыларды қолдануға ынталандырады;
Пәнаралық байланыстар	Биология, физика пәндерімен байланыстырылады. (Дене жаттығуларын орындау барысында дене мүшелерінің белсенді қызметін және бұлшық еттердің қимылын түсінеді).
АКТ қолдану дағдылары	Тақырып бойынша дене жаттығуларын орындау әдісін көрсету(АКТ қолданған жағдайда)
Бастапқы білім	Оқушылар алдыңғы сыныптарда, сондай-ақ сабақтан тыс қызметте іс- шаралар кезінде жеңіл атлетика бойынша түсінігі бар.

Сабақ барысы

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

Сабақтың басы 10 мин	I.Сапқа тұрғызу. Сергіту сәті. Оқушылардың сабаққа қызығушылығын ояту. «Сәлемдесу» ойыны: Қазір біз сендермен ойын ойнаймыз, қимылды тез жасауларың керек. "Бастаймыз" деген белгі берілгенде, мен қалай амандасу керек екенін айтамын, сонда сендер бір-бірлеріңмен тез-тез амандасасыңдар. Әр адаммен әртүрлі амандасасыңдар. Сонымен, көзбен...қолмен... өкшемен...иықпен...құлақпен...тіземен....иекпен.... арқамен. Мұғалім айтады: «Біз пәндерді кіріктіруді, қозғалу дағдыларын, дене қасиеттерін қауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақ тақырыбыбойынша айту арқылы дамытуды жалғастырамыз» Мұғалім Сіздер үшінденсаулықты сақтау нені білдіреді деп сұрақ қояды. Мұғалім оқушылардысабақ тақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады. II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады.(П) «Тек бір минут» стратегиясын өткізеді Оқушылар бір-бірін бағалайды Оқушылар тамырдың ырғағын санайды. Мұғалім дененің құрлысын жазуды ұсынады. Мұғалім оқушылармен бірге алдағы ауыр дене жүктемесіне ағзаны дайындау үшін түрлі бұлшық ет топтарын ширатып шынықтыру үшін көшбасшыны таңдайды. Денені ширатып шынықтырғаннан кейін мұғалім оқушыларға «Көңіл-күй ағашы» стратегиясы бойынша жаттығудан кейінгі көңіл-күйді анықтауды ұсынады. Мұғалім сұрақ қояды: - сіз таңдаған көңіл-күйлеріңізді қалай түсіндіруші едіңіз?	Кең, таза кеңістік әрбір әрекет үшін. Мұғалімге ысқырық
Сабақтың ортасы 25 мин.	(Б, К) Қозғалмалы ойындардағы техникалық қауіпсіздік ережелері (Ж, Т, К, ҚБ) Жерде түрлі пішіндегі сызықтар жүргізіледі ол – жолдар. Ойнаушылар олардың үстінен бірінен соң бірі жүгіріп, тепе-теңдік сақтай отыра күрделі бұрылыстар жасайды. Бір-біріне кедергі жасамай, алда жүгіріп келе жатқанға соқтығыспай, дәл сызыққа басып, жолмен жүгіру керек. Дескриптор: Қауіпсіздік ережесін сақтайды. Тепе-теңдікті сақтайды, күрделі бұрылыстар жасайды. Ойынның ережесін біледі. ҚБ:бірін-бірі бағалау (Ж, Б, Тәж, ҚБ) «Жылан»Ойынның алдында сыныпты 5-7 адамнан тұратын бірнеше топқа бөліңіз. Оқушылар бір-бірінің қолынан ұстап, шынжыр жасап тұрады. Шынжырдың басында жүргізуші тұрады. Ол кедергілерден секіріп, тез бұрылыстар жасап, ойын алаңында жүгіріп келе жатып, әртүрлі пішіндерді суреттеп, барлық ойынға қатысушыларды соңынан ертеді. Қалып қойған ойыншылар ойыннан шығады. Бұл ойынды кез келген жыл мезгілінде ойнауға болады. Ойын ережесі: Жылан үзіліп қалмау үшін ойыншылар бір-бірін қолдарынан немесе белбеулерінен мықтап ұстаулары керек (тек киімнен ұстауға болмайды). Ойыншылар жүргізушінің қимылын қайталау керек. Жүргізуші тез жүгірмеуі керек.Ойын нұсқасы: Жүргізушінің белгісі бойынша ойыншылар тарауға, одан кейін орындарына қайтып жиналуға болады. Дескриптор: Қауіпсіздік ережесін сақтайды. Кедергілерден секіруді біледі. Тез бұрылыстар жасайды. ҚБ: бірін-бірі бағалау, Бір-бірлеріне ауызша кері байланыс береді.Бір-бірлеріне ауызша кері байланыс береді.	Үлкен, бос кеңістік, ойын алаңы, белгілеуге арнаған бор, жалаушалар, ысқырық, секундомер. Кедергі жасау үшін: фишкалар, конустар, жеңіл атлетикалық кедергілер, гимнастикалық орындықтар
Сабақтыңсоңы 5 мин.	5e423dd2c1154.png Image not found or type unknown Сабақты қорытындылау. Оқушыларды сапқа тұрғызып, тыныс алу жаттығулары арқылы бастапқы қалыпқа ағзаны келтіру; Қол жеткен нәтижелер туралы ойлау өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру; Өткен тақырып бойынша мұғалім мен оқушының талдау іс-әрекеті; Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді; Оқушылар өз жұмыстарын «Басбармақ» әдісі арқылы бағалайды.	Құрал-жабдықтарды жинау. Кері байланыс үшін парақ Оқушылар дың бірін-бірі, өзін өзі бағалауға негізделген, бұл тәсілдің мақсаты өзін және құрбыларын әділ бағалауға үйрету.
Саралау –оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз	Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?	Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы