



**Автор:** Сундеткалиев Алибек Сундеткалиевич

**Пән:** Дене шынықтыру

**Сынып:** 3-сынып

**Бөлім:** Жеңіл атлетикадағы дене шынықтыру сапасы

**Тақырып:** Қауіпсіздік ережесі Денсаулық туралы негізгі түсініктер

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Оқумақсаттары         | 3.1.6.1 - оқытудың әр түрлі кезеңдерінде қауіпсіздік ережесінің дағдылары мен қабілеттерін тану.<br>3.3.1.1 - салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау<br>3.3.1.1 Дене жаттығуларының, сауықтыру пайдасы денсаулықты нығайтуға ықпал ететін көрсете білу және түсіну   |
| Сабақ мақсаттары      | Барлық оқушылар: дене жаттығуларын орындау кезінде 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  | □ дене жаттығуларының сауықтыру пайдасын, денсаулықты нығайтуға ықпал ететіндігін көрсетеді; □ жаттығулардың сауықтыру пайдасы, денсаулықты нығайтуға ықпал ететіндігін түсінеді.  |
| Тілдік мақсаттар      | Оқушылар: жеңіл атлетикаға байланысты физикалық қасиеттер туралы түсініктерін көрсетеді және талқылайды<br>Пәнгетән лексика мен терминология: Мыналарды қамтиды: Қауіпсіздік ережесі<br>Қозғалыс дағдылары Дене бөлшектері<br>Диалогпен жазу үшін пайдалы сөздермен тіркестер: Талқылау үшін сұрақтар<br>Қозғалыс әрекеттерімен айналысқан кезде біздің дене қызуымызда қандай өзгерістер болады? Осы ойын сізге қандай сауықтыру пайдасын әкелді? |
| 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 |
|-----------------|------------------------|-----------|
|-----------------|------------------------|-----------|

|                                 |   |   |
|---------------------------------|---|---|
| <p>Сабақтың басы<br/>10 мин</p> | <p>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. Кеңістікте топпен жүргігенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласың ба? Орташа қалыпта жүгіру, алаңның оң жағынан сол жағына қарай . 1. Екі қол жоғарыда аяқтың ұшымен, екі қол белде өкшемен жүру. 2. Жеңіл жүгіріске көшу . 3. Аяқты артқа, қолға жеткізе жүгіру, екі қол алдыда тізені биік көтере жүгіру. 4.Оң және сол жақ қырымен адымдап жүгіру, екі қол белде 5. Жылдамдыққа жүгіру 6. Қолды екі жақтан тыныс ала көтеріп , түсіру, демді қалпына келтіру. Ж.Д.Ж. орнында II. Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады. «Тек бір минут» стратегиясын өткізеді Оқушылар бір-бірін бағалайды Оқушылар тамырдың ырғағын санайды.</p>   | <p>Үлкен, бос кеңістік, ойын алаңы, пішіндерді белгілеуге арнаған бор, жалаушалар, ысқырық. Жолдарды салуға арналған ленталар.</p>  |
| <p>Сабақтың ортасы 25 мин.</p>  | <p>(Ж, Т, Тәж, ҚБ) «Үйір» ойыны Барлық ойнаушыларды бірнеше топқа бөледі. Бір «жылқы», екі-үш «қасқыр», екі-үш «құлыншақ» таңдалынады. Қалған ойнаушылар «жылқы үйірі» болады.Оқушылар қолдарынан мықтап ұстап, шеңбер жасайды. Шеңбердің ішінде «құлыншақтар» болады. «Құлыншақтар» шеңбердің ішінде жүріп, «жылқылардың кісінегеніне» еліктей алады.Үйірдің айналасында «жылқы» жүреді. «Үйір» мен «құлыншақтарды» күзетеді. Егер «қасқырлар» жақындаса, оларды кісінеп, оқыранып қорқытады, «қасқырға» қолын тигізсе, «қасқыр» ұсталған болып есептеледі. «Қасқырлар» «үйірдің» жанында аңдып жүреді. Шынжырды үзіп, «құлыншақтарды» ұстап, өзінің «апанына» алып кетуге тырысады. «Құлыншақ» еш қарсылықсыз «қасқырмен» кетеді. «Жылқы» «қасқырлардың» барлығына қолын тигізгенше жалғасады. Дескриптор: Қауіпсіздік ережесін сақтайды. Ойынның ережесін біледі. Көшбасшылық қабілетін ойын барысында академиялық әділ түрде көрсетеді.. ҚБ: бірін-бірі бағалау, бақылау. (Ж, Б, ҚБ) Шаршы пішінінде төрт гимнастикалық орындық қойылады. «Тауықтар» бірде сырғауылдарға қонады, бірде жерге түседі. «Түлкі» тауық қораға жақындап, ішіне кіріп бір аяғы жерге тиіп тұрсадағы «тауықты» ұстай алады. Ұсталғанды «түлкі» «апанға» апарады. Ойынды бірнеше рет қайталауға болады. Бірде бір рет «түлкіге» ұстатпаған жеңеді. Ойынды екі жарты алаңда, екі топпен өткізуге болады. «Ең епті түлкі» кім көп тауық ұстайды деп жарыс ретінде өткізуге немесе белгіленген уақытта қанша ұстап үлгереді деп өткізуге болады. Дескриптор: Қауіпсіздік ережесін сақтайды. Жерге түсу ережесін біледі. Қозғалысты кеңістікте тиімді пайдаланады. ҚБ: бірін-бірі бағалау</p> | <p>Үлкен, бос кеңістік, ойын алаңы, пішіндерді белгілеуге арнаған бор, жалаушалар, ысқырық. «Балаларға арналған қозғалмалы ойындары» сілтемесі: <a href="http://flaminguru.ru/pi45.html">http://flaminguru.ru/pi45.html</a> Үлкен, бос кеңістік, ойын алаңы, пішіндерді белгілеуге арнаған бор, жалаушалар, ысқырық., секундомер, гимнастикалық орындықтар саны оқушылардың қатысатын тобына немесе мұғалімнің қандай тәртіпте қоюына байланысты. «Балаларға арналған қозғалмалы ойындары» сілтемесі: <a href="http://ktonazdorovogo.ru/kartote-ka-podvizhnyx-igr-s-pryzhkami-dlya-detey.html">http://ktonazdorovogo.ru/kartote-ka-podvizhnyx-igr-s-pryzhkami-dlya-detey.html</a></p> |
| <p>Сабақтың соңы 5 мин.</p>     | <p>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. Рефлексия: бәрін жақсы түсіндім. Енді түсініп келемін Түсінбедім Барлығын түсіндім</p>  | <p>Құрал-жабдықтарды жинау. Кері байланыс үшін парақ. Оқушылардың бірін-бірі, өзін өзі бағалауға негізделген, бұл тәсілдің мақсаты өзін және құрбыларын әділ бағалауға үйрету.</p>  |