

Бөлім	5-бөлім			
Педагогтың аты-жөні	Мергенбаев Марат Каспанович			
Күні	30.01.2025			
Сынып 7 А	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Күш және шыдамдылықты жақсартуға қозғалыс іс-әрекеттері			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	7.3.1.1 - өз денсаулығына салауатты өмір салтының тигізетін әсерін түсіну және түсіндіре білу 7.1.4.1 - қимыл-қозғалысты орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктілік сапасын жақсарту білу			
Сабақтың мақсаты	Төзімділік, ептілік және зейінділікті дамытуға ықпал ету Командада жұмыс істеу дағдыларын және көшбасшы болу дағдыларын дамытуға септігін тигізу.			
Бағалау критерииі	Қашықтықты жылдам жүгіріп өтеді. Қозғалмалы ойындарда көшбасшылық дағдыларды көрсетеді.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	Тақырыпты, сабақ барысын, бағалау критерийлерін, сабақ мақсаттарын жария ету және түсіндіру, сабақ соңындағы рефлексия туралы ескерту. Жүгіру жаттығулары. Бір орындағы жалпы дамыту жаттығулары.	Сәлемдеседі, жақсы тілектер айтады, сәттілік тілейді. Үй тапсырмасын айтады, сұрақтарға жауап береді.	Қол шапалақ	Тренинг жазылған парақшалар
Ортасы	Көшбасшылық қасиеттің не екенін түсіндіру. Эстафеталық жүгіріс туралы бейнекөрініс көрсету. Ойын кезіндегі Қ.Е. түсіндіру.. (Командалар эстафетада жарысады.	Тіреліп секірулер.Сынып шағын топтарға	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі	бос ойын кеңістігі, мұғалімге

	Ойын түрлері: а) Қатысушылар лекке тұрып бір-бірден жүгіреді. Ойыншы айналу белгісіне дейін жүгіріп, кейін келеді, кейін келесі ойыншы жүгіреді. б) Қатысушылар бір қатарға тұрады. Мәре сызығына қарай бірге жүгіріп, бірге кері қайтып келеді. в) Бір команданың екі топшасы бір-біріне қарама-қарсы лекке тұрады. Әр жүгірісте орындарын ауыстырып отырады. Бағалау дескрипторлары: - Өз жолымен жүгіреді. - Ережені бұзбай жылдам жүгіріп өтеді. - Жарыс кезінде жылдам қозғалады Қалыптастырушы бағалау: 2+1: Оқушылар өздерінің жұптарына жүгірудегі 2 жақсы жағын және жетілдіруді талап ететін 1 сәтті айтады.	немесе жұптарға бөлініп, келесідей элементтермен жұмыстануға ұсыныс жасалады. Жүгіріп келіп секіріп тізеге тірелу, отырып тірелу және артқа керіле секіріп түсу. Нұсқалар: Сол (оң) қолмен тіреле және сол (оң) аяқпен итеріле жанмен секірулер.	бағалау ҚБ «Бағдаршам» ҚБ «От шашу»	арналған ысқырық. Ойын 5-сыныптар үшін қозғалыс ойындарының ресурсына сілтеме: http://www.fizkult-ura.ru
Сабақтың соңы	Кері байланыс: Екі жұлдыз, бір тілек әдісі. Оқушылар әр топтық екі сәтті жұмысын, бір ұсынысын береді.	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы