|  |  |
| --- | --- |
| **Педагогтың аты-жөні** | Ундирбаев Даулет |
| **Күні**  | 17.01.2024ж |
| **Сынып** | Қатысушылар саны | Қатыспағандар саны  |
| **Сабақтың тақырыбы**  | Орта және алыс қашықтыққа жүгіру |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)** | 7.3.3.1 - түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау7.3.2.2 - жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету |
| **Сабақ мақсаты** | Жеңіл атлетикадағы орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру дағдылары жайлы өз білімдерін салыстыра және көрсете алады |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау**  | **Ресурстар**  |
| **Басы** | **Сабақ басында:**- оқушылардың зейінін шоғырландыруға;- оқушылармен бірге сабақ мақсаттарын/ОМ/ анықтап алуға;- оқушылардың «жақын даму аймағын», сабақ соңында күтілетін нәтижелерді анықтауға көңіл бөлу қажет | Бастапқы қалыпта тұру.-Бас, мойын, иық, кеуде жатт.-Бел, тізе, аяққа жатт. | Қол шапалақ  | Ғаламтор материалыКөңілді әуен қосып қою. |
| **Ортасы** |  Тамыр соғысы туралы алдыңғы өтілген материалды қараңыз. МС – минутына соққы. Тынығу кезіндегі тамыр соғысы, жұмыс тамыр соғысы, қалпына келу тамыр соғысы. **«Қуып жет»**. Ойынның қатысушылары олардың арасында бірдей арақашықтық болатындай етіп (10-15 м) жүгіру жолына тұрады. Белгі бойынша барлық ойыншылар жүгіре бастайды. Әрбірінің міндеті – өзін қуып жетуге жол бермеу және ойыннан шығарып тастау үшін алдында жүгіріп бара жатқан оқушыға қол тигізуге тырысу. Ойын жолында ең төзімді үш оқушы қалған кезде, ойын аяқталады. Жұптарда оқушылар тамыр соғысын тексеретін екі сүйікті жаттығуын, екі кез келген динамикалық және екі статикалық созылуды таңдайды. Оларды көрсете отырып, олар бір-бірінің қимылдарын қайталайды, бірдей ырғақ пен уақытты сақтайды. Сіз тараудың осы бөлігінде орындаған төмен, орташа және жоғары қарқындылықтағы жаттуғуларды, олардың денсаулыққа әкелер пайдасы туралы ойластырыңыз. **Тапсырма** Серіктеспен бірге 400 метр ара қашықтыққа жарыса жүгіріңіз. Орта қашықтыққа серіктеспен жүгірудің тиімділігі мен орындалу әдісін ажыратыңыз.**Дескриптор** *Білім алушы*  − жүгіру кезінде ережелерді сақтайды;  − жүгірістің (қарапайым жүгіріс, аяқ ұшымен, тізені жоғары көтеріп, аяқты артқа көтеріп) түрлерін қолданып шұғылдануды анықтайды;  − орта қашықтыққа жүгірудің тиімділігін ажыратады |  Ойын шарты: команда мүшелері қапшықпен секіреді, соңғы ойыншы қолындағы туды тігіп келеді.Саптатұрған балалардыңбарлығыеңкеійпотырадыда, соңғыбала олардың үстінен аттап-секіріп, алдынакеліпотырақалады. Қалғанойыншыларда осылайжалғастырады. Қайкомандамежегебіріншіжетеді, солкомандажеңеді. | **ҚБ**:**«Cерпілген сауал»**Тақырыптың түсіну деңгейін арттыру, қол жеткізу үшін сыныптағы оқушылардың арасында сұрақтар қойылады.**ҚБ: «Плюс,минус,қызықты » әдісі (кестеге ойыңды жаз)** | Кең, таза кеңістіктер әрбір әрекет үшін. Ысқырық, секундомер мұғалім үшін. Футбол, баскетбол, волейбол доптары, шар, қапшық, арқан. [http://teacher-of-russia.ru](http://teacher-of-russia.ru/) Ойын 5-сыныптар үшін қозғалыс ойындарының ресурсына сілтеме: [http://www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru/) |
| **Сабақтың соңы** |  Спорт жабдықтарын орнына қою, тыныс алу жаттығулары және хронометраж. Көңіл аудару жаттығулары, үй тапсырмасы.Рефлексия  | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Рефлексия парағы |