

Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)		2.1.1.1 Қажет болған жағдайда шығармашылық міндеттерді талқылау және қолдану; 2. 3.5.5 Мектептен тыс және мектеп кезінде дене қимылдарына қатысу мүмкіндігін түсіне бастайды және анықтайды; 1.1.2.1 - өздігінен байланыстыруды оқу арқылы негізгі қозғалыс дағдыларын түсіну және жетілдіру.		
Сабақтың мақсаты		Қауіпсіздік ережелерді біледі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын біледі. Жүгірудің әдіс тәсілдерін меңгере алады.		
Бағалау критерииі		Дене жаттығуларын орындау барысында техника қауіпсіздік ережесін сақтайды. Нәтижеге қол жеткізу үшін орындалатын әрекеттерді атайды. Жүгіру машықтарына қатысты өз бойындағы жақсы және осал тұстарды сипаттайды.		
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	Ұйымдастыру уақыты, сабақ тапсырмаларын түсіндіру, қауіпсіздік техникасын еске түсіру. Оқушыларды сапқа тұрғызу,сәлемдесу,рапорт беру. Сабақтың мақсатын түсіндіру. Жүру жаттығулары: -қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру, - қол белде, өкшемен жүру; -қол алда, жартылай отырып жүру; -қол желкеде, толық отырып жүру. Жүгіру жаттығулары: Қолды алға айналдырып, оң жағымен жылжу; Қолды артқа айналдырып, сол жағымен жылжу; Сол қол алда, артпен жүгіру; Қол белде, аяқты алға сермеп жүгіру; Қол желкеде, аяқты артқа сермеп жүгіру. Екі қолды алға созып, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Екі қол артта, аяқты артқа лақтырып, қолға тигізе жүгіру. Екі қол жанда, аяқты жанға сермеп жүгіру. Сап бойынша жүру Тыныс алу жаттығулары.	Оқушылар «шаттық шеңберіне» тұрып, мұғаліммен бірге қайталайды. Үй тапсырмасын айтады, тақырып бойынша сұрақтарға жауап береді.	Қол шапалақ	Жаттығулар көрсету. Пайдаланатын көрнекіліктер. Суреттер.
Ортасы	«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 жаттығуларды, олардың денсаулыққа әкелер пайдасы туралы ойластырыңыз 4х60 метрлік эстафета жүгірісін орындаңыз. Оқушыларды төрт - төрттен, төрт командаға бөліп, команданы эстафеталық таяқшамен 60 м арақашықтыққа жарыстыра жүгірту. Назар аударылатыны: спортшылардың қауіпсіздік ережені сақтауы, әр қайсысы өз жолымен жүгіруі, таяқшаны түсіріп алмауы, бір - біріне кедергі жасамауы, жылдам жүгіруі. Дескриптор: - қауіпсіздік ережесін жұмыс барысында сақтайды; - мақсатқа жетуде командалық жұмыста көшбасшылық танытады;	Денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік техникасынан дұрыс сақтайды - мақсатқа жетуде командалық жұмыста көшбасшылық танытады; - тапсырманы мұқият әрі дұрыс орындайды	Бас бармақ ҚБ «Бәрекелді, әттеген-ай» Бағалау парақшасын толтырады. ҚБ Бағдаршам	Жаттығулар көрсету. Пайдаланатын көрнекіліктер. Суреттер.

	- тапсырманы мұқият әрі дұрыс орындайды. Мен оқушылардың оқуға белсенділігін арттыру үшін «Кеңес - сабағын» қолданамын. Бұл сабақта негізінен мұғалім оқушылардың өзін - өзі дайындау бойынша, белгілі бір жаттығуларды орындау туралы сұрақтарына жауап береді, оқушымен бірлесіп жалпы және арнайы бағыттағы жаттығулар таңдалып жүргізіледі.			
Сабақтың соңы	Кері байланыс Маған сабақта не ұнады. 2. Маған немен жұмыс істеу керек? 3. Смайл арқылы өзінің көңіл-күйін бейнелейді және стикерді күн бейнесіндегі тақтаға жапсырады.	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы