

Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)		4.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді еңсеру үшін тиісті реакцияларды таңдау және қолдану. 4.3.1.1 Дене жаттығулары үшін денсаулық және салауатты өмір салтын маңыздылығын талдау және түсіну.		
Сабақтың мақсаты		Барлық оқушылар орындай алады: Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын орындағанда қауіпсіздік техникасынан хабардар болады. Оқушылардың көпшілігі орындай алады: Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын орындағанда қауіпсіздік техникасынан хабардар болады және түснөді Кейбір оқушылар орындай алады: Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын орындағанда қауіпсіздік техникасынын орындай алады.Оқушылар өз жолақтарымен жүруді меңгерді.		
Бағалау критериніі		Қысқа қашықтыққа жүгіру барысында қауіпсіздік техникасынан хабардар болады және басқа топқа түсіндіре алды.		
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	Уақытты жоспарлау: Дайындық бөлім: 10-15 мин. Ұйымдасқан түрде мектеп спорт залына кіріп бір қатарға сапқа тұру. Спорттық киімдеріне назар аудару. Сәлемдесу. «Түзеліңдер!»«Тік тұрыңдар!» «Сәлеметсіздер ме?Еркін тұрыңдар.» Сыныпты тексеру. Сабақтың мақсатын хабарлау. Оңға, солға, кері айнал! Жалпы денені қыздыру жаттығулары. Жүру жаттығулары: 1. Қолымыз жоғарыда аяқтың ұшымен жүру 2. Қол желкеде өкшемен жүру 3. Қолда аяғымызға тигізіп жүру 4. Қол алда жартылай отырып жүру 5. Қол белде толық отырып жүру 6. Қол белде отырып екі жанға секіріп жүру Жүгіру жаттығулары: 1. Қол белде аяқты артқа лақтырып жүгіру 2. Қол белде аяқты алға лақтырып жүру 3. Қол алда тіземізді жоғары көтеріп жүру 4. Қол жанда аяқты екі жанға лақтырып жүгіру 5. Қол белде жанымызбен жүгіру Жалпы бұлшық еттерді жетілдіретін жаттығулар: 1)Мойын, қол, иық бұлшық еттеріне арналған жаттығулар; 2) Дене (кеуде,арқа,қарын) бұлшық еттеріне арналған жаттығулар; 3) Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.	Оқушы өз жұбын табады Сұрақ жауап орындайды	Қол шапалақ	Бісқырық, секундомер, плакат, түрлі түсті маркерлер

Ортасы	-Жеңіл атлетика сабақтарында қауіпсіздік ережесімен таныстыру. -Жеңіл атлетикасының техникалық қауіпсіздігін қайталау. -Жеңіл атлетика спортының олимпиада чемпиондарына қысқаша мәлімет. Үй жануарлар жанұясымен топтастыру (тауық,ит, жылқы). Топ жетекшісі анықталып,оған бағалау парақтары тапсырылып түсіндіріледі. Төменгі сөреден қысқа қашықтық 30 м-ге жүгіру техникасын көрсеткішін мультимедиялық тақтадан суреттер көрсету арқылы түсіндірем.Әр топқа сөреде тұру техникасын, сөреден тез жылдамдық алу техникасын, мөреге жеткенде қолданылатын техникасын көрсетуді тапсыру.Оқушылар техниканы көрсетеді Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы - «Сөреге» деген бұйрық берілгенде сөре сызығына келіп, бір-бір жарым қадам санап алып, қолды сөре сызығының үстіне және итеретін аяқты алдыңғы ұшына қойып, итермейтін аяқтың тізесі, итеретін аяқтың табанының орта тұсында тұрады, бас пен иық бір деңгейде болады, салмақ қолға түседі. - «Жүгір» деген бұйрықта бар екпіні мен аяқты жылдам басып, қолды алға-артқа сермеп жүгіреді. - Оқушыларды уақытты есепке алып қысқа қашықтыққа жүгірту. «Қатені тап» білімді пысықтау ойыны. (10мин) Белгіленген уақытта әр топқа өтілген тақырып бойынша сурет салу тапсырылады, бірақ суретте қате болу керек,келесі топ сол қатені табу керек. Оқушылар сурет салады, сурет бойынша өз ойларын ортаға салып талқылайды Оқушылар сыныптастарының жұмысын «Бас бармақ» әдісі арқылы бағалайды.	Слайдта берілген сұрақ жауапты орындайды Сұрақ жауап арқылы сұраққа жауап береді, жүгіру техникасын орындағанда қауіпсіздік техникасынан хабардар болады және түснелі Сұрақтарға жауап беру арқылы жаңа тақырыпты қаншалықты игергендерін көрсетеді	Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау ҚБ: Мұғалім тарапынан жүретін бағалау «Ауызша мадақтау	Спорт алаңы, секундомер Ысқырық, секундомер, плакат, түрлі түсті маркерлер
Сабақтың соңы	Қалыптастырушы бағалау. «Социграмма» әдісі: Тапсырма: оқушылар сабақтан қаншалықты дәрежеде тың мәліметтерді алғанын шәкіл тұсына белгілейді. Кері байланыс Оқушылар сабақта алған білімдерін қорытындылау үшін «Білемін, білгім келеді, үйрендім» (ББҮ стратегиясы) кестесін толтырады.	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды.		Рефлексия парағы