**780426301203**

**ЖУМАБАЕВ Муратбек Уразбекович,**

**"Жас Дарын-3” бастауыш мектебі директорының тәрбие жөніндегі орынбасары, дене шынықтыру мұғалімі.**

**Шымкент қаласы**

**ЖЫЛДАМДЫҚ КҮШПЕН ЕПТІЛІК**

|  |  |
| --- | --- |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары** | 1.3.1.1 Денсаулық туралы жалпы түсінік алу, дене белсенділігін ұғыну1.3.4.1 Бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтау |
| **Сабақтың мақсаты** | **Барлығы:** Жаңа білімді түсінеді.**Көбі:** **Анық сөйлеу арқылы денсаулық туралы жалпы түсінік алу, дене белсенділігін ұғына алады****Кейбірі:** Анық және толық сөйлеу арқылы бірқатар дене жаттығуларын орындау кезінде қиындықтар мен тәуекелдерді анықтай алады |
| **Құндылық** | Талап : ептілік, жылдамдық, шымырлық |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Басы** | Сапқа  тұру түзел тік тұр сәлемдесу, оқушыларды  түгендеу,саптық жаттығулар оңға, солға бұрыл кері айнал.**Жалпы  дамыту  жаттығулары:** спорт залды   айланып  жайлап  жүру, жүгіру,тізені  биік  көтеріп  жүгіру, оңға  және  солға  қарай  тіркеме  адыммен  жүгіру, артпен  жүгіру, алмен  жүгіру.қаз жүріс терең жүріп демалу. Сапқа тұру. қатармен саналу 1-2-3ке санал**Бір  орыннан  және  қозғалып  жасалатын  жаттығулар:**Б.қ.аяғымыз иық көлемінде қалымыз белде басымызды айналдырамызБ.қ. екі  қолды  алға  және  артқа  айналдыру.Б.қ оң қол жоғарыда сол қол төменде қолымызды алмастырамызБ.қ. екі  қолды  алға  ұстап, оң  аяқты  сол  қолға, сол  аяқты  оң қолға  қарама-қайшы  көтеру.Б.қ. екі  аяқты иық  тұсында  ұстап, алға  иіліп  тұру.Б.қ. екі  аяқты  алшақ  ұстап, бір  орыннан  отырып  тұру.Б.қ.1 қолымыз жоғалыда созыламыз 2 тіземізді бүкпейміз қолымызды аяқтың ұшына тейгіземіз 3 отырамыз 4 тұрамызБ.қ қолымыз белде белді оңға 2 рет солға екі рет қозғалтамыз .Б.қ 1оң аяқтың ұшына қолымызды тейгіземіз 2 жерге тейгіземіз 3 сал аяққа қолымызды тейгіземіз 4 бастапқы қалып**Ашық сұрақ**1.Дене жаттығулары кезінде біздің жүрегіміз бен өкпеміз неліктен еселеп жұмыс істейтінін айта аласыз ба?2.Дене жаттығуларынан кейін жүрегіңіз неліктен жылдам соғады? Осындай жаттығулардан кейін сіз өзіңізді қалай сезінесіздер? Қызып терлейсіз бе3.Жүгіру бойынша көңілді жаттығуларда біз қандай салауатты дағдылар қалыптастырамыз?4.Секіруге арналған жаттығулар неліктен денеге жақсы ширату болып саналатынын айта аласыз ба? | Жаттығу жасау | Қол шапалақ | Ұялы телефон |
| **Ортасы** | **Жаңа сабақты түсіндіру****Оқулықтағы тапсырмаларды орындау.****Тақырып бойынша жинақталған ресурстармен танысу.****Еркiн ұста денеңдi,****Тарсылдатпай едендi****Орнымыздан тұрып ап****Жүгiрейiк бiр уақ.****Бiр, екi, үш, бiр, екi, үш.**Ұлттық ойындар:**Күш сынаспақ**Бұл ойын стол үстінде екі баланың білек сынасуымен орындалады.2 бала шынтақтарын столға тірек қол бастарын айқстырады.Кім білекті столға жықса сол бала жеңіске жетеді. Ағаш аттың үстінде аттың басын ұстап тұрып 2-ші қашан білектен тартысып сынасуға да болады.Бірақ баланың қауіпсіздігі қатаң бақыланады. **Тауық күрес.**Балалар екі топқа бөлінеді.Осы екі топтан екі бала шығып ,кәдімгідей күреседі.Оның ең қызығыда,басқаша күрестен айырмасы да –тек жалғыз аяғымен ақсаңдай жүріп,иықтарын қағып күресуінде.Бұл күрес балалардың нық басып,орнықты жүруін жетілдіреді.Күрестің 1 аяғн тізесін бүгіп,мата белбеуін байлап тастайды.Қайсысы сүрініп жығылса ,сол ұтылады. | Арнайы ресурстар арқылы жаңа тақырыпты талдайдыЖұп бойыншаЖеке, өзара тақырыпты түсінгендерін мұғалімге қол көтеру арқылы білдіредіКілт сөздер мен тіркестер. Оқушыларды түсінігін талқылау, көрсету топтық ойын жақсарту туралы белсенділігі туралы әлеуметтік дағдыларды түсіну және көрсетуқозғалу дағдылары секіру, лақтыру, жүгіру | Смаликтер арқылыҚБ өзін өзі бағалауБағалау парақшасын толтырады.**ҚБ** | Доптар: түрлі мөлшер, текстура, түс, салмақ, т.б.Доптар (түрлі мөлшерлі). Нысана ретінде түрлі қайта өңделе алатын заттар қолданыла алады: пластикалық саптаяқ / шөлмектер, картон туба / жәшіктер. |
| **Сабақтың соңы** | Кері байланысОқушылардың өз тәртіптеріне рефлексия жасауды мобильдендіру (мотивация, әрекет тәсілдері, қарым-қатынас).Оқушылар стикерге мына сұрақтарға жауап жазады:1. 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 |