8 771 387 78 78

780220301997

ШЫНПЕЙІС Сәкен Пернебайұлы,

М.Әуезов атындағы жалпы білім беретін мектебінің

дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Түркістан облысы, Отырар ауданы

**ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ОРЫНДАУ АРҚЫЛЫ ҚЫЗДЫРЫНУ ЖӘНЕ ҚАЛПЫНА КЕЛТІРУ ТЕХНИКАСЫ**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Оқу мақсаттары**  | 3.1.2.1 - физикалық дамуға ықпал ететін қозғалыс әрекеттерін көрсету |
| **Сабақтың мақсаты**  | Денешынықтырумен айналысқанда денені қыздыру мен босаңсыту маңызын түсінедіДене жаттығуларын орындағанда физикалық өзгерістерді анықтау үшін бақылау стратегияларын көрсетеді және түсіндіреді |
|  | * + - * Дене қызметімен айналысқанда денені қыздыру және босаңсыту маңызын түсінеді;
* Дене жаттығуларын орындағанда бақылау стратегиясы физикалық өзгерістерді анықтап көрсетеді;
* Дене жаттығуларын орындағанда бақылау стратегиясы физикалық өзгерістерді анықтап түсіндіреді.
 |
| **Сабақтың кезеңі/ уақыты** | **Мұғалімнің әрекеті** | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау**  | **Ресурстар**  |
| **Басы** | **І.**Сапқа тұрғызу.  Сергіту сәті. Оқушылардың сабаққа қызығушылығын ояту. «Сәлемдесу» ойыны: Қазір біз сендермен ойын ойнаймыз, қимылды тез жасауларың керек. "Бастаймыз" деген белгі берілгенде, мен қалай амандасу керек екенін айтамын, сонда сендер бір-бірлеріңмен тез-тез амандасасыңдар. Әр адаммен әртүрлі амандасасыңдар. Сонымен, көзбен...қолмен... өкшемен... иықпен...құлақпен...тіземен....иекпен.... арқамен.Мұғалім айтады: «Біз пәндерді кіріктіруді, қозғалу дағдыларын, дене қасиеттерін қауіпсіздік ережесін сақтау мен сабақ тақырыбы бойынша айту арқылы дамытуды жалғастырамыз»*Мұғалім Сіздер үшін денсаулықты сақтау нені білдіреді деп сұрақ қояды.*Мұғалім оқушыларды сабақ тақырыбымен, күтілетін нәтижелермен және сабақ мақсаттарымен таныстырады.Кеңістікте топпен жүгіргенде неге сақ болу керек екенімізді айта аласын ба?Орташа қалыпта жүгіру, алаңның оң жағынан сол жағына қарай . 1. Екі қол жоғарыда аяқтың ұшымен, екі қол белде өкшемен жүру. 2. Жеңіл жүгіріске көшу . 3. Аяқты артқа, қолға жеткізе жүгіру, екі қол алдыда тізені биік көтере жүгіру. 4.Оң және сол жақ қырымен адымдап жүгіру, екі қол белде5. Жылдамдыққа жүгіру6. Қолды екі жақтан тыныс ала көтеріп , түсіру, демді қалпына келтіру. Ж.Д.Ж. орнында**ІІ.** Мұғалім сабақтағы қауіпсіздік техникасын еске салады. «Тек бір минут» стратегиясын **өткізеді**Оқушылар бір-бірін бағалайды.Оқушылар тамырдың ырғағын санайды.  | Оқушы өз жұбын табадыӘдіс арқылы қайталау Сұрақ жауап орындайды | Қол шапалақ  | Бос кеңістік,Бос кеңістік, ысқырық, телевизор презентация, тақта, стикерлер. |
| **Ортасы** | Дақ түсіру» ойыны. Оқушылар жан-жаққа тарайды, жүргізуші «дақ түсіруші» дақ түсіргісі келген ойыншының атын дауыстап атайды да, қуып жетуге тырысады. Қалғандары бір орында тұрмай алаңның ішінде қозғалады. «Дақтаушы» қуып бара жатқан кезде басқа ойыншыны көрсе, сол ойыншының атын атап, ол ойыншыны қуып дақтауға болады. «Дақталған» ойыншы ойыннан шығады. «Дақтаушы» алдымен ойыншының атын атайды, содан кейін оны қуып «дақтайды». «Дақтаушы» ойын кезінде жағдайға байланысты өзінің шешімін бірнеше рет өзгерте алады (оқушының жаңа атын айта алады). Ойынның келесі түрлері ретінде: екі «дақтаушы» немесе жүргізушу тигізген ойыншы «дақтаушы» болады.Дескриптор: * ойынның ережесін біледі;
* қозғалысты кеңістікте тиімді пайдаланады;
* ойын кезінде қауіпсіздік ережесін сақтайды.

ҚБ: бірін-бірі бағалау.«Бос орын». Оқушылар (арасындағы ара қашықтығы бір адым) шеңбер жасап тұрады да жүргізушіні таңдайды. Ойын бастағанда ол ойыншылардың жанынан жүгіріп өтіп «дақтайды» да шеңбер бойымен ары қарай жүгіреді. «Дақталған» ойыншы жүргізушіге қарама-қарсы бағытта тез жүгіреді. Олардың қайсысы шеңбердегі бос орынға бірінші жетсе, сол жерде тұрады. Ал үлгермегені жүргізуші болады. Сыныптардың санына байланысты, ойынды бірнеше топта өткізуге болады. Ойыншылар шеңбердің ішіне кірмей, сыртында ғана жүгіруі керек. Шеңберде тұрған ойыншылар жүгірушілерді ұстап, кедергі жасауға болмайды. Егер екі ойыншы бір уақытта келсе, екуі де шеңбер бойына тұрып, санамақ арқылы жаңа жүргізушіні таңдайды. Оқушылардың бір-бірімен араласып жұмыс істеуіне және өздерінің ойларын ұсынуларына бақылау жасаңыз.Дескриптор: * қозғалысты кеңістікте тиімді пайдаланады;
* өз идеясын ортаға салып, сыни пікірін айтады;
* ойын барысында тез жүгірді біледі

ҚБ: бірін-бірі бағалау, бақылау. | Орташа қалыпта жүгіру, алаңның оң жағынан сол жағына қарай . 1. Екі қол жоғарыда аяқтың ұшымен, екі қол белде өкшемен жүру. 2. Жеңіл жүгіріске көшу . 3. Аяқты артқа, қолға жеткізе жүгіру, екі қол алдыда тізені биік көтере жүгіру. 4.Оң және сол жақ қырымен адымдап жүгіру, екі қол қозғалысты кеңістікте тиімді пайдаланады;өз идеясын ортаға салып, сыни пікірін айтады;ойын барысында тез жүгірді біледі | Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау**ҚБ** «Бәрекелді,әттеген-ай»Бағалау парақшасын толтырады.**ҚБ Бағдаршам** | Үлкен, бос кеңістік, ойын алаңы, белгілеуге арнаған бор, ысқырық.«Балаларға арналған қозғалмалы ойындар» сілтемесі: |
| Сабақтың соңы | Оқушыларға қозғалыста демалыс жаттығу жасатып,сапқа тұрғызу.Соңында оқушылар рефлексия жүргізеді: -нені білдім, нені үйрендім.  –нені толық түсінбедім. Үй тапсырмасы –кіші футбол комбинацияларына көңіл бөлу, шабуылдағы тактикалық комбинацияларды үйрену | Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды. |  | Оқушылардың ағзасын бастапқы қалыпқа келуінқадағалау. |