



**Автор:** Төреш Алтынгүл Артықбайқызы

**Пән:** Дене шынықтыру

**Сынып:** 3-сынып

**Бөлім:** Жеңіл атлетикадағы дене шынықтыру сапасы

**Тақырып:** 7.1.3.1. Дене қасиеттерін жетілдірудегі түсіну және көрсету үдерісі

Оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтемеу):	Дене қасиеттерін жетілдірудегі түсіну және көрсету үдерісі
Сабақтың мақсаты:	Дене қасиеттерін жетілдіру үдерісін түсіндіру және көрсету
Тілдік мақсаттар:	Дене қасОқушылар: Оқушылар командалық ойындардағы қарым-қатынас дағдыларын дамытады және ойын барысында сыни ойлауды жақсартуға ерекше назар аударады. Мыналарды қамтиды: • екпін алу, итерілу, ұшу, қону • физикалық қасиеттер: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік • лақтырулар, итеру, көтеріп лақтыру • ұшу сатысу • қауіпсіздік, тәуекел • сөрелік екпін алу, қашықтыққа дейін жүгіру, мәреге жету иеттерін жетілдіру үдерісін түсіндіреді және көрсетеді.
Бағалау критерийлері:	Дене қасиеттерін жетілдіру үдерісін түсіндіреді және көрсетеді.
Құндылықтарды дарыту:	Жеке жауапкершілік, көшбасшылық қасиеттері, бір-біріне көмектесу. Бәсекелік қабілет.
АКТ-ны қолдану дағдылары:	Оқушылардың әлеуметтік дағдылары жеңіл атлетикадағы бірлескен жұмыстар және секіру дағдылары арқылы дамытылады.
Пәнаралық байланыс:	Ғылыммен байланыс – денсаулық және тән, қауіпсіздік, салмақ динамикасы. Информатикамен (ғаламтордан ақпарат іздеу және өңдеу), математикамен (айналу осі, кеңістік, бағыт пен бұрыштар), психологиямен (кіші топта жұмыс жасау дағдылары), биологиямен (ағзадағы биохимиялық өзгерістер), физикамен ( жылдамдық, салмақ, энергия) байланысы.
Бастапқы білім:	Оқушылардың алдыңғы сабақтардан және сабақтан тыс қызметтерден алған жеңіл атлетика мен денсаулықты нығайту бойынша білімдері мен түсініктері, сондай-ақ дағдылары бар.

### Сабақ барысы

Сабақ кезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы (10 минут)	Сабақтың басында ерекше көңіл бөлетін боламын: - оқушылардың зейінін қоюына; - оқушылармен бірге сабақтың мақсатын анықтауға/ОМ - оқушылармен «жақын арадағы даму аймағын», сабақтың соңына күтілетін нәтижені анықтау. Мұғалім оқушылармен сәлемдеседі. Одан кейін мұғалім оқушыларды сабақтың тақырыбымен және оқу мақсатымен таныстырады. (Б) Оқушылар, бір орында, қозғалыста және жүгіру кезінде ЖДДЖ орындайды. (ЖЖ) Оқушылар арнайы жаттығулар орындайды.	

Сабақкезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың ортасы (15 минут)	<p>(Б, Т, К, ҚБ) Сынып оқушылары бірнеше командаға бөлінеді. Және «үй» сызығында сапқа тұрады. Команда ойыншылары сапта тұрып, отырады және қолдарын тізелеріне қояды. Белгі бойынша барлық ойыншылар терең жүрелеп отырған күйде секіріп, қарама-қарсы «үйдің» сызығын тезірек кесіп өтуге тырысып, алға қарай қозғалады. Содан кейін кері қарай секіреді, бірақ барлық қатысушылардың ішінде соңғы болып «үй» сызығын кесіп өткен ойыншы ойынға әрі қарай қатыспайды. Ойын алаңда ең төзімді 2-3 ойыншы қалғанға дейін жалғасады. Ойын аяқталған соң көп секірушілерін сақтаған команда жеңіске жетеді. Осы тапсырманың дескрипторлары: Терең жүрелеп отырған күйде секіріп, қарама-қарсы «үйдің» сызығын тезірек кесіп өтуге тырысады. Сұраңыз: Сендер бұл ойында физикалық қасиеттерді жетілдіруді қалай түсінесіңдер және көрсете аласыңдар? (Б, Т, К, ҚБ) Ойыншылар екі командаға бөлінеді, олар алаңда бір жағына сапқа тұрады. Әрбір команда рет нөмірі бойынша есептеледі. Командалардың алдына сөре сызығы сызылады. Қолына доп ұстаған жетекші командалардың арасына тұрады. Кез келген нөмірді атап, жетекші допты барынша алыс алға лақтырады. Осы нөмірді иеленген ойыншылар допқа қарай жүгіреді. Допқа алғаш болып қол тигізген ойыншы командаға жеңіс ұпайын әкеледі. Доп жетекшіге оралғаннан соң, ол нөмірді атап, допты қайта лақтырады. Белгіленген уақыт ойнайды. Көбірек балл санын жинаған команда жеңімпаз болып есептеледі. Осы тапсырманың дескрипторлары: - нөмірі аталған ойыншылар допқа қарай жүгіреді; - допқа алғаш болып қол тигізген ойыншы командаға жеңіс ұпайын әкеледі. Сұраңыз: Бұл ойында жылдамдық тәрізді физикалық қасиеттер қалай дамитынын айта аласыздар ма?</p>	
Сабақтың соңы (5 минут)	<p>Сабақтың соңында оқушылар рефлексия өткізеді: - нені білдім, неге үйрендім - не түсініксіз болып қалды - тағы немен жұмыс істеу қажет</p>	
Рефлексия	<p>Материалды меңгеруді бағалау формативті бағалау арқылы барлық сабақ бойы жүзеге асады. Мұғалім келесі сөздерді қолданады: «Жақсы!», «Тамаша!», «Мұқияттырақ!», «Жинал!», «Сен бұдан да жақсы орындай аласың!» Келесі сұрақтар қойылады: Сіздер бұл ойында физикалық қасиеттерді жетілдіруді қалай түсінесіңдер және көрсете аласыңдар? Бұл ойында жылдамдық тәрізді физикалық қасиеттер қалай дамитынын айта аласыздар ма?</p>	