



Автор: АМАНҒАЛИЕВ МИРАМБЕК ҚАЛДЫБАЙҰЛЫ

Пән: Дене шынықтыру

Сынып: 7-сынып

Бөлім: Лақтыру, секіру, жүгіру дағдыларын жақсарту және дамыту

Тақырып: Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру

Оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтемеу):	7.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезінде болу мүмкін қауіп - қатерлерді анықтай білу 7.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергитикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау
Сабақтың мақсаты:	Білім негіздерін артыру, қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын жетілдіру, 30 м және 60 м жүгіру Қимыл - қозғалыс сапаларын игеру дағдыларын анықтау
Тілдік мақсаттар:	Жүгіру кезінде берілетін пәрменді, лексика мен терминологияны түсінеді Диалог орнатуға қажетті сөздерді, талқылауға арналған сұрақтар мен жауаптарды қолданады
Күтілетін нәтиже:	Қимыл - қозғалыс іс - әрекеттері, шығармашылық қабілеттер және қимыл - қозғалыс дағдылары арқылы сыни көзқарасты қалыптастыру, денсаулық және салауатты өмір салты
Бағалау критерийлері:	Формативті
Құндылықтарды дарыту:	Тұлғалық, жүйелік - әрекеттік, пәндік
АКТ-ны қолдану дағдылары:	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникаларына арналған сілтеме
Пәнаралық байланыс:	Физика, биология
Бастапқы білім:	Қазіргі заманғы Қазақстанда спорт ойындарының даму тарихы, жаттығуларды орындау кезінде өзін бақылау және өзіндік сақтандырудың негізгі әдістері, тамақтану, бойдың өсуі мен дамуындағы маңызы, шылым шегу мен алкогольдің зияны, қауіпсіздік ережелері

Сабақ барысы

Сабақ кезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы (7 - 10)	Педагогтің әрекеті: сабаққа келген оқушыларды қарсы алу, назарда ұстау Оқушылардың әрекеті: киімдерін ауыстыру, үзіліс уақытын тиімді пайдалану Педагогтің әрекеті: сабақтың басталуына пәрмен немесе белгі беру, түгелдеу; жасалатын жұмыстар барысын хабарлау; негізгі бөлімге жалпы дайындық	
Сабақтың ортасы (20 - 23)	Педагогтің әрекеті: жоғарғы және төменгі сөрені көрсету арқылы естеріне салу; жекелей немесе жұптасып 30 метрге (орташа қарқында) жүгіруге (қайталау арқылы) пәрмен беру; мәреден сөре сызығына бару кезінде тынығуды айтыу; жеке немесе жұптасып 60 метрге қарқынды үдетіп жүгіруге пәрмен беру, уақытты есепке алу және осы жаттығуды бірнеше рет қайталану және белсенді тынығу жаттығуларын жасау керектігін ескерту. Оқушының әрекеті: қауіпсіздікті сақтау, мұқият болу; белсенді, бәсең тынығу жұмыстарын өз бетінше орындау	
Сабақтың соңы (5 - 7)	ПӘ: эмоциялық, сыни көзқарас жұмыстарына бағытталған әрект өткізу ОӘ: өздерін қалыпқа келтіру, сұрақ қою, жауап алу мүмкіндіктерін пайдалану, гигиеналық талаптарды орындау	

Сабақкезеңдері	Жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Рефлексия	Үй - жәй жағдайында жүгіру жаттығуларын жасау, аз мөлшерде - АКТ қолдану, көп мөлшерде - өздігінен дене жаттығулары мен жұмыстану	