

Бөлім	8-бөлім.Жеңіл атлетика арқылы салауатты өмір салты			
Педагогтың аты-жөні	Әлімбеков Б.Ә			
Күні	29.04.2024			
Сынып 3 Б	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны		
Сабақтың тақырыбы	Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Эстафета 4x60 м			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	3.8.1.1. Салауатты өмір салты үшін дене белсенділігінің маңыздылығын талқылау; 3.8.1.2. Түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін анықтай білу;			
Сабақтың мақсаты	Білім алушылар: Қауіпсіздік ережесін біледі; Жеңіл атлетика жаттығулары туралы білімдерін толықтырады; Салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңыздылығын ұғынады; Шапшаң жүгіре алады; Дұрыс тыныс алуды үйренеді; Түрлі дене қозғалыстарын жасау кезінде өз денесін меңгере алады; 60 м қашықтыққа жүгіре отырып түрлі эстафеталық тапсырмаларды орындай алады.			
Құндылықтар	Талап: Әр түрлі эстафеталық, қозғалмалы ойындарда қарапайым дене дамуына әсер ететін жаттығуларын орындау; Жаттығуларды тиісінше кешенді, ретімен орындау.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы 10 мин	Дайындық бөлімі ✓ Оқушыларды бір қатарға сапқа тұрғызу. ✓ Сәлемдесу. ✓ Спорттық киімдеріне назар аудару. ✓ 1,2 ге санап 2 қатарға бөлу ✓ Оқушыларды жаңа тақырыппен, сабақтың мақсаттарымен таныстыру. Жаңа сабақты бастамас бұрын жалпы сергіту жаттығулары орындатылады. Дене жаттығуларын жасау 	Сапқа тұру Сәлемдесу Рет бойынша 1,2 ге санап бөліну Қозғалмалы дене жаттығуларын жасау	Мұғалім тарапынан жүретін бағалау «Ауызша мадақтау» 	Спорт алаңы, Ысқырық
Ортасы 30 мин	Оқушыларды жаңа сабақпен, яғни, Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Эстафета 4x60 м тақырыбын және қауіпсіздік ережелерімен таныстыру. Қауіпсіздік ережесі: ➤ Дене шынықтыру және спортпен шұғылданған кезде табаны резина аяқ киім қию керек. ➤ Қысқа қашықтықтарда тек қана өз жолымен жүгіру қажет.	Мұғалімді мұқият тыңдайды.		

	➤ Жүгіріп келе жатып кілт тоқтауға болмайды. ➤ Ойлы-қырлы жерлерде кездескен кедергілерден аспай-саспай өтуді есте сақтаған жөн. ➤ Жүгіру, секіру, лақтыру алаңдарын көлденең кесіп өтуге рұқсат етілмейді. ➤ Денені қыздырып алмай күрделі жаттығуларды орындауға болмайтындығын есте ұстандар. ➤ Құрал – жабдықтарды тек қана мұғалімнің көмегімен және рұқсатымен қолану керек. ➤ Мұғалімнің рұқсатынсыз спорт алаңын тастап кетуге болмайды т.б Оқушылардан <i>«Мига шабуыл»</i> әдісі арқылы «Салауатты өмір салты» дегеніміз не?,- деп жалпылама сұрақ қою арқылы әр оқушының ойларын білу. Оқушылардың жауаптарын толықтыра, жалғастыра отырып, «Салауатты өмір салты» жайлы қысқаша мағұлмат беріп өтеді. <i>Салауатты өмір салты</i> — бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Адамның өмір салты өздігінен қалыптаспайды, ал салауатты өмір салты өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі шарты қозғалыс белсенділігін дұрыс ұйымдастыру организмнің өсу мен дамуына белсенді ықпал етеді, организмнің жұмысқа қабілеттігін жоғарылатады, әр түрлі ауруларға төзімділігін арттырады. Оқушыларды 2 топқа бөліп эстафета ойындарын ойнату. 1 кезең. Эстафеталық таяқша. Оқушылар эстафеталық таяқшаны бір-біріне беріп жүгіреді. Таяқша құлап қалмауы тиіс. Жылдамдықтары мен ептіліктерін арттырады. 2 кезең. Шапшаң доп. Екі команда бір-біріне жақын қашықтықпен бір-бір сапқа тұрады. Допты алдыңғы команда мүшесінен артқа қарай кезек-кезек жолдайды, қатардағы ең соңғы оқушы доппен алдына жүгіріп шығады. Ойынды бастапқы қалпында қайта жалғастырады. Осылайша қай команда бірінші мәреге жетсе, сол команда алдыда.	Сұрақтарға жауап береді. Командаларға бөлінеді. Кезеңдер бойынша жарысады	Әр кезеңде қай команда алда болса, сол команда ның әр мүшесіне алақанда рына жігерлендіруші жапсырма смайлик тер жабыстырып мадақтау	Эстафеталық таяқша, бөренелер, доп, гимнастикалық шар, смайлик жапсырма
--	---	---	---	--

	3 кезең. Ептілік. Бөренеге орналастырылған допты құлатып алмай мәреге жүгіріп барып келу Жылдамдықтары мен ептіліктеріне қарай бағаланады. 4 кезең. Көңілді шарлар. Үлкен шарды екі оқушы орталарына кеуде тұсынан қыстырып алып, шарды түсірмей мәреге жүгіріп барып келу Жылдамдықтары мен ептіліктеріне қарай бағаланады.			
Сабақтың соңы 5 мин	Эстафета барысындағы кезеңдерді қортындылап, қай команданың жеңіске жеткенін анықтау Сабақты қортындылау мақсатында кері байланыс жасап, оқушыларға сұрақтар қою: - Оқушылар, сендерге бүгінгі сабақ ұнады ма? - Ойын кезеңдерінің қайсысы қызығылақ болды? - Салауатты өмір салтын ұстанудың маңыздылығы қандай? т.б	Мұғалім сұрақтарына жауап береді	Қатысушы команда ларды мадақтау 	
Саралау. Сіз қандай тәсілмен көбірек қолдау көрсетпексіз? Қабілетті оқушылардың алдына қандай тапсырма ұсынасыз?	Бағалау. Сіз оқушылардың материалды игеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлап отырсыз?	Денсаулық және қауіпсіздік техникасын сақтау		
Қабілетті оқушыларға: Көбірек қолдауды қажет ететін оқушыларға:	.			
Жалпы бағалау Сабақтың қандай екі аспектісі жақсы өтті? Оқыту туралы да, сабақ беру туралы да ойланыңыз. 1: Сабақ басталмас бұрын жасалатын дене қыздыру жаттығулары оқушыларға ұнады. 2: Сабақ барысындағы эстафеталық ойындар қызықты болды. Сабақты жақсартуға не жәрдемдесер еді? Оқыту туралы да, сабақ беру туралы да ойланыңыз. 1: Икемділікті дамыту жаттығулары қажет 2: Командалық ойындарды көбейту қажет Сабақ кезінде, сынып немесе жекелеген оқушылардың жетістіктері/қиыншылықтары туралы мен нені анықтадым? Келесі сабақтарда неге назар аудару керек 1: Оқушылардың спорт залда қауіпсіздік ережелерін сақтауын қатаң қадағалау қажет				