



**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 энергетикалық 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 беріу, түгелдеу; жасалатын жұмыстар барысын хабарлау; негізгі бөлімге жалпы дайындық	
Сабақтың ортасы (20 - 23)	Педагогтің әрекеті: жоғарғы және төменгі сөрені көрсету арқылы естеріне салу; жекелей немес 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 қайталату 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	